

Yeşil Terapi

İyileştiren Doğa

Bir bahçe düşünün.

Taze bir esinti,
kivrıla kıvrıla giden patika yollar,
mis kokulu çiçekler
ve yeşillikler arasından süzülen
güneş ışığı, derelerden ve havuzlardan
melodi gibi yükselen su sesi ve
etrafımızı kuşatan cıvı cıvı kuş sesleri.

Öyle bir bahçe ki
kalbimizi ve ruhumuzu tamamen
doğal bir ortamda besliyor, iyileştiriyor.
Bize hastalığımızı, ağrılarımızı,
her türlü
acımızı ve kaybımızı
unutturuyor.

Dr. Özlem Kılıç Ekici [TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

Bu bahçelerin amacı hastaları hastanelerin ve tedavi merkezlerinin soğuk ve stresli ortamından bir nebze olsun uzaklaştırabilmek ve tedavi sürecini kısaltmak. Hatta bazı sağlık merkezleri işi biraz daha ileri götürerek baştan aşağıya yenilikçi bir mimari tarzda tasarlıyor terapi bahçelerini.

Günümüzde bazı sağlık merkezleri vücudumuzu iyileştirirken aynı zamanda ruhumuza da iyi gelecek **terapi bahçeleri** oluşturmaya çalışıyor.

Peki bu bahçeler gerçekten tedaviye yardımcı oluyor mu?

Birçok bilimsel çalışma terapi bahçelerinin tedaviyi hızlandırdığını kanıtıyor.



Yeşil Terapiye Neden İhtiyaç Duyarız?

Yaşam kalitesi, mutluluk, sağlık ve huzur gibi ifadeler zorlu hayat mücadelesinde her insan için gittikçe artan bir önem kazanıyor. Sorumluluklar, hedefler ve beklentiler nedeniyle hep bir koşuşturma içindeyiz. Bu hızlı tempo, doğal olarak stresi ve buna bağlı birtakım rahatsızlıkları da beraberinde getiriyor. Doğanın sakinleştirici ve iyileştirici özelliği çok eski çağlarda da biliniyor ve kullanılıyordu. Ancak teknolojideki ve modern tıptaki gelişmeler ile birlikte doğanın tıp dünyasındaki önemi de azaldı. Son 20 yıldır ise doğanın ve özel olarak tasarlanmış terapi bahçelerinin insan sağlığındaki iyileştirici rolü yeniden gündeme gelmeye başladı.

Araştırmalar insanın içinde yaşadığı fiziksel çevrenin sağlığında ve mutluluğunda ne kadar etkili olduğunu gösteriyor. İster içerisi olsun isterse dışarı, iyi tasarlanmış bir yaşam alanı, sağladığı işlevsel etkinliğin yanı sıra sağlıkla ilgili birtakım süreçleri de güçlendiriyor ve geliştiriyor. İşte bu anlayış doktorları, mimarları ve peyzaj mimarlarını bir araya getirerek sağlıkta doğal çözümler yaratan terapi bahçeleri tasarlamaya yönlendirdi. Bilim insanları şimdilerde bu tür bahçelerin hangi temel özelliklerinin iyileştirici etki sağladığını derinlemesine araştırıyor ve uygulamanın tüm sağlık merkezlerinde standart bir hal alması için çalışıyorlar.

Sağlık ve Doğa Arasındaki Bağlantı: Terapi Bahçeleri

Terapi bahçelerinin tedaviye yardımcı olduğu konusundaki ilk ciddi araştırma psikolog Roger Ulrich'e ait. *Science* dergisinde 1984 yılında yayımlanan ve çok ses getiren bu çalışmanın sonuçlarına göre, bahçede ve doğada zaman geçirmek çoğu zaman ameliyatların, enfeksiyonların ve diğer bazı rahatsızlıkların iyileşme sürecini hızlandırıyor. Çalışma ekibi, safra kesesi ameliyatından sonra iyileşme sürecinde olan hastaları inceleyerek tıbbi kayıtlarını tuttu. Bütün diğer şartlar eşit tutulduğunda, yatakları ağaçlık bir manzaranın görüldüğü bir pencerenin yanında olan hastaların, yatakları duvara bakan hastalara oranla ortalama 1 gün daha erken ayağa kalktığı, çok daha az ağrı kesici kullandığı ve ameliyat sonrası komplikasyonlara daha seyrek maruz kaldığı belirlendi.

