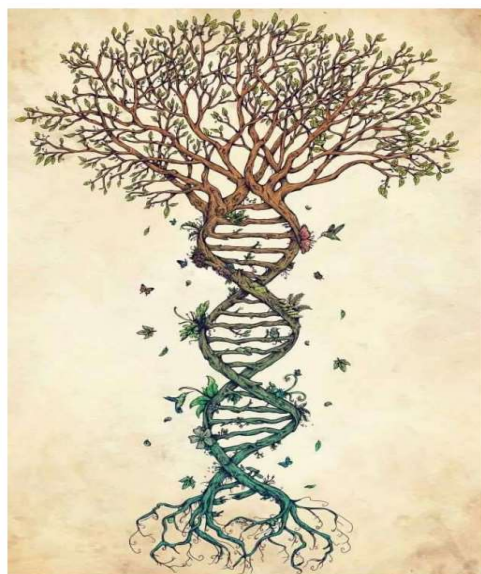




Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
ΠΜΣ Περιβαλλοντική
Επικοινωνία και Προαγωγή
Υγείας

Οικοθεραπεία και Ειδική Αγωγή: Από την Θεωρία στην Πράξη
«Περιβαλλοντική Επικοινωνία και Προαγωγή Υγείας»



'The Fabric of Life' by Rene Campbell

Οικοθεραπεία

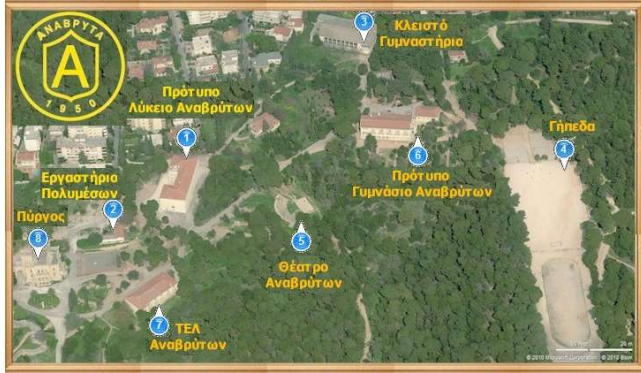
Καθηγήτρια Κωνσταντίνα Σκαναβή

Διδάσκων:

Ιωάννης Σκιαδάς, MD, PhD

Θεματική ενότητα:

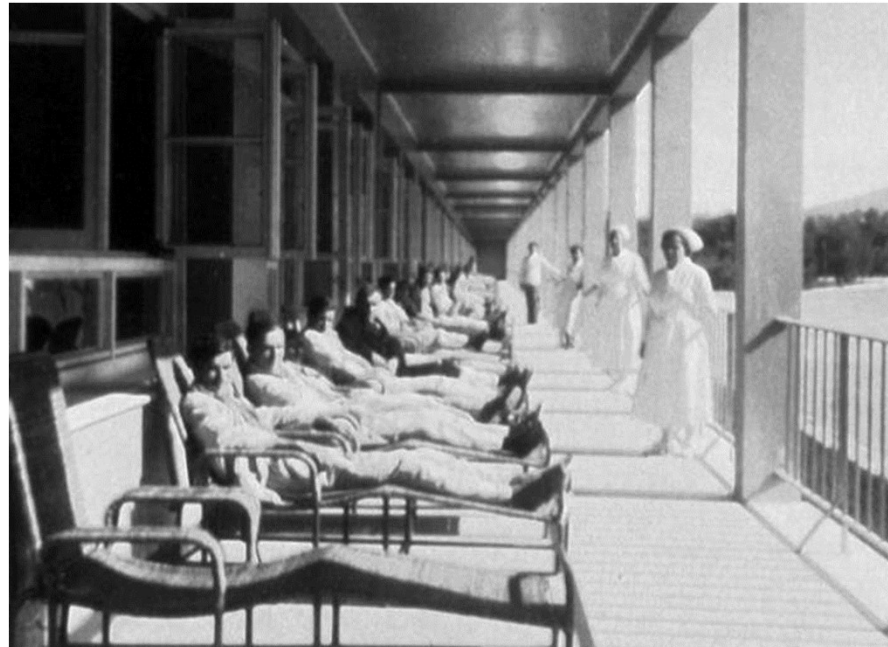
Εισαγωγή στις έννοιες, θεωρητική και εμπειρική χρήση τους.

