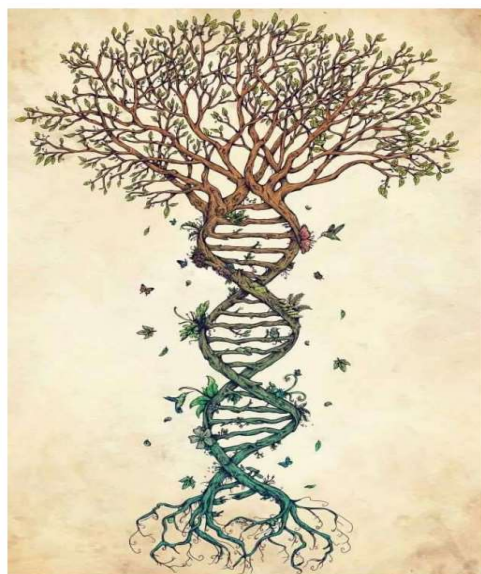




Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
ΠΜΣ Περιβαλλοντική
Επικοινωνία και Προαγωγή
Υγείας

«Περιβαλλοντική Επικοινωνία και Προαγωγή Υγείας»



'The Fabric of Life' by Rene Campbell

Οικοθεραπεία

Καθηγήτρια Κωνσταντίνα Σκαναβή

Διδάσκων:

Ιωάννης Σκιαδάς, MD, PhD

Θεματική ενότητα:

Φιλοσοφία ευδαιμονίας και καλής βιολογίας στο σύνολο των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Οι ευρύτερες σχέσεις ανθρωπ(ισμού)-περιβάλλοντος (φύσης).

EGO



ECO



«Πλησιάζουμε στο όριο του αριθμού των ανθρώπων που μπορεί να υποστηρίξει η γη.»

Συμφωνείτε ή διαφωνείτε;

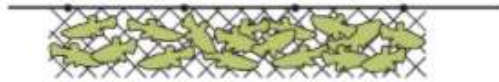
NEP Scale: Dunlap, 2008

‘Όπως ένα δέντρο μπορεί να είναι μέρος ενός δάσους, νιώθω ότι είμαι ενσωματωμένος στον ευρύτερο φυσικό κόσμο.»

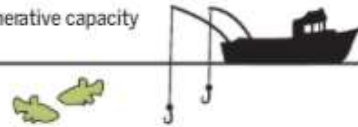
Διαφωνώ απόλυτα, ουδέτερο ή συμφωνώ απόλυτα;

Modern-industrial worldview vs. Ecologically grounded worldview

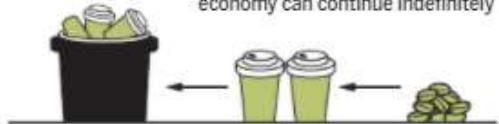
Earth has plenty of resources



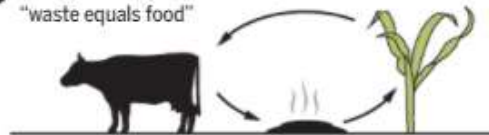
1 Earth's regenerative capacity has limits



