

## ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

### Εισαγωγή

Σ τις αρχές του 21ου αιώνα, η σχέση του ανθρώπου με το φυσικό περιβάλλον βρίσκεται σε ένα κρίσιμο σημείο. Η συνεχιζόμενη περιβαλλοντική υποβάθμιση, η κλιματική αλλαγή, η απώλεια βιοποικιλότητας και οι φυσικές καταστροφές έχουν δημιουργήσει ένα νέο κοινωνικό και ψυχολογικό τοπίο. Παράλληλα, η αστικοποίηση, η απομάκρυνση από τη φύση και η ψηφιοποίηση της καθημερινότητας προκαλούν μία αυξανόμενη απομόνωση του ατόμου από το φυσικό περιβάλλον, γεγονός που επηρεάζει και την ψυχική υγεία του ανθρώπου.

### Όρισμοί βασικών έννοιων

• **Φυσικό περιβάλλον:** Το σύνολο των φυσικών στοιχείων (έδαφος, αέρας, νερό, πανίδα, χλωρίδα) που αποτελούν το οικοσύστημα και βρίσκονται σε αλληλεπίδραση με τον άνθρωπο.

• **Οικολογία:** Η επιστήμη που μελετά τις σχέσεις μεταξύ οργανισμών και του περιβάλλοντός τους, αλλά και την επίδραση του ανθρώπου στα διάφορα οικοσυστήματα.

• **Ψυχολογία:** Η επιστήμη που μελετά τη συμπεριφορά και τις ψυχικές διεργασίες του ανθρώπου, με έμφαση στην ψυχική υγεία, στα συναισθήματα και στην αντίληψη.

• **Οικοψυχολογία:** Διεπιστημονικός κλάδος είναι αυτός που αδελφοποιεί την οικολογία με την ψυχολογία, επικεντρώνοντας στη σύνδεση του ανθρώπου με τη φύση και στην επίδραση του περιβάλλοντος στην ψυχική ανθρώπινη υγεία.

### **Σκοπός τῆς ἐργασίας**

Ὁ βασικός σκοπός τῆς παρούσας ἐργασίας εἶναι ἡ ἀνίχνευση τῆς σύνδεσης μεταξύ τοῦ φυσικοῦ περιβάλλοντος, τῆς οἰκολογικῆς συνείδησης καί ἰδιαίτερα τῆς ἀνθρώπινης ψυχολογίας. Εἰδικότερα, ἐξετάζεται πῶς τό περιβάλλον ἐπιδρᾷ στήν ψυχική ὑγεία, πῶς ἡ ψυχολογική προσέγγιση μπορεῖ νά συμβάλει στήν οἰκολογική εὐαισθητοποίηση, καθῶς καί πῶς οἱ σύγχρονες κοινωνίες διαχειρίζονται τήν περιβαλλοντική κρίση ἀπό ψυχοκοινωνική σκοπιά.

### **Ἐρευνητικά ἐρωτήματα**

1. Πῶς ἐπιηρεάζει τό φυσικό περιβάλλον τήν ψυχική ὑγεία τοῦ σύγχρονου ἀνθρώπου;
2. Υπάρχει σύνδεση μεταξύ οἰκολογικῆς κρίσης καί ψυχολογικῶν διαταραχῶν;
3. Ποιός εἶναι ὁ ρόλος τῆς οἰκοψυχολογίας στήν κατανόηση καί ἀντιμετώπιση τῶν σύγχρονων περιβαλλοντικῶν καί ψυχολογικῶν προβλημάτων;

### **Μεθοδολογική προσέγγιση**

Ἡ ἐργασία βασίζεται σέ βιβλιογραφική ἀνασκόπηση πηγῶν στά ἑλληνικά, ἀγγλικά καί γερμανικά, ἀπό ἐπιστημονικά ἄρθρα, θεωρητικές μελέτες καί πρακτικά παραδείγματα, μέ σκοπό τήν ὅσο τό δυνατόν πιό σφαιρική προσέγγιση τοῦ ὅλου θέματος.

### **Τό Φυσικό Περιβάλλον καί ὁ Ἄνθρωπος**

Ἡ σχέση τοῦ ἀνθρώπου μέ τό φυσικό περιβάλλον συναπαρτίζει ἕνα ἀπό τά παλαιότερα καί πιό κρίσιμα ζητήματα τῆς ἀνθρώπινης ὑπαρξης. Ἀπό τίς πρῶτες κοινωνίες τῶν κυνηγῶν-ΤΡΟΦΟ συλλεκτῶν μέχρι τίς σύγχρονες μητροπόλεις τοῦ 21ου αἰῶνα, ὁ ἄνθρωπος ἐξαρτιόταν, ἀλλά καί ἐπηρέαζε τό περιβάλλον. Ἡ κατανόηση αὐτῆς τῆς σχέσης ἀπαιτεῖ τόσο ἱστορική ὅσο καί κοινωνιολογική ἀνάλυση.

### **Ἱστορική διάσταση**

Στόν ἑλληνικό ἀρχαῖο πολιτισμό, ἡ φύση θεωροῦνταν ἱερή καί θεοποιημένη. Θεότητες ὅπως ἡ Δήμητρα, ὁ Πάνας καί ἡ Ἄρτεμις συνδέονταν μέ τί γῆ,

τά δάση και τί γονιμότητα. Ὁ Πλάτωνας και ὁ Ἀριστοτέλης, παρ' ὄλο ποῦ ἔθεται τόν ἄνθρωπο στό κέντρο τῆς φιλοσοφίας, ἀναγνώριζαν τί σοφία και τίν ἁρμονία τῆς φύσης. Ἀντίστοιχα, στίς ἀνατολικές θρησκείες ὅπως, (π.χ. στόν ταοϊσμό ἢ στόν βουδισμό), ἡ ἔννοια τῆς «ἔνωσης μέ τό σύμπαν» προϋπέθετε τόν μεγάλο σεβασμό και τί συμβίωση μέ τί φύση<sup>1</sup>.

Στόν Μεσαίωνα, ἰδιαίτέρως λόγω τῆς χριστιανικῆς θεολογίας, τό φυσικό περιβάλλον συχνά τό θεωροῦσαν «δοκιμασία» ἢ «πειρασμό», και ἡ ὕλη ἦταν κάτι κατώτερο ἀπό τό πνεῦμα. Μέ τίν Ἀναγέννηση και τόν Διαφωτισμό, ὁ ἄνθρωπος ἄρχισε νά ἀντιμετωπίζει τί φύση περισσότερο ὡς πόρο πρὸς ἐκμετάλλευση. Ἡ Βιομηχανική Ἐπανάσταση ἀποτέλεσε τομή: ἡ φύση ἔγινε ἀντικείμενο μηχανοποίησης και ἐμπορικῆς ἐκμετάλλευσης, ἐνῶ ἡ ἀπομάκρυνση ἀπό αὐτή κορυφώθηκε.

### Σύγχρονη κοινωνιολογική προσέγγιση

Σήμερα, οἱ κοινωνιολογικές και ἀνθρωπολογικές ἐπιστῆμες ἐξετάζουν τί σχέση ἀνθρώπου-περιβάλλοντος ὄχι μόνο ἀπό οἰκολογική, ἀλλά και ἀπό πολιτισμική σκοπιά. Ὅρισμένοι θεωρητικοί, ὅπως ὁ Ulrich Beck μέ τίν ἔννοια τῆς «κοινωνίας τοῦ ρίσκου» (*Risikogesellschaft*), περιγράφουν μιά ἐποχή, στήν ὁποία οἱ περιβαλλοντικοί κίνδυνοι εἶναι κατασκευασμένοι ἀπό τίν ἴδια τίν ἀνθρώπινη πρόοδο (πυρηνικά, μόλυνση, κλιματική κρίση).

Ἡ ἀποξένωση ἀπό τί φύση στίς ἀστικές κοινωνίες συνδέεται μέ προβλήματα ψυχικῆς ὑγείας, χαμηλή ποιότητα ζωῆς και αἴσθημα ἀπώλειας τοῦ νοήματος. Παράλληλα, ἡ ἄνοδος τῆς οἰκολογικῆς συνείδησης και τῶν κινήματων γιά τίν προστασία τοῦ περιβάλλοντος δείχνουν ὅτι οἱ κοινωνίες ἀναζητοῦν τρόπους ἐπανασύνδεσης μέ τό φυσικό περιβάλλον και τί βιωσιμότητα.