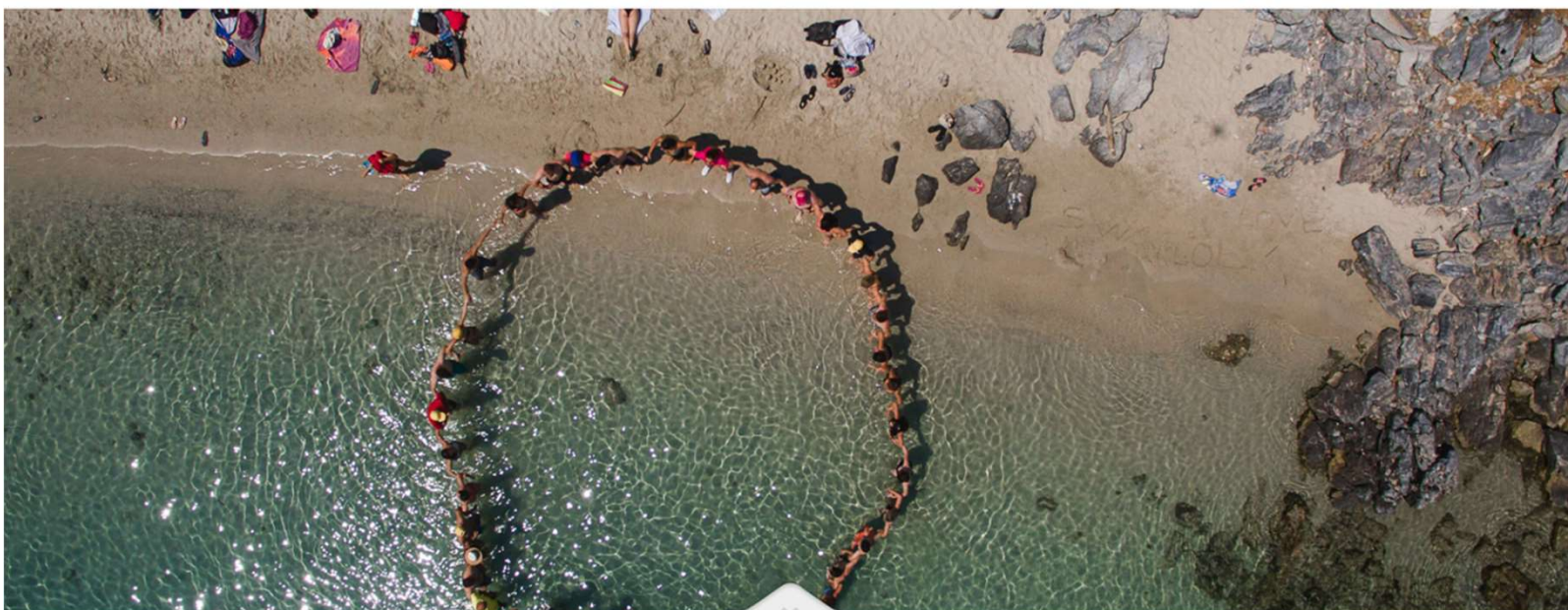


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

**ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΑΘΗΝΩΝ**







Skyros Project

Πως έχει χρησιμοποιηθεί ο όρος
«ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ» ;



ΟΙΚΟΣ-ΦΥΣΗ-ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΑΝΘΡΩΠΟΣ

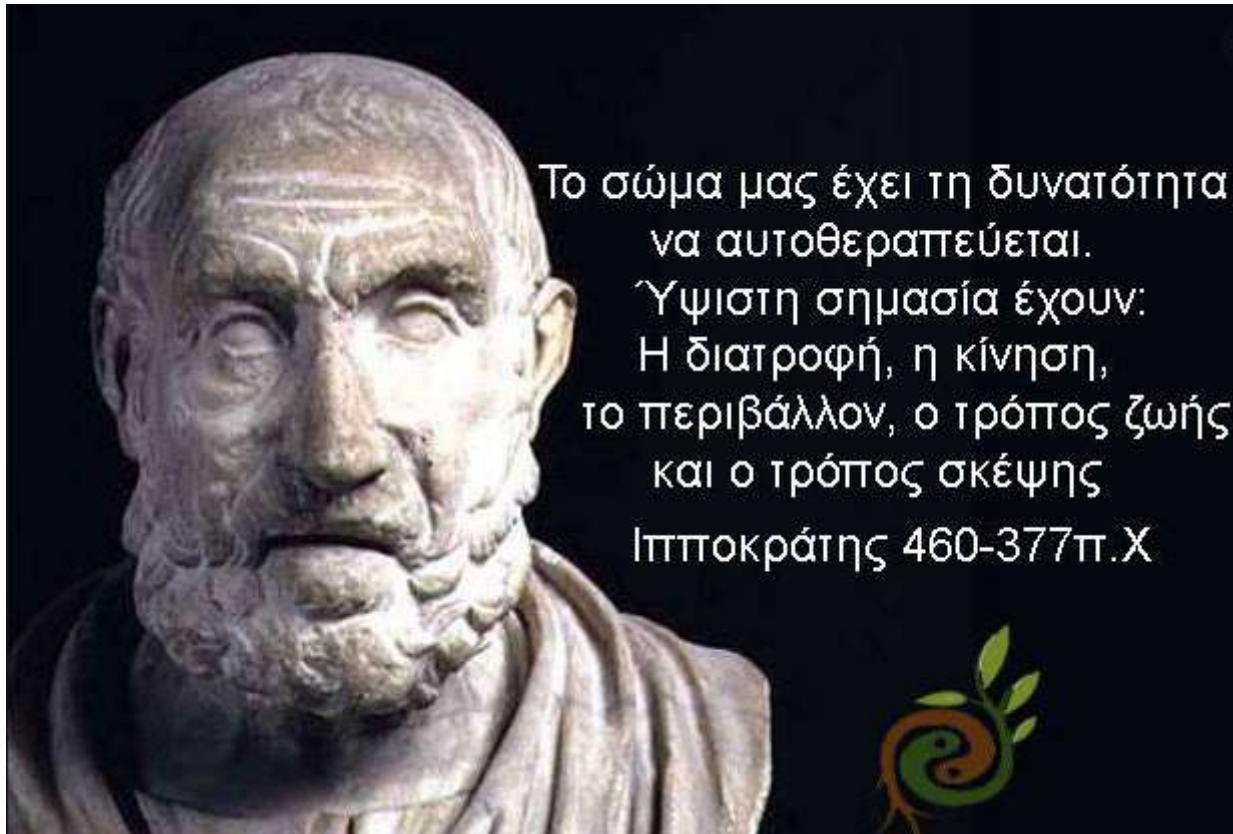
«ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ»

