Gamtos terapijos principų naudojimas žaliųjų erdvių kūrimui

Birštono kurhauzo salėje š. m. balandžio 20 d. vyko tarptautinė konferencija „Gamtos terapijos principų naudojimas žaliųjų erdvių kūrimui", kurios pagrindine organizatore buvo Kauno miškų ir inžinerijos kolegija, taip pat Varšuvos gyvybės mokslų universitetas, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Lietuvos gamtos terapijos asociacija. Renginį globojo ir IUFRO – Tarptautinė miškų tyrėjų organizacijų sąjunga – nepriklausoma institucija ir mokslinė organizacija, siekianti skatinti miškininkystę ir plėtoti miškų tyrimus. Ji atlieka svarbų vaidmenį kuriant mokslinio bendradarbiavimo tinklą miškininkystės ir susijusių mokslų srityse.

Konferenciją pradėjo ir sveikinimo žodį tarė vienas iš organizatorių – KMAIK lektorius Linas Daubaras. Renginio dalyvius ir svečius taip pat sveikino Birštono savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė.

Pirmąjį, išsamų pranešimą „Žmonių poreikiai. Kontakto ir sąveikos su gamta būtinybė" padarė Švedijos žemės ūkio mokslų universiteto dr. Tuula Eriksson. Šiam tyrimui buvo apklausta apie 700 žmonių 7 skirtinguose Upsalos, Geteborgo ir Malmės gyvenamuosiuose rajonuose (visi gyventojai gyveno daugiabučiuose namuose 4–6 km nuo centro) 2018-2022 m. stebėjimo tyrimai vyko visus 4 sezonus, skirtinguose gyvenamuosiuose rajonuose ir šalia jų.

Pranešėja pabrėžė, jog miesto gamta labai vertinama kaip socialinė ir rekreacinė arena estetiniu ir biologiniu aspektu. Ji daro didelę įtaką mūsų psichinei ir fizinei sveikatai. Mokslininkė pateikė savo tyrimų rezultatus ir išvadas:. Gaila, bet miestas dažniausiai tankinamas, žaliųjų erdvių ir vietų sąskaita. Žmonės pareiškė, kad jie nori turėti daugiau žalių vietų mieste, ypač kai miestas auga. Žalias miestas (su funkcionaliomis ir erdviomis žaliosiomis zonomis) yra laikomas gera vieta gyventi (tai pareiškė daugiau nei 85 proc. apklaustųjų). Mūsų miestų žaliosios dalys labai svarbios pojūčiams, sveikatai ir emocijoms – jos svarbios ir malonumui, poilsiui, veiklai.

Pranešimą „Gamta kaip vidinio pasaulio veidrodis gamtos ir miško terapijoje" skaitė Giedrė Žalytė iš Lietuvos sveikatos mokslų universiteto.

Lietuvos dendrologų draugijos pirmininkas Arvydas Rutkauskas nagrinėjo žmogaus ir jo aplinkos darnos tipologiją.

Dr. Renāte Čaupale ir Ieva Kraukle iš Latvijos gyvybės mokslų ir technologijų universiteto pristatė Ogrės gamtos parko „Zilie kalni" apmąstymų takus. Klaipėdos universiteto dr. Giedrė Kavaliauskienė kalbėjo apie Sensorinių sodų terapinės galimybes, pasidalino praktine patirtimi.

Varšuvos gyvybės mokslų universiteto dr. hab. Emilia Janeczko ir dr. hab. Jan Łukaszkiewicz padarė pranešimus „Valstybinių miškų svarba Lenkijos gyventojų sveikatai" ir „Želdinių įtaka visuomenės gerovei ir sveikatai: popandeminės įžvalgos".

Pagrindiniai konferencijos organizatoriai – KMAIK lektoriai V. Vaitkutė Eidimtienė ir A. Daubaras

Kauno miškų ir aplinkos inžinerijos kolegijos direktoriaus pavaduotojas dr. Remigijus Bakys pristatė natūralius procesus miške, atskleidė, kaip jie įrėmina mūsų socialinius poreikius.

Vakarų Australijos universiteto dr. Marija Ignatjeva nuotoliniu būdu papasakojo, kaip praturtinti žmogaus aplinką želdynų dizaine naudojant vietinius augalus.

Dr. Laima Česonienė iš Vytauto Didžiojo universiteto pateikė tyrimus apie uoginių augalų funkcionalumą ir panaudojimą.

Brno Mendelio universiteto Miškininkystės ir medienos ruošos fakulteto dėstytojos Jitka Fialová ir Martina Holcová pristatė pirmąjį oficialų Miško mentalinį taką Čekijoje Křtiny arboretume. Jų nuomone, saviugdos ir rūpinimosi savimi samprata pagrįsta gamtos, fizinės ir psichinės sveikatos moksliniais tyrimais. Trumpi (apie 3 min.) nefizinio pobūdžio pratimai veda į gyvenimo pusiausvyros treniruotes, geriausia miške, parke, sode. Jie suteikia galimybę mėgautis natūralia gamtos įtaka; padeda nusiraminti ir atsipalaiduoti; suteikia protui erdvės laisvai klajoti ir atgaivina protą; gilina savęs supratimą, padeda vadovauti tobulėjimui ir tikslo išsiaiškinimui; palengvina sielvartą, rūpesčius ir problemas; padeda atpažinti savo mintis, emocijas, lūkesčius ir tai, kuo mes tikime; mažina stresą ir padeda lavinti laiko valdymo įgūdžius, rūpinasi fiziniu pasirengimu ir sveikatos stiprinimu.

Varšuvos gyvybės mokslų universiteto, Miškų mokslo instituto dr. Małgorzata Woźnicka pasakojo apie skirtingų Lenkijos miškų augaviečių sveikatinimo savybes.

Dr. Simon Bell iš Estijos Gyvybės mokslų universiteto pristatė galimybes kurti mėlynąsias erdves fizinei ir psichinei sveikatai gerinti (miesto akupunktūra).

MG inf.

RIMONDO VASILIAUSKO nuotraukos