A linear "take, make, waste" economy can continue indefinitely



2 Our systems must be circular; "waste equals food"



Technology will fix our problems



3 Even small manipulations of nature have system-wide consequences

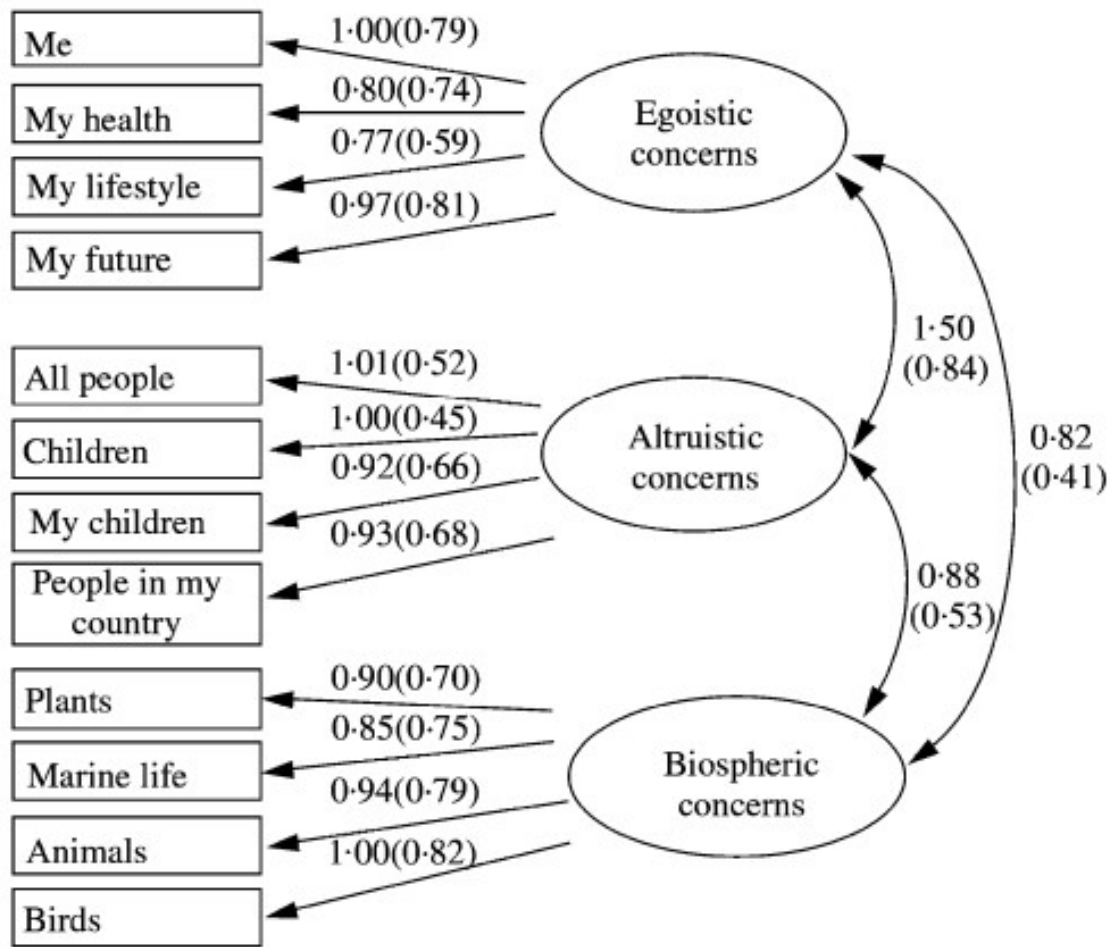


Efficiency increases profits

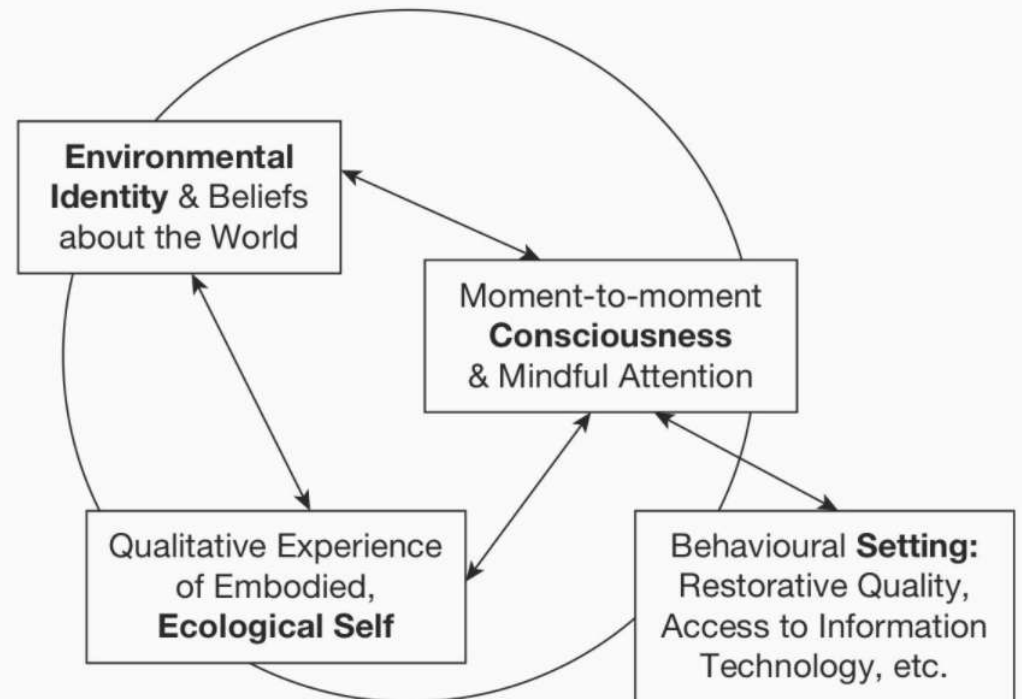


4 Diversity maintains system integrity





Ecotherapy Constructs: Identity, Self, Consciousness & Setting



Οικοδόμημα οικοθεραπείας: Ταυτότητα, εαυτός, συνείδηση, συνθήκες.

Ευδαιμονική φιλοσοφία-δράση

Ενάρετη διαβίωση

(όχι στιγμιαίο αλλά κατακτιέται στο διάβα του χρόνου)

με σκοπό τελείωσης

Καλλιέργεια άσκησης



Ο Αριστοτέλης γεννήθηκε στα Στάγειρα της Χαλκιδικής το 384 π.Χ. και πέθανε το 322 π.Χ. σε ηλικία 62 ετών. Υπήρξε ένας κορυφαίος Έλληνας φιλόσοφος, επιστήμονας, φυσιοδίφης, δημιουργός της λογικής και ο σημαντικότερος διαλεκτικός της εποχής του.