### Παράδειγμα ἀπό τίν Ἑλλάδα

Ἡ Ἑλλάδα, μέ τίν πλούσια γεωμορφολογία και βιοποικιλότητά της, ἀποτελεῖ χαρακτηριστικό παράδειγμα χώρας, ὅπου ἡ φύση διαμορφώνει τίν πολιτισμική ταυτότητα. Ἀπό τίν ἀγροτική ζωή τῶν νησιῶν μέχρι τά δάση τῆς Πίνδου, ἡ σχέση τῶν ἀνθρώπων μέ τό φυσικό περιβάλλον ἦταν ἱστορικά ἄμεση. Ὅμως, τίς τελευταίες δεκαετίες, ἡ μαζική δόμηση, οἱ ἀνεξέλεγκτες τουριστικές

<sup>1</sup> Βλ. Beck U., *Risk Society: Towards a New Modernity*, London 1992, Sage.

έπενδύσεις και ή εγκατάλειψη τής υπαίθρου, οί διάφορες πυρκαγιές έχουν οδηγήσει τό περιβάλλον σέ σημαντική υποβάθμιση<sup>2</sup>.

Παρ' όλα αυτά, κινήσεις όπως ή ανακίρυξη προστατευόμενων περιοχών (όπως τό Δίκτυο Natura 2000), ή τουριστική οικολογική ανάπτυξη και τά τοπικά περιβαλλοντικά προγράμματα δείχνουν ότι υπάρχει ενδιαφέρον για μιά νέα, πιό ισορροπημένη σχέση ανθρώπου και περιβάλλον.

### Περιβάλλον και Ψυχοθεραπεία

Τό φυσικό περιβάλλον άσκει βαθιά επίδραση στην ψυχική υγεία και ευεξία του ανθρώπου. Σέ έναν κόσμο, στον οποίο ή καθημερινότητα χαρακτηρίζεται από έντονο άγχος, αποξένωση και υπερφόρτωση πληροφοριών, ή έπαφή με τί φύση αναδύεται ως ένα θεραπευτικό αντίβαρο. Σύγχρονες επιστημονικές μελέτες τεκμηριώνουν ότι ή άλληλεπίδραση με τό φυσικό περιβάλλον συμβάλλει στην μείωση του στρες, στην βελτίωση τής διάθεσης και στην ρύθμιση τής συναισθηματικής ισορροπίας<sup>3</sup>.

Η ψυχοθεραπεία τά τελευταία χρόνια στρέφεται σέ πιό όλιστικές και βιωματικές προσεγγίσεις, ένσωματώνοντας τί φύση στην θεραπευτική διαδικασία. Η οικοθεραπεία (ecotherapy) ή φυσιοκεντρική θεραπεία άποτελεί μιά έναλλακτική μέθοδο που άξιοποιεί τό φυσικό περιβάλλον ως ενεργό παράγοντα θεραπείας<sup>4</sup>. Οί θεραπευτικές συνεδρίες μπορούν νά λαμβάνουν χώρα σέ έξωτερικούς χώρους –όπως πάρκα, παραλίες ή δάση– ένισχύοντας τί βιωματική κατανόηση, την έλευθερη έκφραση και τί σύνδεση με τον έαυτό.

Παραδείγματα τέτοιων παρεμβάσεων μνημονεύουμε τον θεραπευτικό περίπατο, όπου ή συζήτηση πραγματοποιείται σέ έξωτερικό χώρο, τί θεραπευτική κηπουρική, καθώς και όμαδικές δραστηριότητες στην φύση. Οί πρακτικές αυτές έχουν εφαρμοστεί με θετικά άποτελέσματα σέ ποικίλες πληθυσμιακές ομάδες, από άτομα με άγχώδεις διαταραχές έως νέους με προβλήματα κοινωνικής ένταξης<sup>5</sup>.

Ένδιαφέρον παρουσιάζει επίσης ή επίδραση τής παθητικής έπαφής με τί

---

<sup>2</sup> Βλ. Καραμανώλης Α., *Η ψυχολογία τής φύσης και του τόπου*, 2012, Έκδ. Νήσος.

<sup>3</sup> Βλ. *Bratman et al.*, 2015.

<sup>4</sup> Βλ. *Jordan & Hinds*, 2016.

<sup>5</sup> Βλ. *Berger & McLeod*, 2006; *Gonzalez et al.*, 2010.

φύση, όπως η παρατήρηση τοπίων ή η παρουσία φυτών σε κλειστούς χώρους. Ο Ulrich (1984) έδειξε ότι ακόμα και η θέα ενός δέντρου από το παράθυρο νοσοκομείου μπορεί να επιταχύνει την ανάρρωση και να μειώσει την ανάγκη για παυσίπονα.

Συνοψίζοντας, η ενσωμάτωση του φυσικού περιβάλλοντος στην ψυχοθεραπεία προσφέρει ένα δυναμικό εργαλείο για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, υποστηρίζοντας μία πιο βαθιά και αυθεντική σύνδεση του ανθρώπου με τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του<sup>6</sup>.

### Οικολογία και ψυχική υγεία

Η οικολογική κρίση δεν αποτελεί μόνο ένα περιβαλλοντικό ή οικονομικό ζήτημα, αλλά και ένα βαθύτατο ψυχολογικό και κοινωνικό πρόβλημα. Η διαρκής υποβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος, η κλιματική αβεβαιότητα και η απώλεια επαφής με τη φύση έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του ανθρώπου. Όλο και περισσότερες μελέτες διεθνώς συνδέουν την οικολογική απορρύθμιση με αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και αίσθημα ανημπόριας – φαινόμενα που εκφράζονται με όρους όπως *eco-anxiety* και *solastalgia*.

### Οικολογική κρίση και ψυχικές διαταραχές

Η οικο-άνησυχία (*eco-anxiety*) είναι ένας σχετικά νέος όρος που περιγράφει την ψυχολογική πίεση, το άγχος και τη θλίψη που βιώνουν άτομα –ιδιαιτέρως νέοι άνθρωποι– λόγω της κλιματικής αλλαγής και της αβεβαιότητας για το μέλλον του πλανήτη, και όχι μόνον. Δεν αποτελεί κλινική παράνοια, αλλά είναι παραδεκτό ως ύπαρκτο και γενικευμένο φαινόμενο.

Η *solastalgia*, όρος που επινοήθηκε από τον Glenn Albrecht, αναφέρεται στη συναισθηματική δυσφορία που προκαλείται όταν το οικείο φυσικό περιβάλλον ενός ατόμου καταστρέφεται ή αλλοιώνεται, οδηγώντας σε αίσθημα αποξένωσης, μελαγχολίας και απώλειας ταυτότητας<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Βλ. Papageorgiou, K. & Kassioumis K., «The national park policy context in Greece: Historical and contemporary perspectives», *Environmental Management*, 36(1), 2005, σσ. 104-118 .

<sup>7</sup> Βλ. Bratman G. N., Daily G. C., Levy B. J., Gross J. J., «The benefits of nature experience: Improved affect and cognition», *Landscape and Urban Planning*, 138, 2015, σσ. 41-50.

### Θετική επίδραση της φύσης στην ψυχολογία

Αντιθέτως, κατά καιρούς οι σχετικές έρευνες απέδειξαν πώς η επαφή με τό φυσικό περιβάλλον έχει ισχυρή θεραπευτική επίδραση στην ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων: 1) Έχουμε μείωση του στρες και της αρτηριακής πίεσης 2) Παρατηρείται σημαντική αυτόσυγκέντρωση και δημιουργικότητα 3) Έχουμε αρκετή πρόοδο στί διάθεση και στί μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης 4) Παρατηρούμε σημαντική ανάπτυξη στί συναισθηση και στί κοινωνική συνοχή.

Η ψυχολογία της φύσης (*environmental psychology*) αναγνωρίζει ότι η ανθρώπινη ψυχική υγεία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τίν ύπαρξη ισοροπημένων, φυσικών στοιχείων στόν χώρο διαβίωσης<sup>8</sup>.