θεωρία, έρευνα και πρακτική

6πχ αι. κήποι μέσα στις πόλεις για υγεία

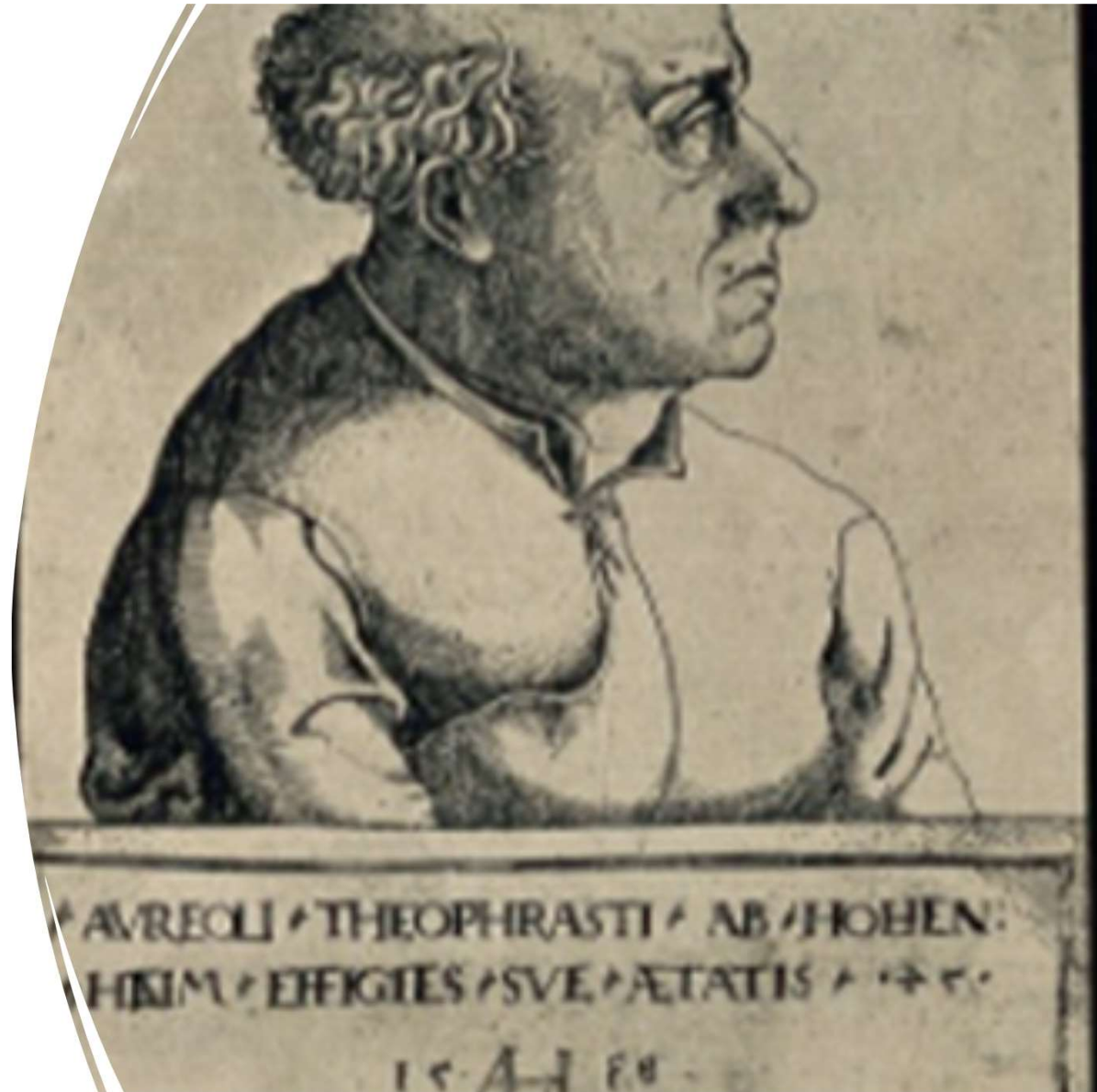
Cyrus II of Persia commonly known as **Cyrus the Great**, and also called **Cyrus the Elder** by the Greeks, was the founder of the Achaemenid Empire, the first Persian Empire.

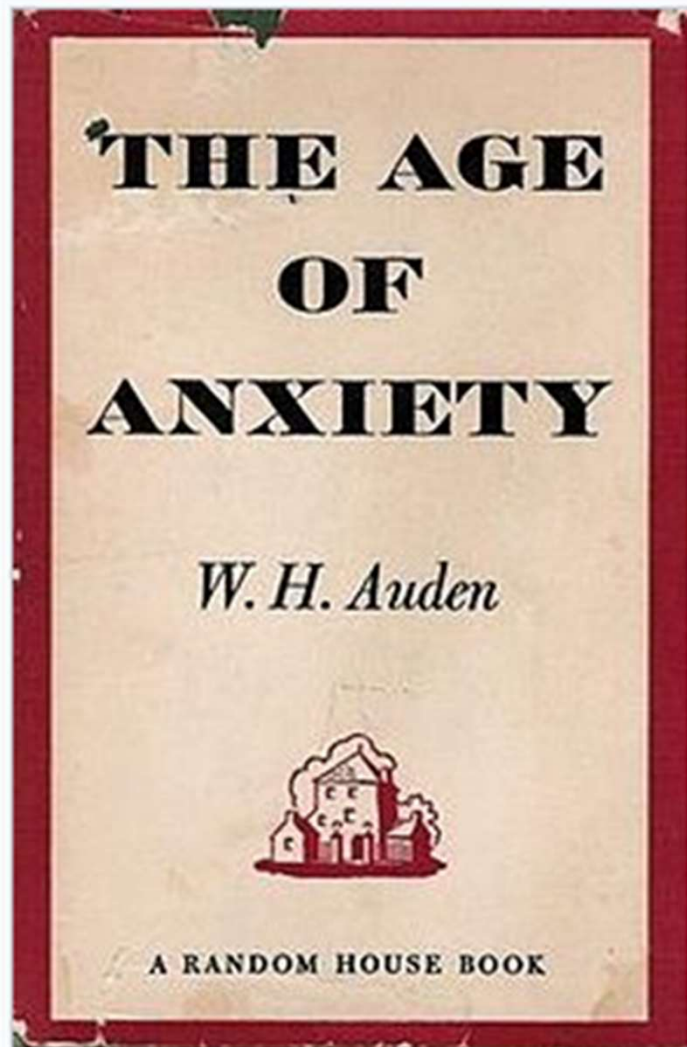




Το σώμα μας έχει τη δυνατότητα
να αυτοθεραπεύεται.
Υψιστη σημασία έχουν:
Η διατροφή, η κίνηση,
το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής
και ο τρόπος σκέψης
Ιπποκράτης 460-377π.Χ

In the 16th century CE, Paracelsus wrote: "The art of healing comes from nature, not from the physician."