Ο Αριστοτέλης τονίζει ιδιαίτέρως την σημασία, που έχουν τα στοιχεία του περιβάλλοντος στην υγεία των πολιτών, η οποία αποτελεί την προϋπόθεση της ευδαιμονίας



Πάρκο Αριστοτέλη, Χαλκιδική

ΠΛΑΤΩΝΑΣ «πολιτεία»: Στις πόλεις, όπου κυριαρχούν τα ιδιοτελή συμφέροντα, οι πολίτες παρεκκλίνουν από τον δρόμο του Αγαθού και αδιαφορούν για την προστασία του περιβάλλοντος



"WE ARE WHAT WE REPEATEDLY DO; EXCELLENCE,
THEN, IS NOT AN ACT BUT A HABIT."

~ ARISTOTLE

Υπαρξιακή φιλοσοφία

IS1



Φύση και υπαρξιακό άγχος

Στιγμές κατάρριψης οδηγούν σε θεραπευτική
προσπέραση

Επίλυση των αντιφάσεων οδηγεί σε ανώτερα
επίπεδα ύπαρξης

ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΗ (intimate other)

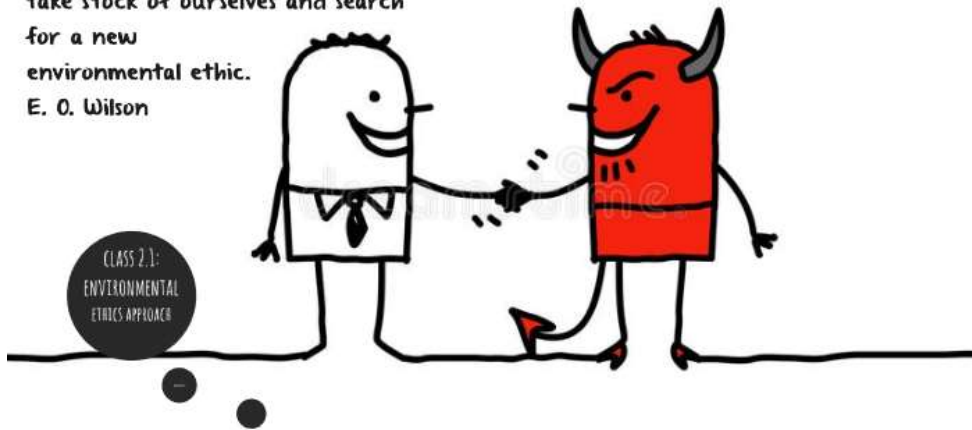
- Ένα αυξανόμενο σύνολο στοιχείων υποδηλώνει ότι οι δράσεις που συνδέονται με τη φύση προκαλούν μια μοναδική ομάδα συναισθηματικών αποκρίσεων και καταστάσεων που μπορεί να συνάδουν με την έννοια της ευδαιμονίας, ιδιαίτερα εάν συνυπάρξει μια αίσθηση σύνδεσης (συγγένειας) με τη φύση