### Ό ρόλος των πράσινων χώρων

Οί πράσινοι χώροι (πάρκα, δάση, αστικές φυτεύσεις, βοτανικοί κήποι) παίζουν καθοριστικό ρόλο στί ψυχική ευεξία, ειδικά στίς πυκνά κατοικημένες και άγχωτικές πόλεις. Η προσέγγιση στό πράσινο περιβάλλον έχει ταυτιστεί με τί μείωση ποσοστών άγχους, αυτοκτονιών και απόμακρης συμπεριφοράς. Στί συνέχεια, φέρνει ένισχυση της κοινωνικής ζωής και κοινότητας, προσπάθεια ευνοϊκότερης ψυχολογικής ανάπτυξης παιδιών και εφήβων. Τέλος, ταχύτερη ανάρρωση σε νοσηλευόμενους ασθενείς (π.χ. θέα σε δέντρα και σε όλη τί φύση).

Έρευνα του *Bratman et al.* (2015) έδειξε ότι μιιά 90λεπτη βόλτα σε φυσικό περιβάλλον μειώνει τί δραστηριότητα στόν προμετωπιαίο φλοιό του έγκεφαλου – περιοχή που συνδέεται με τίν αρνητική έσωτερική σκέψη και τί συνεχή άνησυχία. Παρόμοια, μελέτες σε ευρωπαϊκές πόλεις, όπως τό Βερολίνο ή η Κοπεγχάγη, δείχνουν ότι τό «πράσινο» στόν αστικό ιστό ένισχύει τίν κοινωνική συνοχή και έλαττώνει τί μοναξιά και τά ψυχικά νοσήματα.

### Οικολογία και Ψυχική Ύγεία:

#### Η Σύνδεση μεταξύ Περιβάλλοντος και Ψυχικής Ευημερίας

Η οικολογική κρίση δέν άποτελεί μόνο μιιά περιβαλλοντική ή οικονομική

---

<sup>8</sup> Βλ. Kaplan R. & Kaplan S., *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, 1989.

πρόκληση, αλλά και μιά βαθύτερη κοινωνική και ψυχολογική διαταραχή που επηρεάζει άμεσα τήν υγεία και τήν ποιότητα ζωής τών ανθρώπων. Ή διαρκής υποβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος, ή κλιματική αλλαγή, ή απώλεια βιοποικιλότητας και ή απομάκρυνση του ανθρώπου από τή φύση έχουν σοβαρές συνέπειες στην ψυχική ευεξία. Ή παγκόσμια κοινότητα βιώνει όλο και περισσότερο φαινόμενα όπως τό eco-anxiety και ή solastalgia, που καταδεικνύουν τήν ένταση και τήν έκταση αυτής τής σύνδεσης.

### **Οικολογική Κρίση και Ψυχικές Διαταραχές**

Ό όρος «eco-anxiety» ή οικολογικό άγχος αναφέρεται στην ψυχολογική πίεση, τό άγχος και τή θλίψη που βιώνουν άτομα, κυρίως νέοι άνθρωποι, λόγω τής αυξανόμενης ανησυχίας για τήν κλιματική αλλαγή και τό μέλλον του πλανήτη. Δέν πρόκειται για κλινική διαταραχή με τήν παραδοσιακή ιατρική έννοια, αλλά για μιά ψυχολογική κατάσταση που εξελίσσεται σε παγκόσμιο επίπεδο. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται άβοήθητοι, απογοητευμένοι και γεμάτοι ανησυχία, βιώνοντας ένα είδος «πνευματικής κόπωσης» που πηγάζει από τήν άδυναμία έλέγχου πάνω σε περιβαλλοντικά ζητήματα.

Από τήν άλλη πλευρά, ή «solastalgia», ένας όρος που έπινοήθηκε από τόν Glenn Albrecht, περιγράφει τό συναίσθημα τής νοσταλγίας και τής μελαγχολίας που βιώνει κανείς όταν τό φυσικό περιβάλλον του καταστρέφεται ή αλλοιώνεται. Αυτό τό φαινόμενο δημιουργεί αίσθηση αποξένωσης, απώλειας ταυτότητας και βαθιάς θλίψης, ιδιαίτερα σε περιοχές όπου ή ανθρώπινη παρέμβαση έχει αλλάξει δραματικά τό τοπίο. Οί άνθρωποι αισθάνονται ότι χάνουν τήν έπαφή με τόν κόσμο γύρω τους, γεγονός που ένισχύει τό αίσθημα τής απελπισίας και τής άδυναμίας.

### **Ή Θεραπευτική Δύναμη τής Φύσης και ή Σημασία τών Πράσινων Χώρων**

Παράλληλα, οί επιστημονικές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι ή έπαφή με τό φυσικό περιβάλλον έχει ισχυρή θετική επίδραση στην ψυχολογική υγεία. Ή παραμονή σε πράσινους χώρους, ή φύση και ή άμεση έπαφή με τό περιβάλλον συμβάλλουν στην μείωση του στρες, στην βελτίωση τής διάθεσης και στην γενική ψυχική ευεξία. Πιο συγκεκριμένα, ή φυσική έπαφή ή ή άπλή παρατήρηση φυσικών στοιχείων έχει αποδειχθεί ότι:

- Μειώνει τά επίπεδα στρες και τίν αρτηριακή πίεση, βοηθώντας στην αντιμετώπιση του άγχους και της υπερβολικής ενεργοποίησης του οργανισμού.
- Αυξάνει τίν αυτοσυγκέντρωση, ενισχύει τή δημιουργικότητα και προάγει τίν ψυχολογική ανθεκτικότητα.
- Βελτιώνει τίν ψυχική διάθεση και βοηθά στί μείωση συμπτωμάτων κατάθλιψης.
- Αναπτύσσει τίν κοινωνική συνοχή και ενισχύει τό αίσθημα του άνήκειν σέ μιά κοινότητα.

Ό τομέας τής «environmental psychology» αναγνωρίζει ότι ή ανθρώπινη ψυχική υγεία εξαρτάται σέ μεγάλο βαθμό από τίν ύπαρξη ισορροπημένων, φυσικών στοιχείων στον χώρο διαβίωσης. Οί πράσινοι χώροι, όπως πάρκα, δάση, βοτανικοί κήποι και αστικές φυτεύσεις, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση τής ψυχικής ευεξίας, ειδικά σέ πυκνοκατοικημένες και αστικές περιοχές όπου ή καθημερινότητα χαρακτηρίζεται από άγχος, ρύπανση και κοινωνική απομόνωση.

### **Ό Ρόλος τών Πράσινων Χώρων στην Ψυχική Υγεία**

Οί έρευνες δείχνουν ότι ή παρουσία και ή πρόσβαση σέ πράσινες περιοχές συμβάλλουν καθοριστικά στή μείωση ποσοστών άγχους, κατάθλιψης και αυτοκτονικών τάσεων. Οί πράσινοι χώροι λειτουργούν ως χώροι κοινωνικής συναναστροφής, ευκαιρίες για άσκηση και αναψυχή και, παράλληλα, ενισχύουν τίν αίσθηση ασφάλειας και ευημερίας.

### **Άντίδοτα στην Οικολογική Κρίση και Προοπτικές**

Βεβαίως, ή αντιμετώπιση τής οικολογικής κρίσης απαιτεί μιά όλιστική προσέγγιση πού θά περιλαμβάνει τόσο τίν προστασία και ανάδειξη τών φυσικών χώρων, όσο και τίν ευαισθητοποίηση του πληθυσμού σχετικά μέ τή σημασία τής φύσης για τίν ψυχική και σωματική υγεία. Η αύξηση τών πράσινων χώρων στις πόλεις, ή προώθηση βιώσιμων πρακτικών, και ή ενίσχυση τής σύνδεσης μεταξύ ανθρώπου και φύσης μπορούν νά λειτουργήσουν ως ουσιαστικά αντίβαρα στην οικολογική και ψυχολογική κρίση.

