

29-35.

5. Шевченко Л.С., Чеснокова Т.С. Зона відчуження чи ландшафтний парк: закордонний досвід ревіталізації промислових територій міста. *Сучасні проблеми містобудування. Перспективи та пріоритети розвитку*: збірник тез доповідей всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих учених та студентів, 19 листопада 2021 р., м. Луцьк. Луцьк, 2021. С. 163-164.

6. Дубіна Н.Г., Ладигіна Н.Г. Європейський досвід інноваційних підходів у формуванні об'єктів. *Науковий вісник будівництва*. Харків, 2018. Т. 92. № 2. С. 59-65.

Санжаровська Т. Ю.,

магістрантка Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Шевченко Л.С.,

кандидат архітектури, доцент, доцент кафедри архітектури будівель

та дизайну Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЛАНДШАФТНЕ СЕРЕДОВИЩЕ – МАЙДАНЧИК ДЛЯ ПОВОЄННОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. Пережитий травмуючий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Американський психіатр і психоаналітик *Harold Frederic Searles* помітив, що пацієнти, які пережили зрив, часто годинами дивляться на дерева й знаходять у них «дружбу», якої не отримаєш від людей» [1]. Він вважав, що це

віддзеркалює глибокий і древній емоційний зв'язок з природою, відчувати який у більшій частині повсякденного життя ми не здатні, бо надто зайняті.

У 1970-ті роки британський географ Jay Appleton розвинув ландшафтну психологію, засновану на потребі регулювати те, що ми хочемо бачити і наскільки бажаємо бути видимими. Він вважав, що ми з народження віддаємо перевагу середовищу, яке поєднує елементи «перспективи» й «притулку». У різних культурах віддається перевага парковим або саванним ландшафтам, які забезпечують і перспективу, і притулок. Сади, які мають і краєвиди, і захищені простори, задовольняють нашу потребу в перспективі і притулку. Так само як фізичний чи емоційний зв'язок може бути захищеним і відкритим водночас, сад пропонує відчуття безпечного простору без пасток.

Упродовж віків і в західній і в східній культурі закриті сади пропонували прихисток як від потрясінь світу, так і від потрясінь розуму. Зайшовши в обгороджений сад, ви одразу відчуваєте тепло. Стіни відбивають сонячне тепло, захищають від вітру й зовнішнього шуму. Такі умови особливо корисні для людей, які мають ПТСР, адже поєднання закритості й відкритості породжує сильне відчуття безпеки й спокою. По суті, сад – це простір, вільний від страху. Розвиваються різноманітні навички, спрямовані на створення елементарного відчуття захищеності, наприклад, потреба посидіти спиною до стіни.

Перший крок у лікуванні будь-якої травми – це те, що американська психологиня й експертка з травм *Judith Lewis Herman* називає «відновлення почуття безпеки». «Жодна терапевтична робота не може бути успішною, якщо не було досягнуто належної безпеки» [1]. Встановлення довіри й фізичної безпеки зменшує потребу надмірно пильнувати й захищатися. Отже, безпечний закритий простір саду сам по собі є терапевтичним інструментом. У терапевтичному саду нема ризику відчути запах дизельного палива або горіння (поширені тригери для людей, які побували в бою). Навпаки, ароматні квіти й рослини заспокоюють і піднімають настрій.

Сади особливо ефективні для приведення тіла в розслаблений фізіологічний стан. Тихий звук вітру, що шелестить у деревах, допомагає відфільтрувати інші потенційно збудливі й докучливі звуки. Крім того, до зеленого кольору навколо не потрібно адаптуватися. Разом із блакитним він автоматично налаштовує на нижчий рівень збудження. Esther Sternberg, лікарка, яка досліджує властивості лікувальних просторів, називає зелений колір «режимом за замовчуванням для нашого мозку» [1].

Roger Ulrich, професор архітектури Chalmers University of Technology (Швеція), поклав початок дослідженню позитивного впливу природи на реакцію людини на стрес, вивчаючи показники серця, шкіри та м'язів. Миттєвий заспокійливий ефект саду свідчить про швидкість і чутливість, із якою мозок обробляє наші сенсорні відчуття й регулює фізіологічні реакції. Активність симпатичної частини автономної нервової системи, яка відповідає за реакцію «бийся або втікай», знижується, тимчасом як парасимпатична нервова система, що викликає стан спокою, необхідний для перетравлювання їжі й відновлення енергії, активізується. Безумовно, відчуття приємного розслаблення й відсутність бажання покинути квітучу територію, придатну для життя,- це перевага в боротьбі за виживання. Вважається, що ці реакції автономної нервової системи допомагали нашим далеким предкам вибирати середовище, в якому вони могли б процвітати. Зміни частоти пульсу й артеріального тиску можна виявити впродовж кількох хвилин перебування в природному середовищі, однак рівень кортизолу – гормону стресу – знижується трохи повільніше, зазвичай через 20-30 хвилин.

Травма порушує те, як розум обробляє переживання в часі, бо минуле постійно вторгається в теперішнє. Тренування усвідомленості може допомогти це змінити, адже воно включає зосередження на поточному моменті. Наприклад, можна звернути увагу на кольори квітів і комах, які шукають пилок і нектар, насолодитися миттю. Коли розум перебуває в постійній бойовій готовності, важко спокійно й чутливо відкритися новому досвіду, однак важливо відновити

цю здатність, бо вона допомагає залишити минуле в минулому. Дослідження показують, що усвідомлення скорочує сигнали, які надходять у мигдалеподібне тіло, й сприяє відновленню більш інтегрованого стану нейронної активності в мозку.

Американський психіатр та психоаналітик Гарольд Сірлс вважав, що наша здатність пізнавати глибокий сенс завдяки світу природи часто проявляється лише тоді, коли ми в кризі. Для людини, яка втратила зв'язок із життям, ставлення до простішої форми життя дає критично важливе відчуття возз'єднання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Стюарт-Сміт, Сью. Садотерапія. Як позбутися бурянів у голові. Київ: Yakaboo Publishing, 2024. 328 с.

Станько С.В.,

*кандидат економічних наук, в.о.доцента кафедри архітектури
Львівський національний університет природокористування*

Гунька Л.О.,

студентка групи Арх-21

Львівський національний університет природокористування

РЕВІТАЛІЗАЦІЯ ЛАНДШАФТНИХ ТА САДОВО-ПАРКОВИХ ТЕРИТОРІЙ

Сьогодні світова спільнота поступово переосмислює наявні ресурси поселень, і ця тенденція розвивається дедалі більше. У зв'язку з цим, архітектори приділяють особливу увагу архітектурі, яка потребує реанімації і яка здатна прищепити їм нове життя. Історичні місця є запорукою сталого розвитку.