(Davis and Gatersleben, 2013; Passmore and Howell, 2014a; Trigwell, Francis and Bagot, 2014; Zelenski and Nisbet, 2014)



ENVIRONMENTAL ETHICS

A very Faustian choice is upon us: whether to accept our corrosive and risky behavior as the unavoidable price of population and economic growth, or to take stock of ourselves and search for a new environmental ethic.
E. O. Wilson



EUDAIMONIA, ECONOMICS AND THE ENVIRONMENT

*WHAT DO THE HELLENISTIC THINKERS HAVE TO TEACH ECONOMISTS ABOUT 'THE GOOD LIFE'?**

DONALD G. RICHARDS

ETHICS & THE ENVIRONMENT, 18(2) 2013

MY COMMUTE

The man who swims to work



(Image credit: Daniel Loher)





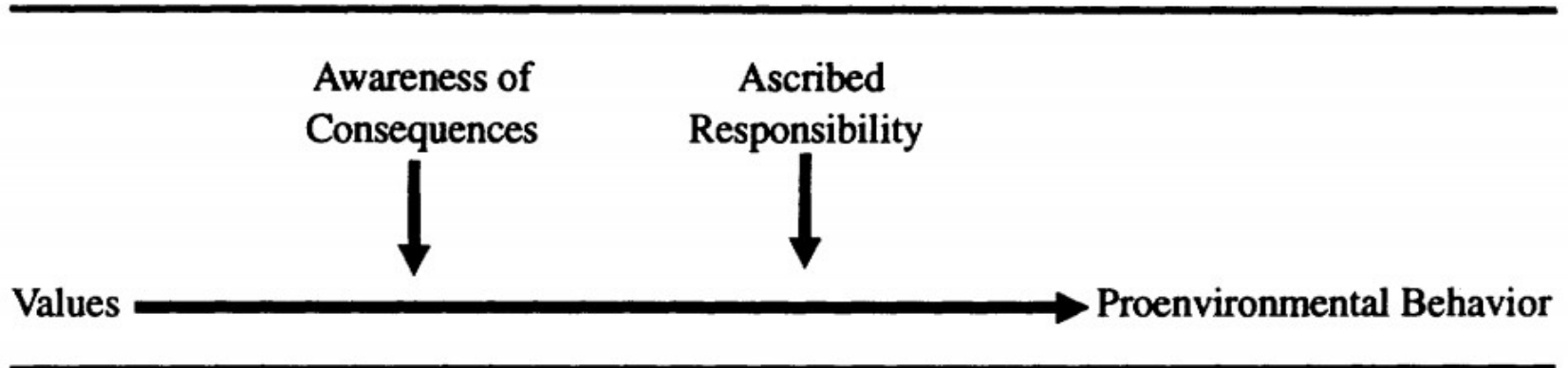
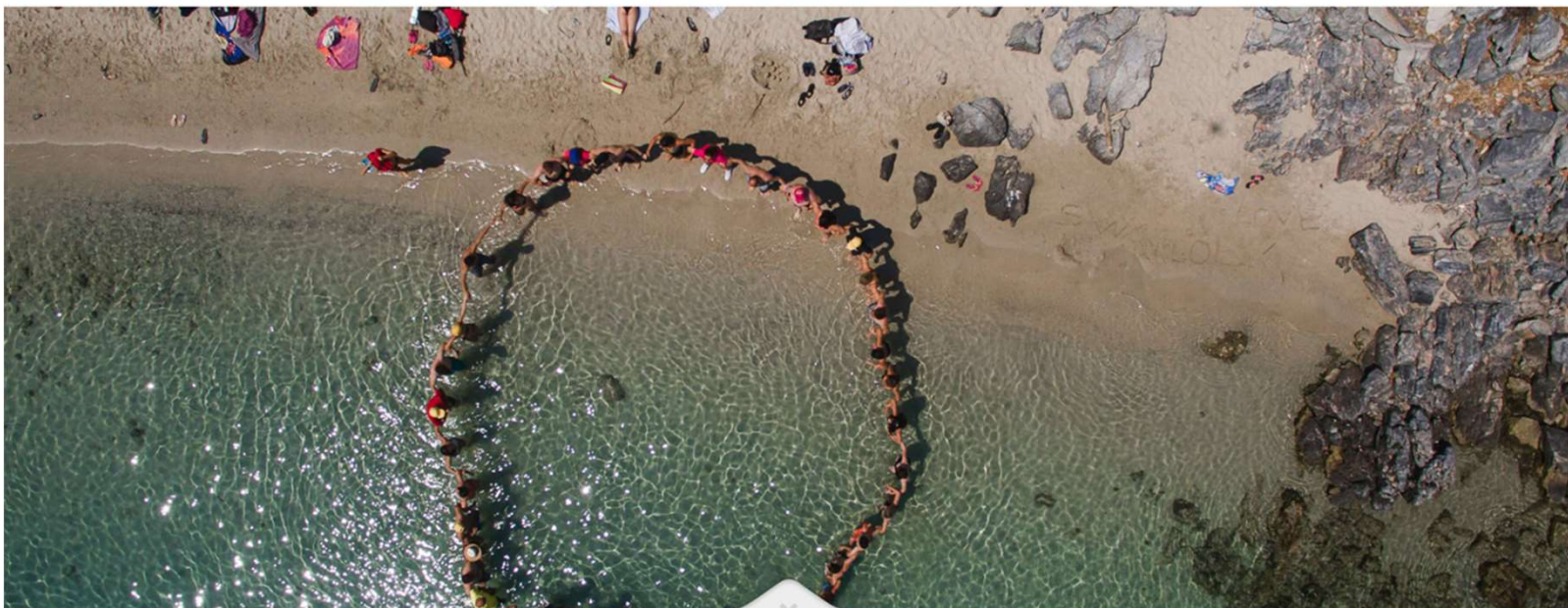


Figure 1: Schematic Model of Norm-Activated Proenvironmental Behavior



Skyros Project

ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΣ : Ο δρόμος του Bypass



Ευδαιμονική ανάταση στην οικοθεραπεία

*On the edge of the world, at the edge of the land,
Standing facing the sea, I look down to my hand
It's brown with the wind, the sun and the rain,
It's wrinkled and lined with sand, ingrained
It's lined with a life that I thought I knew best,
All my hopes and my fears and a sum of the rest