Uzun zamandır yapılan çalışmalar yükses sesin, gürültülü ortamların, bozulan uyku düzeninin ve diğer stres faktörlerinin kronik olarak fiziksel rahatsızlıklara yol açabileceğini gösteriyor. Hastane ortamlarının gürültülü, rahatsız edecek derecede kokulu ve insanın kafasını allak bullak eden stresli ortamlar olduğunu hepimiz az çok biliyoruz. İşte bu tür bahçeler, ortamın bu kasvetli ve stresli halini bir nebze olsun yumuşatıyor ve insanların kendilerini daha iyi hissetmesini sağlıyor. Sağlıklı insanlarda yapılan kapsamlı bir çalışmaya göre, içinde ağaçların, çiçeklerin ve suyun olduğu bir manzaraya sadece birkaç dakika bakmak bile insanın gerginliğini, heyecanını, acısını

ve ağrısını azaltabiliyor, rahatlamayı tetikliyor. Bunun sonucunda da kan basıncında, kas gerginliğinde, kalbin ve beynin elektriksel etkinliğinde olumlu yönde fiziksel ve biyokimyasal değişiklikler gözleniyor.

Doğayı uzaktan seyretmenin ya da doğanın içinde bizzat bulunmanın etkileri o kadar kuvvetli ki doğa manzaralı resimlere bakmak bile fayda sağlayabiliyor. Kalp ameliyatı geçirmiş 160 hasta ile yoğun bakım ünitesinde yapılan bir çalışmada, altı farklı tema içeren resimler kullanılmış: Üç ayrı doğa manzarası (açık yeşillik alan, etrafında ağaçların sıralandığı bir dere ve loş bir ormanlık alan), soyut resim, beyaz bir levha ve boş duvar. Yapılan incelemenin sonucunda yattıkları yerden ağaçlı dere resmine bakan hastaların diğer resimlere bakanlara göre daha az endişeli olduğu ve daha düşük dozlarda ağrı kesici almaya ihtiyaç duyduğu belirlenmiş.

Güzel tasarlanmış bir bahçede zaman geçirmek tabii ki kanser gibi ciddi bir hastalığı ya da ağır bir yarayı tek başına tamamen iyileştirmiyor. Ancak araştırmalara göre doğayla iç içe olmak ağrı seviyesini ve stresi azaltıyor. Böylece bağıışıklık sistemi destekleniyor ve bu da tıbbi tedaviye yardımcı oluyor, sonuçta da iyileşme süresi kısalabiliyor. Terapi bahçeleri kronik hastalığı olanların yanı sıra zihinsel ve duygusal açıdan yorulmuş ve bunalmış insanların rehabilitasyonu için de kullanılıyor. Uzmanlar bu tür bahçeler için "zihni dağıtan pozitif uyarıcı" ifadesini kullanıyor.

Terapi Bahçesi Nasıl Tasarlanmalı?

