

И ЖЕНА ЈЕ ЧОВЕК



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

AMBASSADE DE FRANCE EN SERBIE

Odeljenje za saradnju i kulturu,
Direktor francuskog Instituta u Srbiji



Удружење за унапређење
менталног здравља
"ДУШЕВНА ОАЗА"
Вршац



Специјална болница
за психијатријске
болести
"Др Спирољуб Бакаловић"
Вршац

Исконски,

човек је везан за природу и отуда та вечна, органска потреба да јој се враћамо и црпемо из ње животну снагу. Пре него што је психијатрија установљена као научна дисциплина, рад у врту препоручивао се за лечење болести ума и нервног система.

Шта то значи?

Особе са инвалидитетом као последицом болести, а нарочито особе које су доживеле психички и физички стрес, које себе доживљавају као беспомоћна и бескорисна бића, у хортикултурној терапији могу да науче како да заливају биљке, одстрањују увеле листове и цветове итд. и на тај начин схватају да могу нешто корисно да учине. Поред тога, схватају да постоје и друга бића којима је потребна помоћ и постају заинтересована за то да учествују у помагању другима. Што је најважније ова терапија релаксира и душу и тело, својим изгледом и мирисом биљке заокупљају пажњу одгајивача, упућују на колективно дружење и рад, разбијају депресију и суморне мисли. Људи са психичким сметњама добијају вољу за живот. Ово се нарочито односи на жене које су генетски предиспониране као нежнији пол.



Када постоји однос са живим, стално растућим биљкама, неминовно долази и до одређених проблема, јављају се болести, инсекти, а борба с њима помаже људима да науче да се боре и са другим фрустрацијама у свакодневном животу. Потврђено је да хортикултурна активност може бити успешан део програма за лечење зависности од дроге, алкохола, интернета.



Комуникација без речи

Свет биљака, дакле, омогућује широку и успешнију комуникацију, чак и без речи. Користи од групних активности у хортикултурној терапији јесу постизање емоционалне стабилности у тимском раду, искуство такмичарског духа, заједничке подршке, конфронтације.

Међусобни односи људи који су имали проблема са социјализацијом кроз хортикултурну психотерапију доводе поступно до интеграције у друштвену заједницу, тј. социјално активан живот. Хортикултурна терапија може имати своје специфичне програме који зависе највише од особа на које се примењује, али је



Крајњи циљ свих њих је унапређење менталног и физичког здравља појединца. Треба напоменути да те активности не морају да буду скупе, тј. доступне су свакоме јер гајење јефтиних, обичних биљака може да пружи подједнако задовољство и терапијску корист као и гајење оних скувих, егзотичних биљака.

Важно је да се у гајење унесе много ентузијазма и љубави, а биљке ће одговорити својим лепим изгледом, па задовољство неће изостати.

Биљке поседују биоенергију, оне су те које трансформишу енергију светлости у енергију кретања у својим ћелијама.

Тај биопотенцијал имају и биљке као и други живи организми, тако да је могуће да постоји интеракција и да оне могу да упијају евентуалну негативну енергију.

Пет биљака против анксиозности и стреса

Анксиозност води до неприродног стања константног стреса и узнемирености. Обузима вас осећај немира и панике. Мислите да вам прети неизбежна катастрофа, што изазива појаву абнормалних страхова. Ум постаје преоптерећен, што доводи до дрхтања, појачаног лупања срца, вртоглавице, знојења и губитка даха. Страх од понижења, срамоћења, умирања или било којег другог негативног догађаја који се чини изван ваше контроле исцрпљује вашу енергију и умањује снагу. Постајете толико несигурни да изнова и изнова понављате неке радње попут проверавања јесте ли закључали врата, цури ли плин или јесте ли угасили светло. Депресија, негативност и страх постају доминантне емоције. Више нисте у стању нормално функционирати на радном месту и код куће.



Помислите да из овог зачараног круга нема излаза.
Међутим постоје биљке које Вам могу помоћи.

Најбољи биљни лекови против анксиозности и стреса

1. Корен сладића (лат. *Глукуриза глэбра*)

Ова биљка има велику лековиту вредност, корисна је код многих тегоба.

Садржи спој сродан кортизолу, који помаже телу да се лакше носи с анксиозношћу и стресом.

Нормализује функције надбубрежних жлезда, смирује ум и подстиче рационално размишљање.