Wystan Hugh Auden was an Anglo-American poet. Auden's poetry was noted for its stylistic and technical achievement, its engagement with politics, morals, love, and religion, and its variety in tone, form, and content. Some of his best known poems are about love, such



Pulitzer Prize for Poetry in 1948

Συνειδητοποίηση ότι στον απολογισμό δεν θυμούνται το «ταξίδι» αλλά την «απόγνωση»

For Serge Koussevitsky, in tribute
THE AGE OF ANXIETY
SYMPHONY NO. 2
For Piano and Orchestra
After W. H. Auden

PART I
a) The Prologue

Leonard Bernstein
(1949)

Lento moderato ♩ = 60 *poco rit.* *a tempo*

Piccolo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Flute 1, 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Oboe 1, 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
English Horn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1. Clarinet in A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
2. Clarinet in Bb	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Bass Clarinet in Bb	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Bassoon 1, 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Contrabassoon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1, 2. Horn in F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
3, 4. Horn in F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1, 2. Trumpet in C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
3. Trumpet in C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1, 2. Trombone	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
3. Trombone	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Tuba	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Timpani	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Percussion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Harp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Piano Solo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Violin I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Violin II	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Viola	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Violoncello	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Contrabass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50



Το **Οικο-άγχος** είναι τύπος του άγχους,

στο οποίο ένα άτομο εμφανίζει ιδιαίτερο άγχος

για τις οικολογικές καταστροφές και τις απειλές για το φυσικό περιβάλλον,

όπως η ρύπανση και η κλιματική αλλαγή.



Η Γκρέτα Τούνμπεργκ, σε σόλο διαμαρτυρία στη Στοκχόλμη (Αύγουστος 2018).

Η **οικοθεραπεία** είναι η θεραπεία που χρησιμοποιείται για την θεραπεία όσων διαγιγνώσκονται με οικο-άγχος.

Μια σημαντική μέθοδος της οικοθεραπείας είναι η έμπνευση των ασθενών να **λάβουν δράση για περιβαλλοντικά ζητήματα**, όπως π.χ. να εκπαιδευτούν περισσότερο σε αυτά ή να μειώσουν το οικολογικό τους αποτύπωμα.

Η υπόθεση της 'Βιοφιλίας' (Wilson, 1984)

- Η επιβίωση του ανθρώπου εξαρτάται από την βιωσιμότητα ενός οικολογικά φιλικού «κόσμου»
- Εισερχόμενος στην εποχή της μοναχικότητας '**Arimozoic Age**' – ο άνθρωπος δεν μπορεί να αυτοπραγματωθεί χωρίς τις θεμελιώδεις του ανάγκες (φυσικό περιβάλλον)
- Αυτό δημιουργεί το σχίσμα....

Μοντέλο ανθρώπινης ανάπτυξης.



- Η αποσύνδεση από την φύση δημιουργεί :
- ‘κατάθλιψη, αφώδη διαταραχή, εξαρτήσεις, παχυσαρκία (nature disconnection syndrome)

WHO (2006) Preventing Disease through Healthy Environments –
Towards an estimate of the environmental burden of disease. Geneva.



Disconnect from nature and its effect on health and well-being

A public engagement literature review



Jack Gelsthorpe
April 2017

Learning and Audience Research Department

How Modern Life Became Disconnected from Nature

Since the 1950s, research suggests, we have become more and more distanced from nature and its life-giving benefits.

BY SELIN KESEBIR, PELIN KESEBIR | SEPTEMBER 20, 2017



Percentage of nature-related words in song lyrics



Eco-Psychology

Psyche & greening of
psychology

& 'Eco-therapy'

Total mind-body-spirit and
reciprocal relationship
with nature, well being

ΥΓΕΙΑ είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Έτσι λοιπόν, η έννοια της υγείας, δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία κ.α.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας



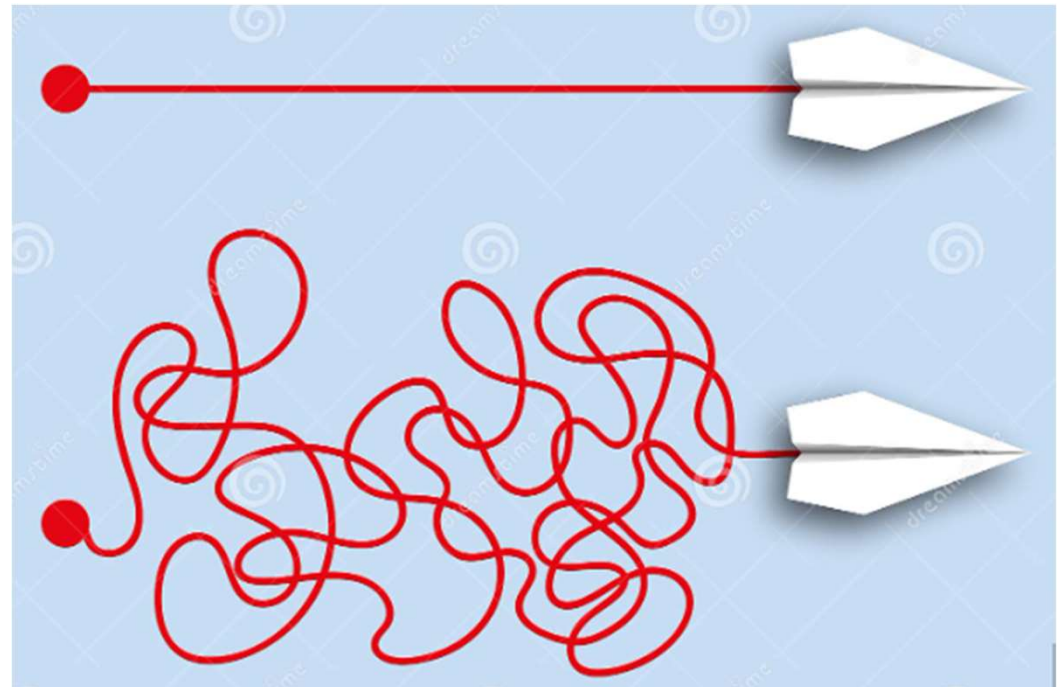
Πρόλογος του καταστατικού του ΠΟΥ.

