

УДК 712.4 (476)

РОЛЬ ЛАНДШАФТОТЕРАПИИ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОВЗ

Р.Р. Ковбович, 4 курс

Научный руководитель – **О.Н. Левшук, старший преподаватель**
Полесский государственный университет

В современной системе комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) поиск и внедрение немедикаментозных, природосообразных методов коррекции состояния приобретает особую актуальность. Одним из наиболее перспективных и мультидисциплинарных направлений в этой области выступает ландшафтотерапия. Визуальное восприятие гармоничного природного ландшафта снижает уровень тревожности и оптимизирует деятельность

центральной нервной системы, что является критически важным для реабилитации в условиях лагеря[1].

Целью работы является анализ роли ландшафтотерапии как инструмента сенсорной интеграции и психосоциальной адаптации лиц с ОВЗ, а также определение ключевых параметров проектирования инклюзивных терапевтических пространств.

Объект исследования – ГУО ”Оздоровительный лагерь Поречье Пинского района“. Данное учреждение обладает уникальным природно-климатическим ресурсом, позволяющим интегрировать элементы ландшафтотерапии в общую программу оздоровления.

Предметом исследования выступают механизмы и формы воздействия ландшафтотерапевтической среды на психофизиологическое состояние и социальную адаптацию лиц с ОВЗ.

В современной реабилитологии ландшафтотерапия рассматривается как междисциплинарный подход, объединяющий возможности психологии, медицины и экологии для восстановления психосоматического здоровья человека. Ландшафтотерапия является мощным фактором немедикаментозного оздоровления, позволяющим использовать эстетические и физико-химические свойства природной среды для коррекции психоэмоционального состояния[2]. Для высокой эффективности ландшафтотерапии необходимо решение таких задач как:

- 1) *когнитивная разгрузка*: снятие умственной усталости и восстановление ресурса внимания у детей и подростков;
- 2) *антистрессовое воздействие*: снижение уровня системного напряжения и коррекция гормонального фона (редукция кортизола);
- 3) *иммуномодуляция через ароматерапию*: активация защитных сил организма посредством биологически активных выделений растений;
- 4) *психоэмоциональная стабилизация*: формирование чувства безопасности, уединения и внутреннего равновесия;
- 5) *хронобиологическая регуляция*: улучшение структуры и качества сна за счет естественной коррекции биоритмов.

ГУО ”Оздоровительный лагерь Поречье Пинского района“ расположен в Брестской области на окраине деревни Поречье в 30 км. от Пинска. Территория характеризуется высокой плотностью зеленых насаждений. Инфраструктура лагеря гармонично интегрирована в лесной массив и включает в себя жилые корпуса и рекреационные площадки, обеспечивая полноценную базу для реализации программ ландшафтотерапии.

На базе государственного учреждения ”Оздоровительный лагерь Поречье Пинского района“ интеграция элементов ландшафтотерапии позволяет создать уникальное реабилитационное пространство, где естественные особенности местного ландшафта гармонично сочетаются с антропогенной инфраструктурой. Правильно организованная ландшафтная среда способна компенсировать дефицит сенсорных стимулов и стимулировать двигательную активность пациентов[3].

Для эффективного решения поставленных задач, указанных выше, планировочное решение лагеря базируется на интеграции специализированных зон в природный каркас.

Реализация *первой* и *четвертой* задач – когнитивная разгрузка – осуществляется через создание площадки для йоги и зоны тихого отдыха. Эти пространства, изолированные от транзитных путей, позволяют использовать механизм ”мягкой фасцинации“ и визуального созерцания фрагментальных природных форм, что физиологически блокирует информационный шум.

Вторая задача, направленная на снижение стресса, решается функционированием открытого бассейна, стадиона и активной спортивной зоны. Здесь через интенсивное движение и гидротерапию происходит утилизация продуктов стресса, а плотные живые изгороди по периметру обеспечивают психологический комфорт.

Пятая задача (качество сна) решается посредством формирования парковой зоны вокруг жилых корпусов, которая служит буфером, отсекающим световое и шумовое загрязнение.

Особое место в проекте занимает *третья* задача – естественная ароматерапия, которая пронизывает детскую зону и пешеходные маршруты, создавая непрерывный ингаляционный барьер. Реализация пункта об ароматерапии требует подбора обширного видового состава растений, обладающих выраженными фитонцидными свойствами. В древесный ярус включены Сосна обыкновенная (*Pinus sylvestris*), Пихта сибирская (*Abies sibirica*), Можжевельник обыкновенный (*Juniperus communis*) и Лиственница европейская (*Larix decidua*), обеспечивающие бактерицидную

чистоту воздуха круглый год. Группа кустарников представлена Чубушником венечным (*Philadelphus coronarius*), Сиренью обыкновенной (*Syringa vulgaris*), Розой морщинистой (*Rosa rugosa*) и Лохом серебристым (*Elaeagnus commutata*), чьи эфирные масла гармонизируют эмоциональный фон. В травянистом ярусе акцент сделан на лекарственное разнотравье: Лаванда узколистная (*Lavandula angustifolia*), Шалфей дубравный (*Salvia nemorosa*), Мята перечная (*Mentha piperita*), Тимьян ползучий (*Thymus serpyllum*), Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*) и Монарда двойчатая (*Monarda didyma*). Для вечерней стимуляции сна и коррекции биоритмов в ассортимент введены Маттиола двурогая (*Matthiola bicornis*) и Вечерница Матроны (*Hesperis matronalis*), активизирующие выделение ароматических веществ в сумерках.

Внедрение системы ландшафтотерапии на базе ГУО "Оздоровительный лагерь Поречье Пинского района" является перспективным направлением, позволяющим максимально эффективно использовать уникальный природный потенциал территории. Ландшафтотерапия выступает не просто элементом благоустройства, а ключевым инструментом здоровьесбережения, который повышает качество отдыха и формирует долгострочный иммунитет в естественной природной среде.

Список использованных источников

1. Гладкий, А. В. Эстетика ландшафта как фактор оздоровления: монография / А. В. Гладкий. – М.: Наука и просвещение, 2020. – 214 с.
2. Кошелев, Н. П. Влияние природно-климатических факторов на коррекцию психосоматических расстройств / Н. П. Кошелев, С. В. Антонов // Вестник экологической терапии. – 2021. – Т. 15, № 2. – С. 45–53.
3. Белов, В. П. Психофизиологические аспекты ландшафтотерапии в системе медицинской реабилитации / В. П. Белов // Журнал восстановительной медицины и реабилитологии. – 2024. – № 4. – С. 12–18.