I look up to the sea and take a sniff of air.
As the waves crash in, I'm remembering where
I grew up and who I've been,
Who I've touched and what I've seen.
How I've cried and laughed and joked,
What I thought and what I spoke.
A gull soars past, flying high,
Which takes my eyes towards the sky,
There clouds billow in, pushed along by the wind,
a mix of whites, greys and blues,
And when the sun sets, a hint of rouge.
I've been here before, on the edge of the world,
Standing facing the sea, calling out without words,
Looking towards a curved horizon,
Something for me to rest my eyes on.
Somewhere for me to relax and remember,
A place for then, for now, forever.
Now I know where my boundaries lie
Where the waves touch the sky.*

Άσκηση:

Εύρεση βιβλιογραφίας για τα κίνητρα και την «σύγκρουση συμφερόντων» στα άτομα που συμμετέχουν σε δράσεις στην φύση

Οι οικοθεραπείες επιπέδου 1 βασίζονται στις παραδοσιακές επιστημονικές απόψεις του κόσμου σχετικά με τις σχέσεις ανθρώπου-φύσης, όπου η φύση θεωρείται ως **χρήσιμο εργαλείο** που πρέπει να χρησιμοποιείται από τον άνθρωπο, συνεχίζοντας με αυτόν τον τρόπο τα αναμφισβήτητα ψυχικά, κοινωνικά και συναισθηματικά προβλήματα που συμμετέχουν στην τρέχουσα περιβαλλοντική μας κρίση.