Υιοθετήθηκε από τη Διεθνή Διάσκεψη για την Υγεία (Νέα Υόρκη, 19-22 Ιουνίου 1946)

ΝΟΣΟΣ – ΑΙΤΙΑ - ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Δεν υπάρχει πάντα
- μια μόνο αιτία
- αλλά ένα **αιτιολογικό σύμπλεγμα**

- που οδηγεί σε
 - ένα σύμπτωμα (ή σημείο),
 - μια νόσο
 - ή ένα σύνδρομο






ΕΙΔΗΣΕΙΣ

Η αντιμετώπιση της ρύπανσης και της κλιματικής αλλαγής στην Ευρώπη θα βελτιώσει την υγεία και την ευημερία, ιδιαίτερα για τις πιο ευάλωτες ομάδες

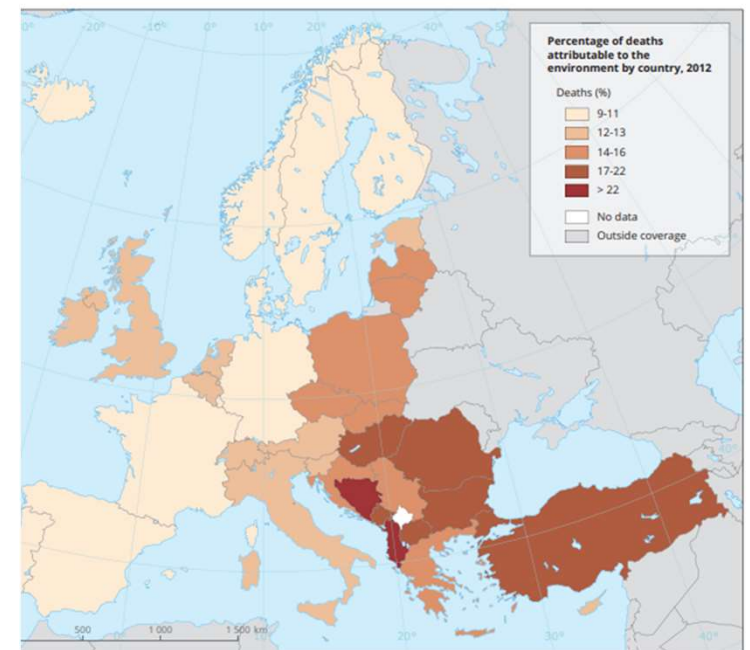
Η ατμοσφαιρική ρύπανση και η ηχορύπανση, οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής όπως κύματα καύσωνα, και η έκθεση σε επικίνδυνες χημικές ουσίες προκαλούν ασθένειες στην Ευρώπη. Η κακή ποιότητα του περιβάλλοντος συμβάλλει στο 13 % των θανάτων σύμφωνα με μια μεγάλη κλίμακας αξιολόγηση για την υγεία και το περιβάλλον η οποία δημοσιεύτηκε σήμερα από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Περιβάλλοντος (ΕΟΠ).

Δημοσίευση 08/09/2020 — Τελευταία τροποποίηση : 23/11/2020 — 1 min read —
Photo: © Chanan Greenblatt on Unsplash

 Αλλαγή γλώσσας

- Η **επιβάρυνση εξαιτίας της ρύπανσης και της κλιματικής αλλαγής** ποικίλει ανά την Ευρώπη, με σαφείς διαφορές μεταξύ των χωρών της ανατολικής και δυτικής Ευρώπης
- Το **μεγαλύτερο** ποσοστό θανάτων σε εθνικό επίπεδο (27 %) που αποδίδεται στο περιβάλλον σημειώνεται στη Βοσνία και Ερζεγοβίνη και το
- **χαμηλότερο** στην Ισλανδία και στη Νορβηγία με 9 %.

2.1 Percentage of deaths attributable to the environment by country (EEA-39 excluding Liechtenstein and Kosovo), 2012



No data are available for Liechtenstein or Kosovo.

Source: WHO (2016a).

Figure 4.6 Noise pollution exposure and impacts in Europe

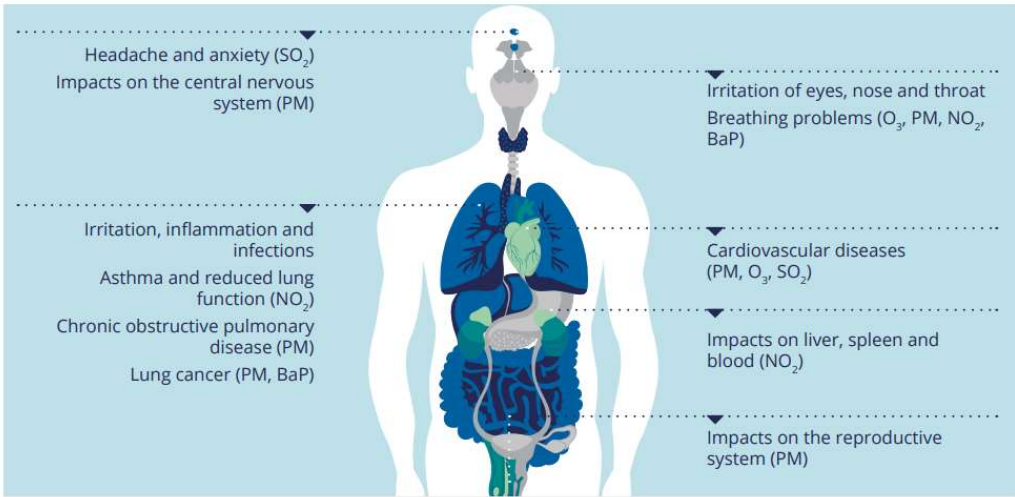
20 % of the EU population — one in five people — live in areas where noise levels are considered harmful to health.



Source: EEA (2020a).