Araştırmalar terapi bahçelerinin hepsinin aynı etkiyi göstermediğini belirtiyor. En etkili olanlar etrafında ağaçların sıralandığı derelerin aktığı, yemyeşil gür çimenlerin, yeşilin her renginin görüldüğü, çalılardan ve rengârenk çiçeklerin olduğu bahçeler. Ayrıca dışarıya yapılmış gerçek bahçeler, bina teraslarında oluşturulmuş bahçelerden daha çok tercih ediliyor. Terapi bahçesi tasarlanırken özellikle birtakım kuşlar ve kelebekler için cazip olan, onları çekebilecek çalılardan ve çiçeklerin bahçede yer almasına dikkat ediliyor. San Diego'da üç ayrı çocuk kanser tedavi merkezindeki terapi bahçelerinde yapılan bir çalışmada farklı tasarım planları karşılaştırıldı. Örneğin çocukların üzerine turmanabildiği bir kaplumbağa heykelinin, sadece bakıp geçtikleri hayvan heykellerine göre daha etkili olduğu görüldü. Aynı şekilde çocukların oyuncak teknelerini yarıştırebildiği ya da ayaklarını sokup etrafa su sıçratabildiği, yeşillikler arasından akan sığ bir derenin, bir süs havuzundan ya da fıskiyeyle daha çok işe yaradığı fark edildi. Bahçelere kurulan minyatür oyun ve etkinlik köşeleri de çocukların çok hoşuna gidiyor. Ancak, yetişkin hastaların ihtiyaçları biraz farklı. Orta yaşta hastalar daha sakin ve huzurlu bir bahçeyi tercih ediyor. Bu tür hastalar terapi bahçelerinde daha çok yalnız zaman geçirmeyi istiyor. Orta yaşta hastaların tercihi ağaçlar arasında uzun yürüyüş yolları, birbirinden uzak mesafelere yerleştirilmiş oturma alanları ve uzaktan gelen bir melodiyi andıran su sesi.

Daha yaşlı olan hastalar ise yalnız kalmak istemiyor. İlgilerini dağıtacak bir hareketlilik ve kendilerine eşlik edecek bir başka insan arayışı içinde oldukları çoğu zaman.

Bir bahçeyi gerçek bir terapi bahçesi yapan birtakım özellikler var:

- Bahçenin % 70'i yeşil alan olmalı.
- İlginç, dikkat çekici ve gerçekçi olmalı. Ama diğer yandan da çok karmaşık olmamalı, huzur verici olmalı.
- Kuş, kelebek, tavşan, sincap gibi hayvanlar barındırmalı, her yaşa ve ihtiyaca hitap etmeli.
- Geniş yürüyüş yolları olmalı, yüksek kaldırımlar olmamalı. Yürüyüş alanlarının yanı sıra farklı tarzda oturma mekânları da tasarlanmalı.
- Bahçeler farklı duylara hitap edebilmeli. Seçilen bitkilerin yapısına, rengine, yaydığı kokuya, zehirli olup olmadığına dikkat edilmeli. Gözle görülen, dokunulan, koklanan, hissedilen ve duyulan her şey hastaları tatmin etmeli, rahatsız etmemeli. Örneğin kemoterapi gören hastalar da düşünülerek fazla ağır kokular yayan bitkiler tercih edilmemeli.
- Su temalı dekorasyon öğeleri dikkatli kullanılmalı. Örneğin sürekli damlayan bir musluk hissi veren fıskiye ya da yoğun yosun ve rutubet kokusu insanları rahatlatmak yerine rahatsız edebiliyor.
- Bahçelere erişim kolay ve pratik olmalı. Dışarıya çıkamayan hastaların odalarındaki pencerelerin doğa manzaralı olmasına dikkat edilmeli.