Έπιπλέον, ή εκπαίδευση και ή ενημέρωση τών πολιτών σχετικά μέ τά όφέλη τής φύσης, ή δημιουργία προγραμμάτων βιωματικής έμπειρίας και ή προώθηση πράσινων αστικών σχεδίων συμβάλλουν στην καλλιέργεια μιάς κουλ-

τούρας σεβασμού και προστασίας του περιβάλλοντος. Μέ αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να διαμορφώσουμε ένα πιο υγιές, πιο ανθεκτικό και πιο ευαίσθητο κοινωνικό σύνολο, έτοιμο να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της κλιματικής αλλαγής και της οικολογικής υποβάθμισης.

### **Ἡ ἑλληνική πραγματικότητα**

Στὴν Ἑλλάδα, παρ' ὅτι οἱ πόλεις ἀντιμετωπίζουν προβλήματα ἀσφυκτικῆς καὶ ἀναρχικῆς δόμησης, τὰ τελευταῖα χρόνια ὑπάρχουν προσπάθειες ἀνάδειξης τῶν πράσινων χώρων. Παραδείγματα ἔχουμε τὸ Πάρκο «Σταῦρος Νιάρχος» στὴν Ἀθήνα, πού λειτουργεῖ ὡς πυρῆνας ψυχικῆς καὶ σωματικῆς εὐεξίας, μὲ ἐκδηλώσεις, πράσινες διαδρομές καὶ πρόσβαση στὴ φύση. Ὁ Ἑθνικὸς Κήπος ἀποτελεῖ σημαντικό καταφύγιο μέσα στὴν ἀστική ζώνη, προσφέροντας ἡρεμία σέ κατοίκους καὶ ἐπισκέπτες καθ' ὅλη τὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας. Τὸ Δάσος Σείχ Σοῦ στὴ Θεσσαλονίκη προσφέρει ἐπίσης τὴ δυνατότητα περιπάτου, ἄθλησης καὶ ψυχικῆς ἀποφόρτισης, ἀνάλογα μὲ τὶς καιρικῆς συνθηκῆς πού ἐπικρατοῦν.

Ὡστόσο, οἱ ἐλλείψεις τοῦ πράσινου στίς ἀστικές περιοχές, ἡ κακὴ συντήρηση καὶ ἡ ἔλλειψη οικολογικῆς παιδείας, ἀπὸ τὶς παιδικῆς ἡλικίας, περιορίζουν τὴ δυνατότητα ἀξιοποίησης τῶν πρασίνων χώρων ὡς μέσο πρόληψης καὶ φροντίδας τῆς ψυχικῆς υγείας<sup>9</sup>.

### **Οἰκοψυχολογία – Θεωρητικό Πλαίσιο καὶ Θεραπευτικῆς Πρακτικῆς**

Ἡ Οἰκοψυχολογία (Ecopsychology) εἶναι ἕνας διεπιστημονικὸς τομέας πού ἐρευνᾷ τὴ βαθιὰ, συχνὰ ὑποσυνείδητη σχέση τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὸ φυσικὸ περιβάλλον. Ἐστιάζει στὸ πῶς ἡ ἀπομάκρυνσή μας ἀπὸ τὴ φύση μᾶς ὀδηγεῖ ὀλοταχῶς σέ μιὰ ψυχολογικὴ δυσφορία, καὶ βέβαια ἡ ἐπανασύνδεση τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὴ φύση ἐνδέχεται νὰ τοῦ προσφέρει ἀρκετὰ θεραπευτικὰ ἀποτελέσματα καὶ ὄχι μόνο ἀλλὰ καὶ στὴ σύγχρονη κοινωνία<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> Βλ. Kaplan R. & Kaplan S., ὅ.π.

<sup>10</sup> Βλ. Roszak T., Gomes M. E., Kanner A. D., *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*, Sierra Club Books, 1995.

### Θεωρητικό πλαίσιο

Ο όρος «Οικοψυχολογία» καθιερώθηκε τή δεκαετία του 1990 από τον Theodore Roszak, ο οποίος υποστήριξε ότι η οικολογική κρίση είναι αποτέλεσμα μιας συλλογικής ψυχικής διαταραχής – ενός «τραύματος αποξένωσης από τή Γη». Η βασική ιδέα τής Οικοψυχολογίας είναι ότι ο ψυχισμός του ανθρώπου είναι άλληλένδετος μέ τήν υγεία του πλανήτη. Έτσι, η θεραπεία τής ψυχής περνά καί μέσα από τή θεραπεία τής φύσης.

Η Οικοψυχολογία συνεργάζεται μέ τήν ψυχανάλυση, μέ τή βιοματική θεραπεία, μέ τīs οικολογικές καί ανθρωπολογικές επιστῆμες καί μέ τīs ανατολικές φιλοσοφίες<sup>11</sup>.

### Οί Θεραπευτικές πρακτικές πού βασίζονται στή φύση

Οί πρακτικές πού συνδέουν τήν ψυχοθεραπεία μέ τή φύση ενισχύονται συνεχώς, ειδικότερα σέ χώρες όπως η Γερμανία, η Ίαπωνία, η Σουηδία καί οί ΗΠΑ. Παρακάτω παρουσιάζονται οί πιο χαρακτηριστικές μέθοδοι:

#### *Η θεραπεία του δάσους (Forest Therapy / Shinrin-Yoku)*

Η ιαπωνική πρακτική «Shinrin-Yoku», δηλαδή «λουτρό στό δάσος», ξεκίνησε τή δεκαετία του 1980 ως μέτρο τής δημόσιας υγείας. Συνίσταται σέ αργούς περιπάτους μέσα σέ φυσικά δάση, χωρίς νά στοχεύεται η άσκηση, αλλά η πλήρης παρατήρηση τής φύσης.

Μελέτες έχουν δείξει πώς η θεραπεία του δάσους μειώνει τά επίπεδα κορτιζόλης (όρμόνη του στρές), ενισχύει τό ανοσοποιητικό, βελτιώνει τή διάθεση, προσφέρεται ακόμη γιά τήν πρόληψη τής κατάθλιψης. Τέλος, στή Γερμανία επίσης η πρακτική του *Waldbaden* (η θεραπεία του δάσους) έχει ενταχθεί στό θεραπευτικά προγράμματα ψυχικής υγείας, μέ βοήθεια των ασφαλιστικών ταμείων<sup>12</sup>.

#### *Οικοθεραπεία (Ecotherapy)*

Η Οικοθεραπεία είναι η ψυχοθεραπευτική πρακτική πού ενσωματώνει φυσικά στοιχεία στό πλαίσιο θεραπείας. Η Οικοθεραπεία περιλαμβάνει συνε-

---

<sup>11</sup> Βλ. Ανδρεαδάκης Ν., *Οικοψυχολογία καί όλιστική οικολογία*, Εκδόσεις Πατάκη, 2015.

<sup>12</sup> Βλ. Albrecht G., «Solastalgia». *PAN: Philosophy Activism Nature*, 3, 2005, σσ. 41–55.

δριές σέ πάρκα, καί ἀγροκτίματα, κηπουρική θεραπεία (horticultural therapy), καί, τέλος, ἐπαφή μέ ζῶα (animal-assisted therapy). Οἱ Θεραπευτικές δραστηριότητες σέ ομάδες πού ἀσχολοῦνται μέ τόν καθαρισμό τῶν ἀκτῶν καί τή φύτευση τῶν δένδρων.

### *Πράσινη θεραπεία (Green Therapy)*

Ὁ ὅρος *green therapy* (θεραπεία μέ τή βοήθεια τοῦ πράσινου) περιγράφει τίς παρεμβάσεις πού βασίζονται σέ πράσινο φυσικό περιβάλλον, ὅπως στά φυτά, στούς κήπους, καί στό ἀστικό πράσινο. Ἡ μέθοδος αὐτή ἐφαρμόζεται σέ Κλινικές ἀποκατάστασης, σέ σχολεῖα (θεραπεία μαθητῶν μέ ΔΕΠΥ), σέ Ψυχιατρικές δομές καί στά Προγράμματα ἀποκατάστασης ἐξαρτημένων ἀτόμων. Ἡ ἀναφερόμενη πρακτική αὐτή ἔχει γίνει ἀποδεκτή στή Βρετανία ἀπό τό NHS ὡς μορφή συμπληρωματικῆς θεραπείας στήν ἀντιμετώπιση ἀγχωδῶν διαταραχῶν καί κατάθλιψης.