Window

Figure 4.3 Major sources of ambient air pollution and potential human health impacts



Particulate matter (PM) are particles that are suspended in the air. Primary PM emissions result from the combustion of solid and liquid fuels, such as for power generation, domestic heating and in vehicle engines. Road transport emissions also include non-exhaust emissions from brake, tyre and road wear and road dust resuspension. PM also forms in the air from secondary PM precursors, including ammonia, nitrogen oxides, sulphur dioxides and non-methane volatile organic

compounds. Natural sources result from the transport of desert dust and wildfires.

Sulphur dioxide (SO₂) is emitted when sulphur containing fuels are burned for heating, power generation and transport. Volcanoes also emit SO₂ into the atmosphere.

Nitrogen dioxide (NO₂) is formed mainly by combustion processes such as those occurring in car engines and power plants.

Benzo(a)pyrene (BaP) originates from incomplete combustion of fuels. Main sources include wood and waste burning, coke and steel production and motor vehicles' engines.

Ground-level ozone (O₃) is formed by chemical reactions (triggered by sunlight) involving pollutants emitted into the air, including those by transport, natural gas extraction, landfills and household chemicals.

Source: Based on EEA (2013).

SCIENTIFIC REPORTS



OPEN

Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing

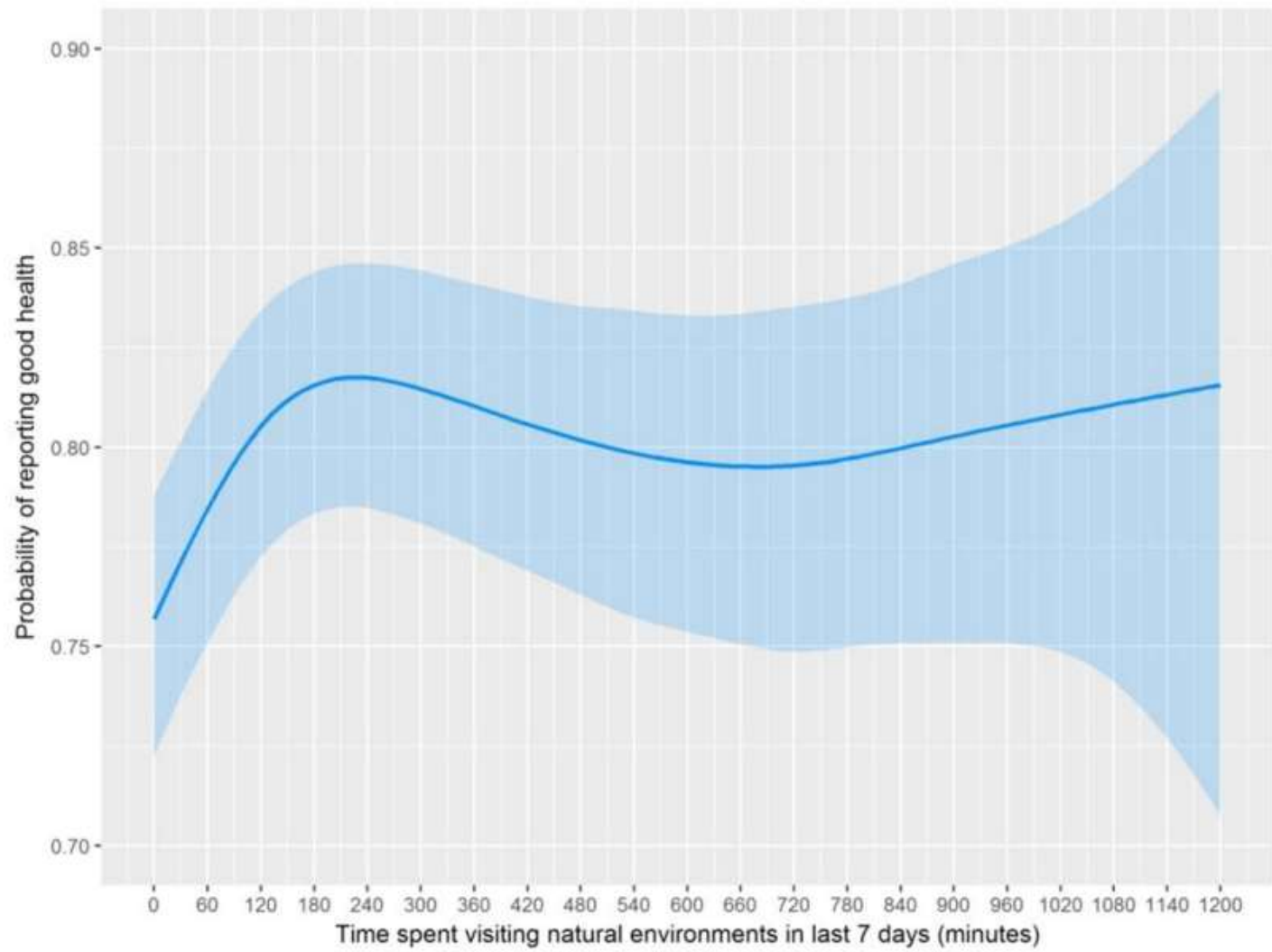
Mathew P. White¹, Ian Alcock¹, James Grellier¹, Benedict W. Wheeler¹, Terry Hartig², Sara L. Warber^{1,3}, Angie Bone¹, Michael H. Depledge¹ & Lora E. Fleming¹