Уситните комадић корена сладића те га ставите у посуду с кипућом водом. Прокувајте пола минута и угасите ватру. Након двадесет минута процедите чај и додајте кашичицу меда или агава сирупа. Пијте чај три пута дневно.



2. Пасифлора (лат. Пасифлора)

Ова биљка позната је по своме седативном учинку. Садржи алкалоиде и гликозиде који имају умирујуће и опуштајуће деловање.

Пасифлора побољшава рад живчаног система, утиче на миран сан и уклања стрес и анксиозност.

Узмите једну чајну кашику осушеног цвета и оставите у чаши воде пола сата.

Процедите и пијте три шоље тог напитка дневно.



3. Госпина трава (лат. Хиперикум перфоратум)

Ова биљка користи се од давнина за уклањање осећаја немира и лечење депресивних поремећаја.

Богата је тварима попут хиперицина, хиперфорина и флавоноида, које подстичу производњу серотонина. Побољшава расположење, смањује стрес и даје телу енергију.



Узмите 300 мг госпине траве у облику капсула три пута на дан.

Када се почнете осјећати боље, смањите дозу и потпуно прекините узимање капсула.

4. Лаванда (лат. Лавандула)

Ова биљка слатког мириса има велику медицинску вредност. Већ се приближно 2500 година та грмолика биљка пореклом с грчких отока користи при лечењу унутрашњих и спољашњих болести.

Захваљујући благотворним умирујућим својствима, одлично делује на психу, те стања попут несанице, депресије и анксиозности.

Додајте једну чајну кашику осушене лаванде у 2-3 дл кипуће воде и пустите да одстоји петнаест минута. Након тога процедите чај. Пијте три шоље чаја дневно.



5. Кава кава (лат. *Пипер метустикум*)

Деловање ове биљке западњаци су открили 1768. захваљујући сведочанству морепловца и истраживача Џемса Кука о биљци коју пацифички урођеници узимају да би постали опуштенији, ведрији и отворенији.

Најпознатије деловање кава каве је умиривање средишњег живчаног система без ремећења умних способности.

Ова биљка уклања нервозу, враћа осећај самопоуздања те осигурава чврст сан.

Узмите једну капсулу екстракта кава каве сваке вечери пре спавања.

Када се ујутро пробудите, све ће ваше бриге и проблеми нестати, а ваш ће ум бити миран и бистар.



Циљ пројекта је подршка психосоцијаланој рехабилитацији жена са менталним поремећајем насталим као последица злостављања у породици, а које се налазе на лечењу у Специјаној болници за психијатријске болести „Др Славољуб Бакаловић“ Вршац, кроз терапију радом-хортикултурном терапијом.

Циљна група су злостављене жене – група од 20 пацијенткиња које би по два пута недељно одлазиле на радну терапију- обуку из хортикултуре уз радног инструктора у трајању од 3 (три) месеца.

Болница поседује расадник за гајење цвећа и осталих биљних култура и који ће нам уступити да реализујемо овај пројекат обзиром да смо Удружење за унапређење менталног здравља „ДУШЕВНА ОАЗА“.

Пројекат обухвата и предавање психијатра о злостављању жена и последицама по ментално здравље, стручно предавање о значају биљака на здравље човека, као и обуку жена од стране стручног лица за њихово гајење



Овим терапијом желимо да ублажимо психијатријску симптоматологију и психолошке последице које могу бити разорне по ментално здравље жене: страх, осећање кривице, самозанемаривање, неуротске реакције (депресивност, напади панике и сл.), поремећаји спавања и исхране, недостатак толеранције и стрпљења, растресеност, агресивно понашање према себи и другима, злоупотреба алкохола, лекова и дрога, покушај самоубиства и поремећаји у сексуалном животу.

Треба имати на уму да психолошке последице није могуће пребродити без стручне подршке или помоћи.

Очекујемо да након рехабилитације нашом потпорном терапијом омогућимо лакше враћање ментално оболелих жена у продуктивно и нормално стање, као и функционисање. Уколико су пацијенткиње остале без посла ова рехабилитација ће им помоћи да науче нове вештине и оспособљавање рада у баштама или отварање сопственог бизниса.

Пројекат „И ЖЕНА ЈЕ ЧОВЕК“ финансира
ФРАНЦУСКА АМБАСАДА - Одељење за сарадњу и културу
француског института у Србији,

а реализује

Удружење за унапређење менталног здравља „ДУШЕВНА ОАЗА“
Вршац

у сарадњи са

Специјалном болницом за психијатријске болести
„Др Славољуб Бакаловић“ Вршац