### *Ψυχολογικές βάσεις – Βιοφιλία*

Ἡ θεωρία τῆς βιοφιλίας (biophilia), ἡ ἀγάπη μέ τή φύση τοῦ Edward O. Wilson ὑποστηρίζει πῶς ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἐκ φύσεως τήν ἀνάγκη νά συνδέεται μέ τή φύση. Ἡ ἀπουσία τῆς σύνδεσης αὐτῆς δημιουργεῖ ἐσωτερικό κενό, ἀπομόνωση καί σύγχυση. Σύμφωνα μέ τή θεωρία αὐτή, τό φυσικό περιβάλλον δέν εἶναι πολυτέλεια, ἀλλά εἶναι ψυχολογική ἀνάγκη γιά τόν καθένα μας.

Στή συνέχεια θά δοῦμε ἄλλες ἐνέργειες τόσο ἀπό τήν Ἑλλάδα ὅσο καί ἀπό τή Γερμανία. Στήν Ἑλλάδα ὑπάρχουν προγράμματα σέ σχέση μέ τήν Πάρνηθα, Πήλιο ἢ τήν Πίνδο. Στό ἐξωτερικό ὑπάρχουν ἐπίσης προγράμματα, ὅπως π.χ. στή Γερμανία, Waldtherapie (θεραπεία τοῦ δάσους) καί στίς ΗΠΑ, Biophilic Cities. Παραδείγματα – Μελέτες Περίπτωσης, μέ ἔμφαση σέ προγράμματα καί ἐφαρμογές ἀπό τήν Ἑλλάδα καί τή Γερμανία. Αὐτή ἡ ἐνότιπτα ἐνισχύει τήν πρακτική διάσταση τῆς θεωρίας, παρουσιάζοντας πῶς ἐφαρμόζονται οἱ ἀρχές τῆς οἰκοψυχολογίας καί τῶν «*θεραπευτικῶν ἐπαφῶν μέ τή φύση*» στήν πράξη.

Ἡ θεωρητική προσέγγιση τῆς οἰκοψυχολογίας καί τῶν φυσικῶν θεραπευτικῶν πρακτικῶν ἔχει μετατραπῆ σέ πρακτικές παρεμβάσεις σέ πολλές χῶρες. Στήν Ἑλλάδα καί τή Γερμανία, τά τελευταῖα χρόνια ὑλοποιοῦν προγράμματα πού συνδυάζουν περιβαλλοντική προστασία, ἐκπαίδευση καί ψυχική εὐεξία,

δείχνοντας ότι η έπαφή με τη φύση μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά και θεραπευτικά για τον κάθε άνθρωπο.

## **Πιλοτικές παρεμβάσεις και τοπικές πρωτοβουλίες στην Ελλάδα**

### **Δάσος Πάρνηθας – Θεραπευτικός περίπατος και άναψυχή**

Τό δάσος της Πάρνηθας, πολύ κοντά στην Αθήνα, λειτουργεί ως ένας από τους πιο σημαντικούς φυσικούς πνεύμονες της Αττικής. Μετά τις πυρκαγιές του 2007, αναπτύχθηκαν πρωτοβουλίες έθελοντικής αναδάσωσης με βιωματικές περιβαλλοντικές δράσεις. Οι διάφορες μη κερδοσκοπικές οργανώσεις, όπως η «Πάρνηθα Ξανά Πράσινη» διοργανώνουν περιπάτους με στόχο την ψυχολογική αποφόρτιση και την οικολογική ευαισθητοποίηση, ιδιαίτερα για τους μαθητές όλων των βαθμίδων<sup>13</sup>.

Σύμφωνα λοιπόν με τη μελέτη του Πανεπιστημίου Αθηνών, οι συμμετέχοντες σε τακτικές περιπατητικές δραστηριότητες στην Πάρνηθα ανέφεραν μείωση άγχους κατά 32% και συγχρόνως αύξηση της συγκέντρωσης σε καθημερινές δραστηριότητες.

### **Κέντρο Περιβαλλοντικής Έκπαίδευσης (ΚΠΕ) Μακρινίτσας – Πήλιο**

Τό ΚΠΕ Μακρινίτσας οργανώνει προγράμματα περιβαλλοντικής αγωγής με στόχο την ανακάλυψη της φύσης και την καλλιέργεια οικολογικής και συναισθηματικής νομοσύνης. Μέσω αυτών των δραστηριοτήτων στο φυσικό τοπίο του Πήλιου όπως π.χ. μονοπάτια, βοτανικοί περίπατοι, γαστρονομία στη φύση, επιδιώκεται η έπαφή όλων των ανθρώπινων βαθμίδων με τό περιβάλλον, βοηθώντας συγχρόνως την ψυχική τους ευεξία και δημιουργικότητα.

### **«Πράσινες Συνταγές» για την Ψυχική Υγεία (πιλοτική πρωτοβουλία)**

Όρισμένοι ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί εργαζόμενοι σε δομές πρωτοβάθμιας φροντίδας (Κέντρα Ψυχικής Υγείας) υποδεικνύουν σε αυτούς που θεραπεύονται «πράσινες συνταγές» – δηλαδή συχνές εξόδους σε πάρκα, μονο-

---

<sup>13</sup> Βλ. Πανεπιστήμιο Αθηνών – Έκθεση για την Πάρνηθα (2022).

πάτια στο δάσος ή παραλίες ως εναλλακτική βοήθεια στί φαρμακευτική άγω-  
γή τους, ιδιαίτερα για άγχώδεις διαταραχές.

### **Όργανωμένα προγράμματα Waldtherapie & Naturcoaching στί Γερμανία**

#### **Waldtherapie – Δασική θεραπεία στί κλινική πρακτική**

Η Γερμανία είναι πρωτοπόρος στί ένσωμάτωση τής δασικής θεραπείας (Waldtherapie)<sup>14</sup>, θεραπεία διά μέσου του δάσους, στο σύστημα ψυχικής υγείας. Σέ πολλές περιοχές, όπως στί Βάδη-Βυρτεμβέργη και στί Βαυαρία, υπάρχουν δάση που άναγνωρίζονται επίσης ως «θεραπευτικά δάση» (Therapiewald). Οί ιδιότητες τής δασικής θεραπείας είναι σημαντικές, όπως π.χ. υπάρχουν περιδιαβάσεις οργανωμένες από ψυχολόγους και δασολόγους. Επίσης γίνεται συνδυασμός mindfulness, αναπνευστικών ασκήσεων και αισθητηριακής επί-  
γνωσης. Επιπλέον, υπάρχει σημαντική υποστήριξη από τό κρατικό σύστημα υγείας, (σέ ορισμένες βέβαια περιπτώσεις).

Η Κλινική *Heiligenfeld* στο Bad Kissingen προσφέρει Waldtherapie για άσθενείς μέ κατάθλιψη, burn-out και άγχώδεις διαταραχές, μέ πιστοποιημένα θετικά άποτελέσματα διαφόρων άσθενειών<sup>15</sup>.

#### **Naturcoaching – Έκπαίδευση στί φύση για ψυχική και επαγγελματική ισορροπία**

Σέ αρκετές περιοχές τής Γερμανίας εφαρμόζεται τό λεγόμενο «coaching στί φύση» (Naturcoaching) – μιά μορφή συμβουλευτικής που χρησιμοποιεί τί φύση ως πλαίσιο προσωπικής και επαγγελματικής άνάπτυξης, ή όποία υλοποιείται μέ τίς κάτωθι μορφές: Διαχείριση άγχους και burnout. Επίσης, προγράμματα για εργαζόμενους τοποθετημένους σέ θέσεις μέ άρκετό στρες. Άκόμη δημιουργούνται ομάδες θεραπείας εφήβων μέ διάφορες δυσκολίες συμπεριφορής. Τέλος, ή παρουσία στί φύση, χωρίς ήλεκτρονικά ερεθίσματα, αντι-

---

<sup>14</sup> Βλ. Bundesministerium für Umwelt, *Waldtherapie und Gesundheit: Leitfaden für Kommunen*, 2022.