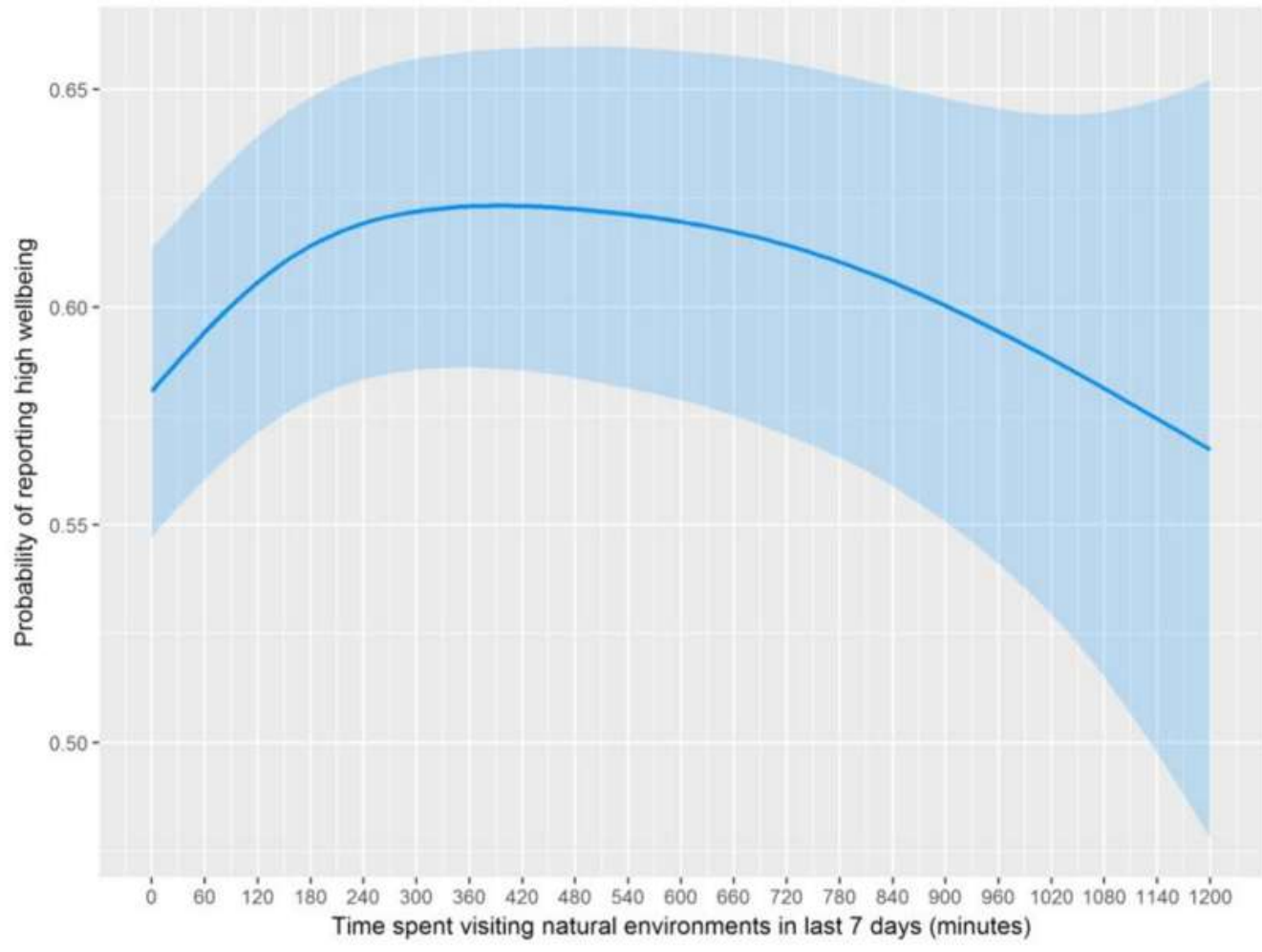
Spending time in natural environments can benefit health and well-being, but exposure-response relationships are under-researched. We examined associations between recreational nature contact in

Received: 8 May 2018

Accepted: 8 May 2019

Published online: 13 June 2019





Πως θα μπορούσαμε να **ορίσουμε** την
«ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ» ;

Η Οικοθεραπεία

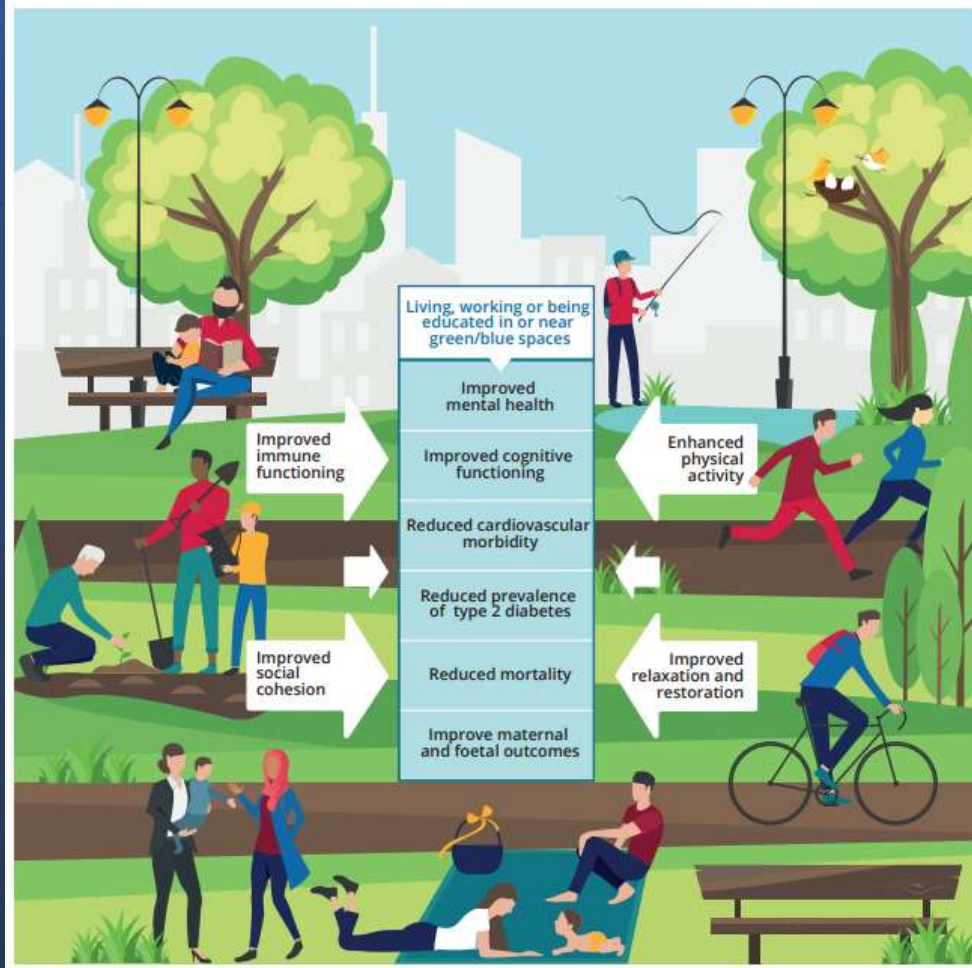
είναι μια τυπική και επίσημη

θεραπευτική μέθοδος

η οποία περιλαμβάνει την συστηματική έκθεση στο ύπαιθρο

και την δραστηριοποίηση και απόκτηση εμπειριών μέσα στο φυσικό περιβάλλον.