Sosyal Amaçlı Çiftlikler: Kişisel Sığınaklar

Sosyal amaçlı çiftlik bitki, hayvan, bahçe, orman ve peyzaj yardımıyla insanların ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkileyerek yaşam kalitelerini yükseltmeyi hedefleyen bir olgu olarak biliniyor. Ziraatçılar, veterinerler, doktorlar, psikiyatrlar, ekonomistler, sosyal bilimciler gibi uzmanlar ortaklaşa çalışarak tarımsal alanda faaliyet gösteren çiftliklere sosyal bir boyut kazandırıyor ve bu çiftlikleri çocuklar, gençler ve yaşlılar için sosyal bir sağlık ve eğitim merkezi olarak kullanıyor. Tarımın sosyal amaçlı kullanımı, fiziksel ve zihinsel engelliler, aşırı alkol ve uyuşturucu kullanan insanlar, öğrenme güçlüğü çekenler, ıslah evleri ve huzurevlerinde kalanlar, yarı açık cezaevlerinde yatanlar gibi gruplara hitap ediyor. Avrupa’da bitki ve hayvanların sosyal amaçlarla kullanımı gittikçe yaygınlık kazanmaya başlamış. Sosyal amaçlı kullanılan tarımsal çiftlik sayısı Hollanda, İtalya, Norveç, Belçika, Avusturya, Fransa, Almanya’da her geçen gün artış gösteriyor. İsviçre, İsveç, Polonya, Macaristan, Slovakya ve Türkiye’de ise bu konuda etkinlikler ve çalışmalar yeni yeni başlamış.

Ülkemizin ekolojik koşulları bölgeler ve tarımsal etkinlik alanları açısından büyük farklılık gösteriyor. Örneğin doğu bölgelerimizde hayvansal tarım, batı ve güney bölgelerimizde ise bitkisel tarım ve peyzaj ürünleri alanında etkinlik gösteren çiftlikler daha yaygın. Tarımsal çiftliklerin etkinlik alanlarının farklılığı, bu çiftliklerin sosyal amaçlı kullanımı açısından ülkemize büyük değer katıyor. Ülkemizde bitkiler ve hayvanlar, ruh sağlığı ve hastalıkları merkezlerinde, huzur ve ıslah evlerinde, yarı açık cezaevlerinde ve zihinsel bedensel engelliler için kurulmuş rehabilitasyon merkezlerinde terapi amaçlı kullanılmaya yeni yeni başlamış. Ülkemizin yayla ve sahil turizmi açısından büyük bir avantaja sahip olduğu bilinen bir gerçek. Son yıllarda özellikle Akdeniz Bölgesi’ndeki bazı turizm merkezlerinde terapi merkezlerinin kurulduğu görülüyor.

Tarımın, insanların sadece günlük beslenme ihtiyacını karşılayan bir etkinlik olmaktan çıkıp, onların ruhsal ve fiziksel sağlıkları ile yaşam kalitelerini iyileştirmeye yönelik çok işlevli ve sosyal bir kavram olarak algılanması, üreticiler için de yeni bir alternatif



yaratarak gelir kaynaklarının çeşitlendirilmesi ve toplumsal imajları açısından büyük önem taşıyor. Fakat gerek kamusal gerekse özel çiftliklerin Avrupa ülkelerinde olduğu gibi sosyal amaçlarla çok işlevli kullanımı ülkemizde henüz yaygın değil. Bununla birlikte, Avrupa’da bile yeni yeni ivme kazanmaya başlamış “Sosyal Amaçlı Çiftlik” olgusunun, ülkemizde de kısa sürede yaygınlık kazanmaya başlayacağı şüphesiz. Bu olgunun yaygınlaşması için Gıda, Tarım ve Hayvancılık ve Sağlık bakanlıkları ile kırsal kalkınma konusunda sosyal hizmet veren kuruluşların birlikte çalışması ve ortak projeler üreterek bunları hayata geçirmesi gerekiyor. ■

Kaynaklar

<https://www.scientificamerican.com/article/nature-that-nurtures/>

http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf

http://www.architectmagazine.com/design/buildings/nature-that-nurtures_o

<https://www.extension.umn.edu/garden/landscaping/design/healinggardens.html>

https://www.researchgate.net/publication/234072230_What_Makes_a_Garden_a_Healing_Garden

<http://www.worldhealthdesign.com/patient-specific-healing-gardens.aspx>

https://stud.epsilon.slu.se/5260/1/shahrad_a_130117.pdf