<sup>15</sup> Βλ. Heiligenfeld Kliniken: <https://www.heiligenfeld.de>

στρόφως ακολουθώντας ένα φυσικό ρυθμό, βοηθά τους συμμετέχοντες να εστιάζουν στις πραγματικές τους ανάγκες για να αποκτήσουν όσο γίνεται περισσότερο ψυχολογική άνθεκτικότητα.

### **Σύγχρονες Προκλήσεις και Προτάσεις Πολιτικής**

Στήν πρόταση αυτή γίνεται ανάλυση τών δυσκολιών και προσφερόμενες ευκαιρίες για ένα πιο βιώσιμο και ψυχολογικά υγιές μέλλον, εστιάζοντας στήν εκπαίδευση, τόν αστικό σχεδιασμό και τήν πολιτική ψυχικής υγείας. Έπιπροσθέτως συμπεριλαμβάνονται και προτάσεις για δήμους και σχολεία.

Η ανάγκη για ανασύνδεση μέ τό φυσικό περιβάλλον δέν αποτελεί πλέον άπλως οικολογικό αίτημα, αλλά αναγνωρίζεται διεθνώς ως κρίσιμη προτεραιότητα τής δημόσιας υγείας. Οί προκλήσεις τής εποχής μας –όπως ή αστικοποίηση, ή κλιματική αλλαγή, ή ψυχική έξουθένωση και ή κοινωνική απομόνωση– άπαιτούν συστημικές παρεμβάσεις σέ πολλά επίπεδα. Στή συνέχεια, παρουσιάζουμε τούς βασικούς τομείς και προτάσεις.

### **Περιβαλλοντική και συναισθηματική εκπαίδευση**

Η εκπαίδευση σέ όλες τīs βαθμίδες παίζει καθοριστικό ρόλο στή διαμόρφωση οικολογικής και ψυχολογικής συνείδησης. Στήν πρόταση αυτή πιθανόν να παρουσιάζονται κάποια προβλήματα, όπως π.χ. τό ελληνικό σχολείο δίνει περιορισμένο χώρο στήν περιβαλλοντική και συναισθηματική άγωγή τών παιδιών. Δυστυχώς, παρατηρείται και κάποια άποσύνδεση ανάμεσα στή θεωρητική γνώση και τή βιωματική έπαφή μέ τή φύση.

Έπί όλων αυτών προτείνουμε τήν καθιέρωση μαθημάτων «οικοψυχολογίας» ή «φύση και συναισθήματα» σέ όλα τά σχολικά προγράμματα. Έπιπλέον, ενίσχυση τών Κέντρων Περιβαλλοντικής Έκπαίδευσης μέ συνεχή έπιμόρφωση όλων τών βαθμίδων εκπαιδευτικών. Ακόμη, τήν άμεση δημιουργία σχολικών κήπων, υπαίθριων τάξεων και εκπαιδευτικών έκδρομών μέ καθαρά εκπαιδευτικό ψυχικό χαρακτήρα. Στό Βερολίνο λειτουργούν ήδη δεκάδες «φυσικά νηπιαγωγεία» (*Waldkindergärten*), παιδικοί σταθμοί στό δάσος όπου τά παιδιά περνούν τό μεγαλύτερο μέρος τής ήμέρας σέ δάση, μαθαίνοντας μέσφ όλων αυτών τόν φυσικό κόσμο<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Βλ. Ανδρεαδάκης Ν., *Οικοψυχολογία και όλιστική οικολογία*. Έκδόσεις Πατάκη, 2015.

### Άστικός σχεδιασμός με βάση τη βιοφιλία

Η αρχιτεκτονική και ο σχεδιασμός των πόλεων μπορούν να λειτουργήσουν θεραπευτικά, όταν άβιαστα συμπεριλάβουν κάποια στοιχεία του βιοφιλικού σχεδιασμού. Ένδεχομένως, κάποια προβλήματα της προτάσεως αυτής είναι η άκραιο δόμηση, η έλλειψη χώρου πρασίνου και ελεύθερες επιφάνειες σε όλες τις ελληνικές πόλεις. Επίσης, η απουσία πρασίνου σε όλους τους κοινωφελείς χώρους, όπως σχολεία, νοσοκομεία, πλατείες και εργασιακοί χώροι, είναι ό,τι χειρότερο και καταστροφικό θα μπορούσε να συμβεί. Επί των αναφερομένων προτείνουμε τα κάτωθι: Αρχικά δημιουργία πάρκων ψυχικής υγείας σε πόλεις, με την ύπαρξη κατάλληλων υποδομών. Επιπλέον, χρειάζονται ελεύθεροι χώροι για την ενσωμάτωση θέσεων, όπως κάθετοι κήποι, πράσινες ταράτσες, πάρκα τσέπης (micro-parks) σε κάθε γειτονιά και όχι μόνον. Και, τέλος, χώροι αναψυχής να ιχνογραφούνται εκ των προτέρων για την ηρεμία, με συνείδηση και ηχο-οικολογία (χαμηλοί ήχοι, πτηνά, νερό).

Η γερμανική πόλη Κολωνία εφαρμόζει το μοντέλο «Grüne Wege» – δικτύου πράσινων διαδρομών που συνδέει πάρκα, σχολεία και δημόσιες υπηρεσίες με πεζοπορικές και ποδηλατικές διαδρομές<sup>17</sup>.

### Πολιτική για την ψυχική υγεία με βάση τη φύση

Ο τομέας της ψυχικής υγείας έχει αρχίσει να αναγνωρίζει την αξία της φύσης, αλλά δυστυχώς η ενσωμάτωση παραμένει αποσπασματική. Επί των προτάσεών μας προκύπτουν τα κάτωθι προβλήματα: 1) Οίτιο πολλές θεραπευτικές στηρίζονται σε φάρμακα ή ψυχοθεραπείες χωρίς βέβαια οικολογική διάσταση 2) Η μί ύπαρξη οργανωμένων πολιτικών για πρόληψη διά μέσου φυσικών δραστηριοτήτων 3) Η ενσωμάτωση «πράσινων συνταγών» (green prescriptions) στο δημόσιο σύστημα υγείας, όπως παρατηρείται στή Μεγάλη Βρετανία<sup>18</sup> 4) Άπαραίτητη καταγραφή με επιστημονική αξιολόγηση όλων των θεραπευτικών αποτελεσμάτων και περιπατητικών προγραμμάτων 5) Τέλος, πολύ αναγκαία ύποστήριξη από δημόσια ταμεία και δήμους για τά οικοθερα-

<sup>17</sup> Βλ. Δήμος Κολωνίας – Grüne Wege: <https://www.stadt-koeln.de>

<sup>18</sup> Βλ. Beatley T., *Biophilic Cities: Integrating Nature into Urban Design and Planning*, Island Press, 2011.

πεντικά έργαστήρια καί γιά τί δασοθεραπεία, σέ συνεργασία μέ τούς ψυχολόγους<sup>19</sup>.

### **Δράση σέ τοπικό επίπεδο – Ό ρόλος τών δήμων**

Οί δήμοι μποροῦν νά παίξουν καίριο καί ἐνεργό ρόλο στήν πρόληψη τῆς ψυχικῆς ἀσθένειας, καθώς καί στήν οικολογική ἀναγέννηση. Οί προτεινόμενες ιδέες μας. Ἡ κατά καιρούς διοργάνωση «Ἡμερῶν Φύσης» σέ δημόσια πάρκα ὅπως περπάτημα, καλλιτεχνικά ἐργαστήρια στή φύση. Ἀπαραίτητη ἡ συνεργασία ὄλων τών σχολικῶν μονάδων, ὅπως τά ΚΑΠΗ, καί οἱ δομές ψυχικῆς ὑγείας σέ πράσινες δράσεις. Ἐπιπλέον, οἱ ἐκστρατείες ἐνημέρωσης γιά τί σύνδεση ψυχικῆς καί οικολογικῆς ὑγείας. Τέλος, ἡ ἐπανασύνδεση μέ τί φύση δέν εἶναι ἀπλῶς μιὰ «ἐπιστροφή στό παρελθόν», ἀλλά σύγχρονη προτεραιότητα γιά τήν ὑγεία καί τήν ψυχική μας ἀντοχή. Καί γιά τήν πραγματοποίηση τῆς πρότασης αὐτῆς ἀπαιτεῖται ἀρχικά ἡ ἀνάλογη παιδεία. Ἡ πολιτική θέληση. Ἡ τοπική κινητοποίηση τών ἀτόμων κάθε τόπου. Καί, τέλος, ἡ συνεργασία διαφόρων ἐπιστημῶν, ὅπως τῆς ψυχολογίας, οικολογίας, παιδαγωγικῆς καί πολεοδομίας.

