



Therapy Gardens

În grădina sufletului, fiecare floare reprezintă o speranță, fiecare copac o lecție, iar fiecare pas o călătorie spre sine.



Beneficiile terapiei prin grădinărit

Beneficii pentru sănătatea mintală:

Reducerea stresului și anxietății: Activitatea în aer liber și interacțiunea cu plantele scad nivelul de cortizol și promovează relaxarea.

Ameliorarea simptomelor depresiei: Contactul cu solul poate acționa ca un „antidepresiv natural” prin stimularea eliberării de serotonină.

Îmbunătățirea stimei de sine: Îngrijirea unei plante de la sămânță până la maturitate oferă un sentiment de realizare și control.

Impact social și educațional:

Conexiune socială: Grădinăritul comunitar reduce sentimentul de izolare și singurătate, în special la persoanele în vârstă.

Dezvoltarea abilităților de comunicare: Activitățile de grup, cum ar fi plantarea în echipă, forțează participarea activă, negocierea și colaborarea fără a depinde exclusiv de instrucțiuni verbale, fiind ideal pentru persoanele cu dizabilități intelectuale.

Educație pentru copii: Îi ajută pe cei mici să înțeleagă biologia și botanica într-un mod distractiv și senzorial.



Scopul grădinilor terapeutice



Recuperare Psihologică și Emoțională

- **Reducerea stresului (Restaurare):** Un scop central este scăderea nivelului de cortizol și reglarea tensiunii arteriale prin expunerea la peisaje naturale, ceea ce induce o stare de „relaxare vigilentă”.
- **Gestionarea emoțiilor:** Grădina servește ca spațiu pentru autoreglare emoțională și reducerea anxietății, oferind utilizatorilor un sentiment de siguranță și control asupra mediului înconjurător.

Integrare Socială și Independență

- **Combaterea izolării:** Grădinile terapeutice funcționează ca spații de întâlnire care promovează incluziunea socială și sentimentul de apartenență la o comunitate.

- **Dezvoltarea autonomiei:** Scopul este ca persoana să treacă de la rolul de „pacient” la cel de „îngrijitor”, redobândind un sentiment de utilitate și încredere în sine.

Reabilitare Fizică și Motrică

- **Recuperarea funcțiilor motorii:** Activitățile precum plantatul sau tăierea plantelor sunt folosite pentru a îmbunătăți motricitatea fină, coordonarea mână-ochi și forța musculară.
- **Creșterea rezistenței:** Grădinăritul oferă un cadru motivant pentru exerciții fizice ușoare, ajutând la îmbunătățirea echilibrului și a staminei, esențiale în procesele de recuperare post-operatorie sau după accidente.