Οι οικοθεραπείες επιπέδου 2, αντιθέτως, προάγουν μια **αμοιβαία και αμφίδρομη** θεραπευτική σχέση μεταξύ ανθρώπων και φύσης.

επιπέδου 1

Κοινωνική κηπουρική ή καλλιέργεια. Η κηπουρική με γείτονες σε κοινόχρηστη γη προσφέρει την ευκαιρία να καλλιεργήσετε τα δικά σας προϊόντα, να δημιουργήσετε σχέσεις και να περάσετε χρόνο δουλεύοντας σε εξωτερικούς χώρους. Ορισμένα προγράμματα διδάσκουν επίσης βασικές γεωργικές εργασίες, όπως η φροντίδα ζώων ή καλλιεργιών.

Θεραπεία ερημιάς ή περιπέτειας. Αυτή η προσέγγιση στη θεραπεία ψυχικής υγείας διδάσκει τεχνικές αντιμετώπισης και θεραπευτικές δεξιότητες σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες καθώς κατασκηνώνουν και περπατούν στην ήρεμη (ακατοίκητη) φύση με τους συνομηλίκους τους.

Συνταγές πάρκου. Αύξηση του αριθμού των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και των επαγγελματιών ψυχικής υγείας αρχίζουν να προτείνουν στους ανθρώπους να περνούν έναν συγκεκριμένο χρόνο κάθε εβδομάδα επισκέπτονται ένα πάρκο ή ασκούν άλλες υπαίθριες δραστηριότητες.

Κολύμβηση στο δάσος. Λίγο περισσότερο από μια βόλτα στο πάρκο, αυτή η πρακτική ενθαρρύνει τη συνετή χρήση των πέντε αισθήσεων όπως το περπάτημα μέσα από δάση ή πυκνών δένδρων περιβάλλοντα.