### **Κριτική Προσέγγιση καί Προοπτικές**

Ἡ τριπλή σχέση φυσικό περιβάλλον – οικολογία – ψυχολογία ἀποδεικνύεται ὄχι μόνο θεμελιώδης γιά τήν ἀνθρώπινη ὑγεία, ἀλλά καί στρατηγική γιά τήν κοινωνική συνοχή καί τήν οικολογική ἰσορροπία. Ἡ ἀπομάκρυνση τοῦ σύγχρονου ἀνθρώπου ἀπό τί φύση ἔχει σημαντικές συνέπειες στή ψυχική του ὑγεία, μέ αὐξανόμενα περιστατικά ἄγχους, κατάθλιψης καί κοινωνικῆς ἀποξένωσης<sup>20</sup>.

Παράλληλα, ἡ διεθνῆς ἐμπειρία δείχνει πῶς ἡ ἐνσωμάτωση τῆς φύσης στήν καθημερινότητα, εἴτε μέσω ἀστικοῦ σχεδιασμοῦ εἴτε μέσα ἀπό οικολογικές θεραπευτικές πρακτικές προσφέρει στήν κοινωνία ἀπτά καί τεκμηριωμένα ὀφέλη. Ἡ Γερμανία ἀπό ὅλα τά εὐρωπαϊκά κράτη ἀποτελεῖ πρότυπο θεσμικῆς ἐνσωμάτωσης τῆς φύσης στήν πρόληψη καί θεραπεία, ἐνῶ ἡ Ἑλλάδα

---

<sup>19</sup> Βλ. Louv, R., *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, 2008.

<sup>20</sup> Βλ. Παναγοτοπούλου Α., *Περιβαλλοντική ἐκπαίδευση καί συναισθηματική ἀγωγή*, Ἐκδόσεις Κριτική, 2021.

ἀκόμη βρίσκεται σέ πρόωμο καί ἀρχικό στάδιο, μέ ἀξιόλογες ἀλλά ἀποσπασματικές πρωτοβουλίες, οί όποίες δέν ἐπαρκοῦν.

Οί προοπτικές στίς όποίες μποροῦμε νά ἐλπίζουμε καί προτείνουμε εἶναι αὐτές: 1) Δημιουργία κοινοτήτων στή φύση μέ τήν ἀνάλογη εὐφορία (π.χ. σέ ἡμιαστικά ἢ ὄρεινά χωριά) 2) Σχεδιασμοί σέ σχολεῖα ὄλων τῶν βαθμίδων μέ βάση τήν οἰκολογία – ψυχολογία 3) Προβολή τοῦ ἑλληνικοῦ φυσικοῦ πλοῦτου ὡς μέσου πρόληψης τῶν ψυχικῶν διαταραχῶν.

Τέλος, πρέπει νά ἐπισημάνουμε πῶς ἡ φύση δέν εἶναι πολυτέλεια· εἶναι μιά ἀπό τίς βασικότερες ἀνθρώπινες ἀνάγκες καί ἕνα ψυχολογικό «καταφύγιο». Ἡ ἀνάδειξη αὐτῆς τῆς σχέσης πού ἀναφέρουμε μπορεῖ νά λειτουργήσῃ ὡς πυρρίνας ἀναγέννησης – ἀτομικῆς, συλλογικῆς καί περιβαλλοντικῆς.

### **Κριτική Προσέγγιση καί Προοπτικές στί σχέση Φυσικοῦ Περιβάλλοντος, Οἰκολογίας καί Ψυχολογίας**

Ἡ διαχρονική καί πολύπλευρη σχέση μεταξύ φυσικοῦ περιβάλλοντος, οἰκολογίας καί ψυχολογίας ἀποτελεῖ ὄχι μόνο ἕνα θεωρητικό πλαίσιο, ἀλλά καί μιά πρακτική ἀναγκαιότητα γιά τήν ἀνθρώπινη εὐημερία καί τήν κοινωνική συνοχή. Ἡ βαθύτερη κατανόηση αὐτῆς τῆς τριπλῆς σχέσης ἀποκαλύπτει ὅτι ἡ ἀνθρώπινη ὑγεία καί εὐεξία δέν μποροῦν νά διαχωριστοῦν ἀπό τήν κατάσταση τοῦ περιβάλλοντος καί ἀπό τήν ἐνεργό συμμετοχή μας στήν οἰκολογική ἰσορροπία. Δυστυχῶς, ἡ σύγχρονη κοινωνία βιώνει τήν ἀπομάκρυνση ἀπό τή φύση, ἡ ὁποία ἔχει σοβαρές ψυχολογικές καί κοινωνικές συνέπειες, ἐνῶ ἡ ἀνάγκη ἐπανασύνδεσης καί ἐνσωμάτωσῆς τῆς στήν καθημερινότητά μας καθίσταται ἐπιτακτική.

### **Ἡ Ἀπομάκρυνση ἀπό τή Φύση καί οἱ Ἐπιπτώσεις στήν Ψυχική Ὑγεία**

Ἡ ἀπομάκρυνση τοῦ ἀνθρώπου ἀπό τό φυσικό περιβάλλον, μιά τάση πού ἐνισχύθηκε δραματικά μέ τήν ἀστικοποίηση, τήν τεχνολογική ἐξέλιξη καί τόν σύγχρονο τρόπο ζωῆς, ἔχει ὡς ἀποτέλεσμα τήν αὐξηση τῶν φαινομένων ἀγχους, κατάθλιψης καί κοινωνικῆς ἀποξένωσης. Οἱ ἀνθρώποι σήμερα βιώνουν μιά διαρκῆ αἴσθηση ἀπομόνωσης, ἀβεβαιότητας καί αἰσθημα ἀνημπόριας ἀπέναντι σέ περιβαλλοντικές κρίσεις πού φαίνονται ἀξεπέραστες. Τά φαινόμενα eco-anxiety καί solastalgia ἀποτελοῦν σύγχρονα συμπτώματα αὐτῆς τῆς κρίσης, ἐπισημαίνοντας τήν ἀνάγκη γιά μιά πιό κριτική καί ἐνεργό ἀντιμετώπιση.

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις δέν περιορίζονται μόνο στην άτομική ευημερία, αλλά επηρεάζουν βαθιά και τό κοινωνικό επίπεδο. Η κοινωνική συνοχή, ή αίσθηση κοινότητας και ή συλλογική ευθύνη γίνονται δυσκολότερα κατανοητές και βιώσιμες σέ περιβάλλοντα όπου ή φύση έχει ύποστει σοβαρές αλλοιώσεις ή έχει εγκαταλειφθεί. Ταυτόχρονα, ή συνεχής έκθεση σέ αστικά περιβάλλοντα χωρίς επαρκείς πράσινους χώρους συμβάλλει στην ανάδυση ψυχικών διαταραχών και στην επιδείνωση τής ποιότητας ζωής.

### **Διεθνής Έμπειρία και Ευρωπαϊκά Πρότυπα**

Η διεθνής έμπειρία καταδεικνύει ότι ή ενίσχυση τής σύνδεσης ανθρώπου-φύσης αποτελεί μιά στρατηγική τόσο πρόληψης όσο και θεραπείας. Χώρες, όπως ή Γερμανία, έχουν υιοθετήσει ένα ολοκληρωμένο σύστημα πού ενσωματώνει τίν φύση στην πρόληψη και τίν ψυχολογική αποκατάσταση, εφαρμόζοντας προγράμματα πού συνδυάζουν τόν αστικό σχεδιασμό μέ τίν οικολογική θεραπεία. Τά πάρκα, οί πράσινες διαδρομές και οί οικολογικοί χώροι αποτελούν αναπόσπαστο μέρος τής δημόσιας πολιτικής και συμβάλλουν στην καταπολέμηση τών ψυχικών διαταραχών, ενώ παράλληλα προωθούν τίν οικολογική βιωσιμότητα.

