

Hortiterapia w Środowiskowym Domu Samopomocy w Nowym Żmigrodzie 2021 rok

Kojący zapach kwiatów, relaksujący śpiew ptaków i magia barwnych rabat – przebywanie w ogrodzie to doskonały sposób na uporanie się ze stresem i odzyskanie wewnętrznej równowagi. Terapia ogrodnicza (hortiterapia) to jedna z metod wykorzystywanych w leczeniu i rehabilitacji osób niepełnosprawnych, przewlekle chorych, cierpiących z powodu zaburzeń psychicznych, emocjonalnych, poznawczych, wykluczenia społecznego czy samotności.

Hortiterapia sprawia, że chorzy czują się radośni, potrzebni i spełnieni. Odwraca uwagę od choroby i zmniejsza poczucie bezradności. Przebywanie w ogrodzie relaksuje, podnosi poczucie bezpieczeństwa, redukuje stres, łagodzi zmęczenie, wycisza emocje i ułatwia regenerację sił. U osób z depresją terapia ogrodnicza rozbudza zainteresowanie światem i bywa pierwszym krokiem do odnalezienia sensu życia. Terapia ogrodnicza uczy systematyczności, dokładności, zaangażowania, cierpliwości i odpowiedzialności. Przywraca wiarę w siebie i zwiększa poczucie własnej wartości. Na środowisku w okresie wiosenno - letnim Uczestnicy ośrodka z pomocą terapeutów sadzą i pielęgnują rośliny ozdobne, zioła oraz kwiaty. Codzienne podlewanie, pielenie, koszenie trawy to pracowite zajęcia, lecz dzięki nim, niepełnosprawni uczą się współpracy w grupie, a także odpowiedzialności i systematyczności.