

ВЛИЯНИЕ ЛАНДШАФТОТЕРАПИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Богатырёва Ирина Галиевна

магистрант, Социально - гуманитарный институт, Кабардино-Балкарский Государственный Университет, РФ, Кабардино-Балкарская республика, г. Нальчик

Аннотация. В данной статье рассматривается изучение воздействия окружающей среды на человека, а именно влияние природных ландшафтов на его состояние.

Ключевые слова: ландшафтотерапия, природные ландшафты, здоровье человека.

Ландшафт сложная эколого-эстетическая система гармоничных взаимоотношении флоры и фауны, почвы, планетарно - климатических факторов. Компонентами ландшафта являются: горные породы, рельеф, климат, воды, почвы, растительный и животный мир. Каждый компонент в отдельности, как и ландшафт в целом, оказывают непосредственное влияние на человека и его здоровье [1].

Родоначальником русской ландшафтно-географической школы, разработавшей в начале XX в. представление о географическом ландшафте как естественном комплексе, в котором закономерно сочетаются все основные черты природы, был В.В. Докучаев.

В современной практике лечения различных заболеваний широко используется такой прием как ландшафтотерапия.

Ландшафтотерапия («лечение пейзажами», от немецкого Landshaft- пейзаж) – метод курортной терапии, направленный на оздоровление организма воздействием красоты природы, пейзажей, лечебных прогулок. Метод опирается на психоэмоциональное влияние ландшафтов на человека, целебное общение с природой. Действие ландшафта на организм с одной может быть обусловлено климатическими погодными особенностями географической зоны, с другой - эстетическим и эмоциональным воздействием природы на человека. Пребывание в загородной зоне в течение нескольких дней значительно уменьшает усталость, раздражительность, чувство тревоги. Зеленые насаждения вдоль автострад и дорог уменьшает напряжение у водителя, о чем свидетельствуют артериальное давление, показатели сердечной деятельности. Растения в офисах снимают эмоциональное напряжение, повышают работоспособность [2].

В существующих условиях человек находится под постоянным прессом техногенного воздействия, ведущим к социальному напряжению и не успевает адаптироваться к их усиливающемуся давлению. Это приводит к снижению стрессоустойчивости, накоплению психоэмоционального напряжения, приводит к агрессии, депрессиям, психологическим нарушениям. Влияние ландшафта и природной среды в целом оказывает комплексное воздействие через все органы чувств на психоэмоциональное состояние человека.

Можно выделить виды психоэмоционального воздействия различных ландшафтов на человека:

- полезно-раздражающее, наиболее активное, вызывающее созидательное вдохновение;

- полезно-возбуждающее, активное, вызывающее бодрость и оптимизм;
- полезно-щадящее, малоактивное, вызывающее мечтательность и самоуглубленность;
- полезно-тормозящее, малоактивное, создающее полный покой.

Природные ландшафты являются одной из составляющих терапевтического действия терренкуров.

Терренкур - это один из методов санаторно - курортного лечения, сочетающий в себе лечебную физкультуру, ландшафтотерапию и климатотерапию: пешая прогулка по специально разработанным маршрутам, дозированная по расстоянию, углу наклона, местности, темпу ходьбы.

Первый терренкур был разработан немецким врачом М.Й. Эртелем в 1885 г. Современные терренкуры устроены по всем правилам науки, строго дозированные по расстоянию, углу наклона, высота над уровнем моря красота окружающих ландшафтов [3].

Ландшафтотерапия, по мнению врачей, прекрасный метод психотерапии.

Он включает в себя такие благоприятные воздействия как:

1. лечебный эффект;
2. профилактика психических заболеваний;
3. реабилитации организма человека за счет воздействия географического и культурного ландшафта

Ведущей целью ландшафтотерапии служит: возвращение изменённого функционального и психологического состояния человека. За счёт ландшафтотерапии происходит победа над отрицательными эмоциями и переживаниями. Этот метод, создаёт отличный фон для проведения полноценного психотерапевтического сеанса и устраняет психический дискомфорт [4].

Ландшафтотерапия способна отвлечь от мысли болезнь, хлопот, избавляет от депрессии и стресса. Помимо этого человек должен периодически переходить к моментам пассивного наблюдения, испытывая при этом отдых. Проведение ландшафтотерапии требует учитывать так называемую внутреннюю картину болезни, структуру личности больного, его эмоции, вызываемые созерцанием произведений искусства и архитектуры, красивым пейзажем, помогают расслабиться и отдохнуть.

Вывод: Восприятие человеком окружающего мира реализуется через эмоции и чувства. Желанные ощущения - радость, удовлетворение, душевный покой, счастье - возникают обычно при контакте с природой, произведениями искусства. Чувство творческой приподнятости может быть поддержано созерцанием красивого, спокойного ландшафта или, наоборот, стихийного состояния природы. Эстетическое созерцание великолепия природы только тогда приносит свои плоды, когда происходит творческое восприятие природных эффектов. Особенности рельефа местности, растительности, своеобразные и красочные пейзажи, животный мир, наличие водоемов, составляющие неповторимые особенности каждой местности, оказывают очень сильное жизнеутверждающее и уравнивающее влияние на состояние человека.

Список литературы:

1. Боров Ю.Б. Эстетика ландшафта.- М.: Политиздат, 1988.
2. Ландшафтотерапия – лечение красотой курортных пейзажей // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sankurtur.ru/methods/364/>

3. Ландшафтоведение //[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://geo-site.ru>.

4. Влияние ландшафтотерапии на психологическое здоровье человека // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/8148469/page:2/>.