Αντιθέτως, ή Ελλάδα βρίσκεται ακόμη σέ αρχικό στάδιο, μέ αποσπασματικές και μερικές φορές αποσυμβολικές πρωτοβουλίες. Οί πολιτικές και οί πρακτικές ενσωμάτωσης τής φύσης σέ έθνικό επίπεδο είναι περιορισμένες και συχνά ύποεκτιμημένες, γεγονός πού απαιτεί μιά πιό συνεκτική και συστηματική προσέγγιση. Η έλλειψη ολοκληρωμένων προγραμμάτων, ή ανεπαρκεια δημόσιων χώρων και ή ανεπαρκής ευαισθητοποίηση αποτελούν τροχοπέδη για τίν αξιοποίηση τών όφελων πού προσφέρει ή φύση στην ψυχική υγεία.

### **Προοπτικές και Προτάσεις για τό Μέλλον**

Οί προοπτικές για τίν Ελλάδα και τίν ευρύτερη περιοχή είναι πολλά ύποσχόμενες, αν και απαιτούν αποφασιστικές και καινοτόμες δράσεις. Πρωταρχικό βήμα είναι ή δημιουργία και ή ενίσχυση κοινοτήτων πού θά βασίζονται στή φύση, ιδιαίτερα σέ ήμαστικά ή όρεινά χωριά, όπου ή επαφή μέ τό φυσικό περιβάλλον μπορεί νά λειτουργήσει ως καταλύτης για τίν αναζωογόνηση τής ψυχικής υγείας και τής κοινωνικής συνοχής. Τέτοιες κοινότητες μπορούν νά

άποτελέσουν παραδείγματα βιωσιμότητας και ενεργού συμμετοχής, προωθώντας την τοπική αυτονομία και την οικολογική συνείδηση.

Επιπλέον, η ένσωμάτωση της οικολογικής και ψυχολογικής εκπαίδευσης στα σχολεία όλων των βαθμίδων αποτελεί ένα κρίσιμο βήμα. Μέσα από προγράμματα που τονίζουν τη σημασία της φύσης ως ψυχολογικού καταφυγίου και ως μέσου πρόληψης των ψυχικών διαταραχών, μπορούμε να διαμορφώσουμε μιά νέα γενιά ευαισθητοποιημένων πολιτών. Η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση μπορούν να λειτουργήσουν ως θεμέλια για μιά πιο βιώσιμη και ψυχολογικά ανθεκτική κοινωνία.

Τέλος, η προβολή και ανάδειξη του ελληνικού φυσικού πλούτου σέ εθνικό και διεθνές επίπεδο αποτελεί μιά σημαντική προοπτική. Η αξιοποίηση των φυσικών πόρων, η προώθηση οικολογικού τουρισμού και η διατήρηση των προστατευόμενων περιοχών μπορούν να λειτουργήσουν ως εργαλεία πρόληψης και θεραπείας των ψυχικών διαταραχών, ενώ παράλληλα θά ενισχύσουν την εθνική ταυτότητα και τό αίσθημα υπερηφάνειας.

### **Ή Φύση ως Βασική Άνάγκη και Ψυχολογικό Καταφύγιο**

Πρέπει νά αναγνωρίσουμε ότι ή φύση δέν αποτελεί πολυτέλεια, αλλά μιά ουσιώδη ανθρώπινη ανάγκη. Ή έπταρή μέ τό φυσικό περιβάλλον λειτουργεί ως ένα είδος ψυχολογικού «καταφυγίου», προσφέροντας ήρεμία, αναζωογόνηση και έλπίδα. Ή ανάδειξη αυτής της σχέσης, μέσω πολιτικών, εκπαιδευτικών και κοινωνικών πρωτοβουλιών, μπορεί νά λειτουργήσει ως πυρίνας αναγέννησης σέ άτομικό, συλλογικό και περιβαλλοντικό επίπεδο.

Σέ εποχές ραγδαίων οικολογικών αλλαγών και κοινωνικών προκλήσεων, ή αναβίωση της σχέσης μας μέ τη φύση μπορεί νά αποτελέσει τό θεμέλιο για μιά πιο υγιή, ισορροπημένη και ανθεκτική κοινωνία. Ή οικολογική και ψυχολογική ευμεγρία δέν είναι πλέον μόνο επιλογή, αλλά έπιτακτική ανάγκη που άπαιτεί συλλογική δράση, πολιτική βούληση και βαθιά αλλαγή νοοτροπίας.

### **Βιβλιογραφία**

Έλληνική

Άνδρεαδάκης, Ν., *Οικοψυχολογία και όλιστική οικολογία*. Άθήνα 2015, Έκδόσεις Πατάκη.

Φραγκουλάκη Ά., *Τό φυσικό περιβάλλον ως μέσο άγωγής και ψυχολογικής ανάτασης*, Παιδαγωγική Έπιθεώρηση, 2020.

Καραμανώλης Ά., *Η ψυχολογία τής φύσης και τού τόπου*, Έκδόσεις Νήσος, 2012.

Παναγιωτοπούλου Ά., *Περιβαλλοντική έκπαίδευση και συναισθηματική άγωγή*. Έκδόσεις Κριτική, 2021

Ύπουργείο Περιβάλλοντος, *Έκθεση για τό Άστικό Πράσινο στην Έλλάδα*, 2023.

#### Άγγλική

Roszak T., Gomes M. E., Kanner A. D., *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. Sierra Club Books, 1995.

Bratman G. N., et al., «The benefits of nature experience: Improved affect and cognition», *Landscape and Urban Planning*, 138, 2015, σσ. 41-50.

Louv R., *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books, 2008.

Jordan M., Hinds J., *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*, Palgrave Macmillan, 2016.

Beatley T., *Biophilic Cities: Integrating Nature into Urban Design and Planning*, Island Press, 2011.

Bratman G. N. et al., «Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation», *PNAS*, 112(28), 2015, σσ. 8567-8572.

#### Γερμανική

Metzner R., *Die Psychologie der Ökologie*. München 1999, Kösel-Verlag.

Gebhard U., *Kind und Natur: Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung*, Springer, 2005.

Kals E. & Müller M. M., «Nature as a source of relaxation and self-reflection», *Umweltpsychologie*, 16(1), 2012, σσ. 50-63.

Albrecht G., «Solastalgia», *PAN: Philosophy Activism Nature*, 3, 2005, σσ. 41-55.

Bundesministerium für Umwelt, *Waldtherapie und Gesundheit: Leitfaden für Kommunen*, 2022.

*Kliniken Heiligenfeld* – <https://www.heiligenfeld.de>

Stadt Köln – *Grüne Wege*: <https://www.stadt-koeln.de>

#### Συμπληρωματική βιβλιογραφία

Berger R., McLeod J., «Incorporating nature into therapy: A framework for practice», *Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 2006, σσ. 80-94.

Gonzalez M. T., et al., «Therapeutic horticulture in clinical depression: A prospective study of active components», *Journal of Advanced Nursing*, 66(9), 2010, σσ. 2002-2013.

Ulrich R. S., «View through a window may influence recovery from surgery», *Science*, 224(4647), 1984, σσ. 420-421.

Kaplan R. & Kaplan S., *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, 1989.

Albrecht G., «Solastalgia: a new concept in health and identity», *PAN: Philosophy Activism Nature*, 3, 2005, σσ. 41-55.

Li Q., *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness*, Viking, 2018.

*Heiligenfeld Kliniken*: <https://www.heiligenfeld.de>

ΚΠΕ Μακρινίτσας – Αναφορές και Εκπαιδευτικά Ύλικά: <https://kpe-makrin.mag.sch.gr>

Πανεπιστήμιο Αθηνών – Έκθεση για την Πάρνηθα, 2022.

Bragg R., Atkins G., *A review of nature-based interventions for mental health care*. Natural England, 2016.

Louv R., *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, 2008.

Beatley T., *Biophilic Cities: Integrating Nature into Urban Design and Planning*, Island Press, 2011.

Natural England, *Green Prescriptions: A Guide for Practitioners*, 2016.