

Özlem Kılıç Ekici

Dr., Bilişsel Programlar Başuzmanı,
TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

Yeşil Terapi İyileştiren Doğa



Sağlık ve Doğa Arasındaki Bağlantı: Hastane Bahçeleri

Geçtiğimiz Ağustos ayında sosyal medyada yayımlanan, 3 yaşındaki Amerikalı kalp hastası bir çocuğun video görüntüleri pekçok insanı etkiledi. Aiden Schwalbe bazen kıvrımlı patikaları, güneş ışığı altında parlayan çimenleri, rengârenk çiçekleri ve gölge veren budaklı ulu ağaçları keşfederken, bazen de bahçedeki kuşları, tavşanları ve sincapları neşe içinde beslerken görülüyordu. Hayatından son derece memnun görünen bu sevimli çocuğa kalp nakli yapılmıştı ve tedavi sürecini Boston, Massachusetts'teki Çocuk Hastanesi'nde geçiriyordu. Bu hastanenin insana huzur veren

bir özelliği var: Ülkedeki hastaneler arasında bünyesinde en başarılı terapi bahçesini barındırıyor olması. Bu bahçe sıradan bir hastane bahçesinden çok doğal bir botanik bahçesini andırıyor. Şimdilerde bu tür hastaneler hastalar ve hasta yakınları tarafından daha çok tercih ediliyor. Ayrıca, hastanenin genelde en alt katlarında yer alan radyoloji bölümleri gibi kısımlarında çalışan hastane personeli de kendilerini zihinsel ve duygusal açıdan rahatlatmak ve nefes almak için zaman zaman terapi bahçelerini kullanabiliyor.

Terapi bahçelerinin tedaviye yardımcı olduğu konusundaki ilk ciddi araştırma psikolog Roger Ulrich'e ait. *Science* dergisinde 1984 yılında yayımlanan ve çok ses getiren bu çalışmanın sonuçlarına göre,

bahçede ve doğada zaman geçirmek çoğu zaman ameliyatların, enfeksiyonların ve diğer bazı rahatsızlıkların iyileşme sürecini hızlandırıyor. Çalışma ekibi, safrakesesi ameliyatından sonra iyileşme sürecinde olan hastaları inceleyerek tıbbi kayıtlarını tuttu. Bütün diğer şartlar eşit tutulduğunda, yatakları ağaçlık bir manzaranın görüldüğü bir pencerenin yanında olan hastaların, yatakları duvara bakan hastalara oranla ortalama 1 gün daha erken ayağa kalktığı, çok daha az ağrı kesici kullandığı ve ameliyat sonrası komplikasyonlara daha seyrek maruz kaldığı belirlendi.

Uzun zamandır yapılan çalışmalar yükses sesin, gürültülü ortamların, bozulan uyku düzeninin ve diğer stres faktörlerinin kronik olarak fiziksel rahatsızlıklara yol açabileceğini gösteriyor. Hastane ortamlarının gürültülü, rahatsız edecek derecede kokulu ve insanın kafasını allak bullak eden stresli ortamlar olduğunu hepimiz az çok biliyoruz. İşte bu tür bahçeler, ortamın bu kasvetli ve stresli halini bir nebze olsun yumuşatıyor ve insanların kendilerini daha iyi hissetmesini sağlıyor. Sağlıklı insanlarda yapılan kapsamlı bir çalışmaya göre, içinde ağaçların, çiçeklerin ve suyun olduğu bir manzaraya sadece birkaç dakika bakmak bile insanın gerginliğini, heyecanını, acısını ve ağrısını azaltabiliyor, rahatlamayı tetikliyor. Bunun sonucunda da kan basıncında, kas gerginliğinde, kalbin ve beynin elektriksel etkinliğinde olumlu yönde fiziksel ve biyokimyasal değişiklikler gözleniyor.