Figure 3.2 Health and well-being benefits of green and blue spaces



Είναι οικονομικά συμφέρουσα η νέα ψηφιακή τεχνολογία;

2015:
509 companies have raised \$7B funding



2020:

150 startups have raised over \$20B funding

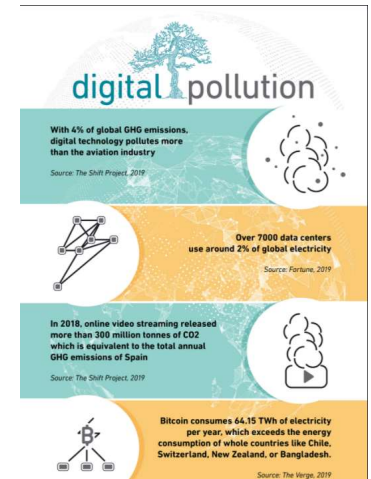


The more high-tech
our lives become,
the more nature we
need.

RICHARD LOUV, THE NATURE PRINCIPAL

The Wicked Nature of Digital Transformation: A Policy Perspective

By Jane E. Fountain



Digitalization Saves Nature





Μοντέλο Υγείας και Οικοσυστήματος της Κοινότητας.



Ποιους τύπους οικοθεραπείας θα μπορούσαμε να προτείνουμε σε μεμονωμένο άτομο ή ομάδα που πάσχει από εργασιακό άγχος ή άλλο άγχος;

Διαπροσωπική οικοθεραπεία

- **Αυτογνωσία, αυτοπραγμάτωση και συμβίωση**
- Κάθε άτομο είναι ένα αυτόνομο κύτταρο στον οργανισμό της Γης, οι αποφάσεις μας καθορίζουν τις επιπτώσεις σε μικρο και μακρο-οικονομικό επίπεδο για την οικολογία του πλανήτη (συμπεριφορές ανακύκλωσης, περιβαλλοντικός ακτιβισμός, επανασύνδεση με τη φύση και εύρεση «εαυτού» μας)
- Γνωστικά οφέλη που συνδέονται με τη σύνδεση με τη φύση και τα ζώα: αυξημένη προσοχή και διάρκεια μνήμης, βελτιωμένη ακαδημαϊκή απόδοση, βελτιωμένη σωματική και ψυχολογική υγεία, κοινωνική σύνδεση (**Berman, Janides & Kaplan, 2008**)



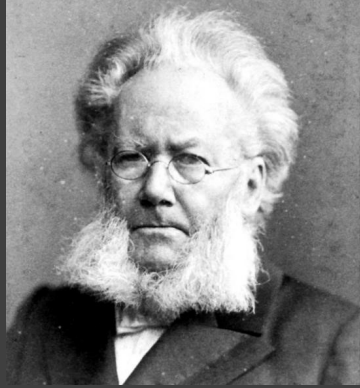
Διαπροσωπικές μορφές οικοθεραπείας

- Ευαισθητοποίησης διαλογισμός στο φυσικό περιβάλλον
- Ελεύθερη δράση στο φυσικό περιβάλλον
- Αγκάλιασμα δέντρων
- Θεραπευτική ιππασία
- “Ανίχνευση” λουλουδιών
- Κηπουρική
- Απενεργοποίηση της τηλεόρασης
- Απενεργοποίηση των τηλεφώνων μας
- Διάβασμα σε εξωτερικούς χώρους
- Άσκηση (ποδηλασία, περπάτημα, τρέξιμο και οποιαδήποτε εξωτερική δραστηριότητα)





Η νορβηγική πρακτική friluftsliv | Ένας τρόπος ζωής που μας ωθεί σε «μετακίνηση 6»



Friluftsliv, a word first used by Henrik Ibsen in an 1859 poem | He was sitting in a cottage, looking into the stove, and said “. . . this is Friluftsliv for my thoughts.”

BBC Sign in Home News Sport Reel Worklife Travel Future Culture More Search

ADVERTISEMENT

Ad was inappropriate Not interested in this ad Seen this ad multiple times Ad covered content

WORKLIFE Home About us Equality Matters Remote Control More

WORK-LIFE BALANCE

Friluftsliv: The Nordic concept of getting outdoors

✉️ 🐦 f in

- Η νορβηγική πρακτική friluftsliv | Ενας τρόπος ζωής που μας ωθεί σε «μετακίνηση 6»

ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΣ : Ο δρόμος του Bypass



Συνοψίζοντας ...

- Το οικολογικό παράδοξο; το περιβάλλον βρίσκεται σε «πίεση» ακριβώς επειδή έχουμε αποξενωθεί από αυτό (άρνηση, άγνοια, έλλειψη εκπαίδευσης, έλλειψη ενσυναίσθησης)
- Αποτελεί όμως και αναπόσπαστο τμήμα μας και αμφίδρομη πηγή θεραπείας
- Λόγοι-τρόποι υπάρχουν για να είμαστε αισιόδοξοι για το μέλλον της ανθρωπότητας και την υγιή διαβίωση

Νομίζω ήρθε η ώρα για μια βόλτα στην φύση...

‘Οικο-περίπατος’ για την θεραπεία.....

□ Πως το βρίσκετε?

- Από την πλευρά του θεραπευτή ή και του θεραπευόμενου;
- Τι ωφέλειες έχει; Σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο;
- Ποια θέματα συντρέχουν επιπλέον με αυτή την θεραπευτική μέθοδο;