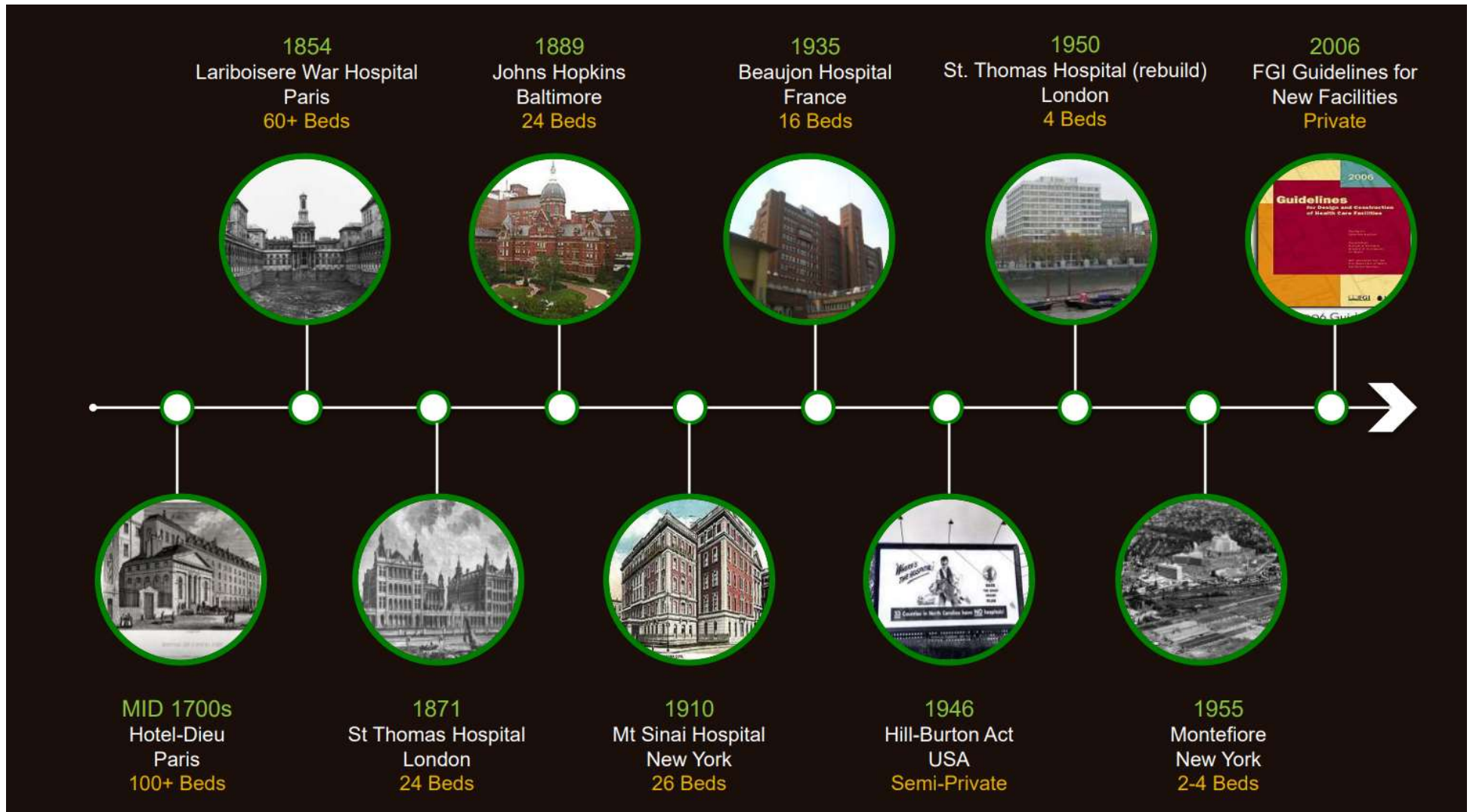
Θεραπεία με ζώα. Το χάιδεμα, το παιχνίδι ή η εργασία με ζώα όπως άλογα, σκύλους και πουλιά σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να προσφέρει έναν άλλο τρόπο διαχείρισης του άγχους.

Υπαίθριος διαλογισμός και γιόγκα. Η γιόγκα και ο διαλογισμός προσφέρουν καθιερωμένα οφέλη, αλλά μπορεί να αποδειχθούν ακόμη πιο ικανοποιητικά έξω.

επιπέδου 2

Πολλές πρακτικές οικοθεραπείας δίνουν επίσης προτεραιότητα στην **οικοδόμηση αμφίδρομης σχέσης** με τη φύση δίνοντας κάτι πίσω σε εκείνη, είτε πρόκειται για συλλογή απορριμμάτων είτε για φύτευση δένδρων. Αυτό μπορεί επίσης να βοηθήσει σε ζητήματα που σχετίζονται με το οικολογικό άγχος ή το άγχος που σχετίζεται με ανησυχίες όπως περιβαλλοντικές ζημιές και υποβάθμιση, υπερθέρμανση του πλανήτη ή φυσικές καταστροφές.

Ακόμη και μικρές προσπάθειες για τη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα, όπως η ανακύκλωση, η λιπασματοποίηση και ο περιορισμός της οδήγησης μπορούν να ωφελήσουν εσάς και τον πλανήτη.



Window



Natural View



Urban



BRICK WALL COMPARED TO NATURAL VIEW



Length of Hospitalization
(Surgery to Discharge)

8.70
days

7.96
days

Patient Mental State
(Negative Comments to Nurses)

3.96
notes

1.13
notes

Pain Management
(Frequency and Type of
Medications)

**High &
Strong**
Narcotics

**Low &
Weak**
Aspirin



Κ. Σκαναβή, Μ. Σακελλάρη
Στα Δέντρα Κατοικούσαν οι Μυθικές Δρυάδες...