Doğayı uzaktan seyretmenin ya da doğanın içinde bizzat bulunmanın etkileri o kadar kuvvetli ki doğa manzaralı resimlere bakmak bile fayda sağlayabiliyor. Kalp ameliyatı geçirmiş 160 hasta ile yoğun bakım ünitesinde yapılan bir çalışmada, altı farklı tema içeren resimler kullanılmış: Üç ayrı doğa manzarası (açık yeşillik alan, etrafında ağaçların sıralandığı bir dere ve loş bir ormanlık alan), soyut resim, beyaz bir levha ve boş duvar. Yapılan incelemenin sonucunda yattıkları yerden ağaçlı dere resmine bakan hastaların diğer resimlere bakanlara göre daha az endişeli olduğu ve daha düşük dozlarda ağrı kesici almaya ihtiyaç duyduğu belirlenmiş.





Güzel tasarlanmış bir bahçede zaman geçirmek tabii ki kanser gibi ciddi bir hastalığı ya da ağır bir yarayı tek başına tamamen iyileştirmiyor. Ancak araştırmalara göre doğayla iç içe olmak ağrı seviyesini ve stresi azaltıyor. Böylece bağışıklık sistemi destekleniyor ve bu da tıbbi tedaviye yardımcı oluyor, sonuçta da iyileşme süresi kısalabiliyor. Terapi bahçeleri kronik hastalığı olanların yanı sıra zihinsel ve duygusal açıdan yorulmuş ve bunalmış insanların rehabilitasyonu için de kullanılıyor. Uzmanlar bu tür bahçeler için “zihni dağıtan pozitif uyarıcı” ifadesini kullanıyor.

Terapi Bahçesi Nasıl Tasarlanmalı?

Araştırmalar terapi bahçelerinin hepsinin aynı etkiyi göstermediğini belirtiyor. En etkili olanlar etrafında ağaçların sıralandığı derelerin aktığı, yemyeşil gümr çimenlerin, yeşilin her renginin görüldüğü, çalılar ve rengârenk çiçeklerin olduğu bahçeler. Ayrıca dışarıya yapılmış gerçek bahçeler, bina teraslarında oluşturulmuş bahçelerden daha çok tercih ediliyor. Terapi bahçesi tasarlarırken özellikle birtakım kuşlar ve kelebekler için cazip olan, onları çekebilecek çalılar ve çiçeklerin bahçede yer almasına dikkat ediliyor. San Diego’da üç ayrı çocuk kanser tedavi merkezindeki

terapi bahçelerinde yapılan bir çalışmada farklı tasarım planları karşılaştırıldı. Örneğin çocukların üzerine tırmanabildiği bir kaplumbağa heykelinin, sadece bakıp geçtikleri hayvan heykellerine göre daha etkili olduğu görüldü. Aynı şekilde çocukların oyuncak teknelerini yarıştırabildiği ya da ayaklarını sokup etrafa su sıçratabildiği, yeşillikler arasından akan sığ bir derenin, bir süs havuzundan ya da fiskeyeden daha çok işe yaradığı fark edildi. Bahçelere kurulan minyatür oyun ve etkinlik köşeleri de çocukların çok hoşuna gidiyor.

Ancak, yetişkin hastaların ihtiyaçları biraz farklı. Orta yaştaki hastalar daha sakin ve huzurlu bir bahçeyi tercih ediyor. Bu tür hastalar terapi bahçelerinde daha çok yalnız zaman geçirmeyi istiyor. Orta yaştakilerin tercihi ağaçlar arasında uzun yürüyüş yolları, birbirinden uzak mesafelere yerleştirilmiş oturma alanları ve uzaktan gelen bir melodiyi andıran su sesi. Daha yaşlı olan hastalar ise yalnız kalmak istemiyor. İlgilerini dağıtacak bir hareketlilik ve kendilerine eşlik edecek bir başka insan arayışı içindeler çoğu zaman.



Bir bahçeyi gerçek bir terapi bahçesi yapan birtakım özellikler var:

- Bahçenin % 70'i yeşil alan olmalı.
- İlginç, dikkat çekici ve gerçekçi olmalı. Ama diğer yandan da çok karmaşık olmamalı, huzur verici olmalı.
- Kuş, kelebek, tavşan, sincap gibi hayvanlar barındırmalı, her yaşa ve ihtiyaca hitap etmeli.
- Geniş yürüyüş yolları olmalı, yüksek kaldırımlar olmamalı. Yürüyüş alanlarının yanı sıra farklı tarzda oturma mekânları da tasarlanmalı.
- Bahçeler farklı duylara hitap edebilmeli. Seçilen bitkilerin yapısına, rengine, yaydığı kokuya, zehirli olup olmadığına dikkat edilmeli. Gözle görülen, dokunulan, koklanan, hissedilen ve duyulan her şey hastaları tatmin etmeli, rahatsız etmemeli. Örneğin kemoterapi gören hastalar da düşünülerek fazla ağır kokular yayan bitkiler tercih edilmemeli.
- Su temalı dekorasyon öğeleri dikkatli kullanılmalı. Örneğin sürekli damlayan bir musluk hissi veren fiskiyeler ya da yoğun yosun ve rutubet kokusu insanları rahatlatmak yerine rahatsız edebiliyor.
- Bahçelere erişim kolay ve pratik olmalı. Dışarıya çıkamayan hastaların odalarındaki pencerelerin doğa manzaralı olmasına dikkat edilmeli.

Sosyal Amaçlı Çiftlikler: Kişisel Sığınaklar

Sosyal amaçlı çiftlik bitki, hayvan, bahçe, orman ve peyzaj yardımıyla insanların ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkileyerek yaşam kalitelerini yükseltmeyi hedefleyen bir olgu olarak biliniyor. Ziraatçılar, veterinerler, doktorlar, psikiyatrlar, ekonomistler, sosyal bilimciler gibi uzmanlar ortaklaşa çalışarak tarımsal alanda faaliyet gösteren çiftliklere sosyal bir boyut kazandırıyor ve bu çiftlikleri çocuklar, gençler ve yaşlılar için sosyal bir sağlık ve eğitim merkezi olarak kullanıyor. Tarımın sosyal amaçlı kullanımı, fiziksel ve zihinsel engelliler, aşırı alkol ve uyuşturucu kul-

lanan insanlar, öğrenme güçlüğü çekenler, ıslah evleri ve huzurevlerinde kalanlar, yarı açık cezaevlerinde yatanlar gibi gruplara hitap ediyor. Avrupada bitki ve hayvanların sosyal amaçlarla kullanımı gittikçe yaygınlık kazanmaya başlamış. Sosyal amaçlı kullanılan tarımsal çiftlik sayısı Hollanda, İtalya, Norveç, Belçika, Avusturya, Fransa, Almanya'da her geçen gün artış gösteriyor. İsviçre, İsveç, Polonya, Macaristan, Slovakya ve Türkiye'de ise bu konuda etkinlikler ve çalışmalar yeni yeni başlamış.

Avrupada Bilim ve Teknolojide İşbirliği (COST) çerçevesinde, 2006-2010 yıllarında, aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 20 ülkenin katılımı ile *Green Care in Agriculture* (Tarımla Yeşil Terapi) isimli bir COST (COST 866) projesi yürütüldü. Bu projede yer alan bilim insanları, konu ile ilgili kuramsal ve uygulamalı çalışmalara ait deneyimlerini çalıştaylar vasıtasıyla paylaştı. İnsanların zihinsel ve fiziksel sağlıkları ile yaşam kalitelerini en üst düzeye çıkarmak için ihtiyaç duyulan çalışmalar ve öneriler detaylı olarak tartışıldı. Bu amaçla, projeye katılan ülkelerden Avusturya, Belçika, Yunanistan, Türkiye, İtalya ve Almanya'da çalıştaylar düzenlendi. Bazı Avrupa ülkelerinde bedensel ve zihinsel engelliler için kurulmuş çeşitli reha-

bilitasyon merkezlerinde meyve-sebze yetiştiriciliği, fidan yetiştiriciliği ile ilgili terapi amaçlı çalışmalar yapıldığı öğrenildi. Ayrıca uyuşturucu bağımlıları ile yarı açık cezaevi mahkûmları için rehabilitasyon amaçlı organik tarım çiftliği ve zeytin çiftliği, gene bir huzur evinde hobi amaçlı süs bitkileri, meyve ve sebze bahçeleri tasarlandığı görüldü.

Ülkemizin ekolojik koşulları bölgeler ve tarımsal etkinlik alanları açısından büyük farklılık gösteriyor. Örneğin doğu bölgelerimizde hayvansal tarım, batı ve güney bölgelerimizde ise bitkisel tarım ve peyzaj ürünleri alanında etkinlik gösteren çiftlikler daha yaygın. Tarımsal çiftliklerin etkinlik alanlarının farklılığı, bu çiftliklerin sosyal amaçlı kullanımı açısından ülkemize büyük değer katıyor. Ülkemizde bitkiler ve hayvanlar, ruh sağlığı ve hastalıkları merkezlerinde, huzur ve ıslah evlerinde, yarı açık cezaevlerinde ve zihinsel-bedensel engelliler için kurulmuş rehabilitasyon merkezlerinde terapi amaçlı kullanılmaya yeni yeni başlanmıştır. Ülkemizin yayla ve sahil turizmi açısından büyük bir avantaja sahip olduğu bilinen bir gerçek. Son yıllarda özellikle Akdeniz bölgesindeki bazı turizm merkezlerinde terapi merkezlerinin kurulduğu görülmüştür.





Tarımın, insanların sadece günlük beslenme ihtiyacını karşılayan bir etkinlik olmaktan çıkıp, onların ruhsal ve fiziksel sağlıkları ile yaşam kalitelerini iyileştirmeye yönelik çok işlevli ve sosyal bir kavram olarak algılanması, üreticiler için de yeni bir alternatif yaratarak gelir kaynaklarının çeşitlendirilmesi ve toplumsal imajları açısından büyük önem taşıyor. Fakat gerek kamusal gerekse özel çiftliklerin Avrupa ülkelerinde olduğu gibi sosyal amaçlarla çok işlevli kullanımı ülkemizde henüz yaygın değil. Bununla birlikte, Avrupada bile yeni yeni ivme kazanmaya başlamış “Sosyal Amaçlı Çiftlik” olgusunun, ülkemizde de kısa sürede yaygınlık kazanmaya başlayacağı şüphesiz. Bu olgunun yaygınlaşması için Gıda, Tarım ve Hayvancılık ve Sağlık bakanlıkları ile kırsal kalkınma konusunda sosyal hizmet veren kuruluşların birlikte çalışması ve ortak projeler üreterek bunları hayata geçirmesi gerekiyor.

Bahçe spor yaptığımız, ailemizle ve dostlarımızla piknik yaptığımız, vakit geçirdiğimiz bir yer olabilir. Kendimize ait olabilir, doğayla iç içe olmak istediğimiz, ekip biçtiğimiz, çiçeklerimizi suladığımız,

kendi sebze ve meyvemizi yetiştirdiğimiz, ağaçlarının gölgesinde oturup çayımızı yudumladığımız. Kuşların cıvıltıları, rüzgâr çanlarının melodisi, yaprakların hışırtısı yani doğanın sesi insana düşünme fırsatı verir. Doğa, pekçok insana hayatının en zor ve engebeli dönemlerinde sessizce ama derinden eşlik eder, ilham kaynağı olur, güç verir, kalbimizi ve ruhumuzu iyileştirir, acılarımızı ve ağrılarımızı unutturur. Her bahçe terapi bahçesi olarak bilinmese de gene de doğanın her bir zerresi çok farklı duyularımıza hitap ederek yaşamın ta kendisini içimizde hissetmemizi sağlar. Nefes alabiliyor olmanın ne kadar güzel olduğunu bize yeniden öğretir...

Değerli katkılarından dolayı Akdeniz Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Bahçe Bitkileri Bölümü öğretim üyesi Prof. Dr. Hamide Gübbüke teşekkür ederiz.

Kaynaklar
<http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=nature-that-nurtures>
<http://www.sustland.umn.edu/design/healinggardens.html>
http://depts.washington.edu/open2100/pdf/2_OpenSpaceTypes/Open_Space_Types/healing_gardens.pdf
http://sl.life.ku.dk/om_skov_landskab/arboreter_terapihaver/terapihaver/~media/Sl/

http://www.informedesign.org/_news/nov_v02-p.pdf
<http://www.worldhealthdesign.com/Patient-specific-Healing-Gardens.aspx>
http://www.lboro.ac.uk/research/ccfr/growing_together/Green%20Care-A%20Conceptual%20Framework.pdf

