

Hortikültürel Terapi ve Ruh Sağlığı: Geleneksel Derleme

Horticultural Therapy and Mental Health: Traditional Review

^{ID} Nurgül ÖZDEMİR^a, ^{ID} Çiğdem ÖZDEMİR^{a,b}, ^{ID} Hacer KABAKOĞLU^{a,c}

^aGaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği ABD, Gaziantep, Türkiye

^bKilis 7 Aralık Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İlk ve Acil Yardım Programı, Kilis, Türkiye

^cHatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Yaşlı Bakımı Programı, Hatay, Türkiye

ÖZET Hortikültürel terapi, bitkilere ve bitkilerle ilgili faaliyetlere aktif veya pasif katılım yoluyla kişinin sosyal, duygusal, fiziksel, ruhsal, çevresel ve entelektüel iyilik hâlini artıran aktiviteleri kapsayan, eğitilmiş bir terapist tarafından uygulanan bir terapi türüdür. Bu terapi, ruhsal sağlık sorunu olan kişiler için de terapötik özellik taşımaktadır. Hortikültürel terapi gibi terapötik faaliyetlerin, yaşamdan memnuniyetin artması ve yaşam kalitesinin yükselmesinin yanı sıra depresyon ve anksiyete de azalma dâhil olmak üzere sağlık sonuçları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olumlu bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Dünya da farklı bir çok ülkede sağlık kurumlarında hortikültürel terapi bahçesi örneği bulunmaktadır. Ülkelerde mevcut olan bu uygulamalar bu konuya verilen önemi ortaya koymaktadır. Türkiye’de ise son dönemlerde sıkça gündeme gelen bir konu olmasına rağmen bu konuya yeterli önemin verilmediği görülmektedir. Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği alanında yeni uygulamalardan biri olan hortikültürel terapi; hastaların emosyonel, fiziksel, sosyal ve bilişsel süreçlerini desteklemektedir. Ruhsal bozukluğu olan bireylerin iş ve uğraşıya yönlendirilmesi, hastaların desteklenmesini, bireylerde anksiyetenin azaltılmasını ya da giderilmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda hortikültürel terapi, ruhsal hastalığı olan bireyler için psikiyatri alanında çalışan uzman hemşireler tarafından kullanılabilir. Makale hortikültürel terapi kavramı, terapisinin uygulandığı alanın tasarımı ve uygulanma şekli, terapist özellikleri, ruh sağlığı üzerine olan etkileri ve bu terapisinin ruh sağlığı hemşireliği alanında kullanımı ile ilgili derleme şeklinde tasarlanmıştır.

ABSTRACT Horticultural therapy is a type of therapy administered by a trained therapist that includes activities that enhance a person’s social, emotional, physical, spiritual, environmental and intellectual well-being through active or passive participation in plants and plant-related activities. This therapy is also therapeutic for people with mental health problems. Therapeutic activities such as horticultural therapy are known to have a statistically significant positive effect on health outcomes, including increased life satisfaction and quality of life, as well as reduction in depression and anxiety. There are examples of horticultural therapy gardens in health institutions in many countries around the world. These studies reveal the importance given to the subject. In Türkiye, although it is a topic that has been on the agenda recently, it is seen that this issue is not given sufficient importance. Horticultural therapy, which is one of the new applications in the field of mental health and diseases nursing; It supports patients’ emotional, physical, social and cognitive processes. Directing individuals with mental disorders to work and occupation provides support to the patients and reduces or eliminates anxiety in individuals. In this context, horticultural therapy can be used by specialist nurses working in the field of psychiatry for individuals with mental illness. The article is designed as a compilation about the concept of horticultural therapy, the design of the field where the therapy is applied and the way it is applied, the characteristics of the therapist, effects on mental health and the use of this therapy in mental health nursing.

Anahtar Kelimeler: Hortikültürel terapi; ruh sağlığı; psikiyatri hemşireliği

Keywords: Horticultural therapy; mental health; psychiatric nursing

KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Özdemir N, Özdemir Ç, Kabakoğlu H. Hortikültürel terapi ve ruh sağlığı: Geleneksel derleme. Türkiye Klinikleri J Nurs Sci. 2024;16(1):287-93.

Correspondence: Hacer KABAKOĞLU

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Yaşlı Bakımı Programı, Hatay, Türkiye

E-mail: h.kabakoglu@hotmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences.

Received: 01 Sep 2023

Received in revised form: 06 Oct 2023

Accepted: 03 Nov 2023

Available online: 13 Nov 2023

2146-8893 / Copyright © 2024 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Hortikültürel terapi, bitki ve doğanın tedavi aracı olarak kullanılması ile iyi olma durumu olarak tanımlanabilir. Bireyin fiziksel, mental ve bireysel bütüne için canlı bitkilerle yapılan etkinlikleri (üretim, meyve toplama vb.) içermektedir.¹ Hortikültürel terapi, yeni bir disiplin olarak görülmesine rağmen bitkilerin ve bahçeciliğin tedavi edici etkilerinin tanınması MÖ 2000 yılına Mezopotamya'nın yeşil tarım arazilerine ve MÖ 500 civarında tüm duyulara hitap etmek için tasarlanmış Pers bahçelerine kadar uzanmaktadır.² Orta Çağ'da birçok hastane ve manastır bölgesinde, bireyleri içsel bir yolculuğa çıkararak ve iyileşmelerini desteklediği düşünülen görsel olarak beğeni duygusu ve rahatlık uyandıran bahçeler inşa edilmiştir.³ Genel hastaneler ve ruh sağlığı ve hastalıkları hastanesinde yatan kişiler, XVIII ve XIX. yüzyılın sonlarında, hastalıklarından uzaklaştırılmak için yatıştırıcı bir etkinlik olarak bahçe uğraşlarına yönlendirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri (ABD) hükümetinin, 1940'larda askerlerin bakımı için kurduğu hastanelerin bahçelerinde, bitkilerle çalışmanın duygusal, zihinsel ve fiziksel sağlıklarında önemli gelişmeler sağladığı kaydedilmiştir. Hortikültürel terapinin ilk resmî eğitim programları 1970'lerin başında ABD'de başlamıştır. "Hortikültürel terapi" terimi, 1980'lerin başına kadar yaygın olmamakla birlikte yakın zamanlarda, ruhsal iyileşmenin bir yolu olarak bahçecilik tedavisinin kullanımı ilgi görmeye başlamıştır.² Sağlık kurumlarındaki bitki ve doğal alanların iyileştirme etkileri, XX. yüzyıl başlarında "moral iyileştirme akımı" ile artmış ve hastane bahçeleri hastaların iyi olma sürecine yardımcı olmak amacıyla spesifik olarak ele alınmıştır.⁴ Bitkilerin insanlara iyi geldiği düşüncesinden dolayı bahçecilik programları uzun yıllardır kullanılsa da bu terim hedefe yönelik tedavi müdahalelerini içermeyen, sağlığın teşvi ve geliştirilmesini içeren faaliyetleri temsil etmek için kullanılmaktadır. Hortikültürel terapi bir tür bahçecilik programı olmasına rağmen tedavi gören kişilerin ihtiyaçlarını karşılamak için eğitilmiş bir profesyonel tarafından uygulanmalıdır.⁵ Bu araştırma, hortikültürel terapinin ruh sağlığında kullanımı hakkında geleneksel derleme olarak yazılmıştır.

HORTİKÜLTÜREL TERAPİ

Tarih boyunca doğal ortam ile yaşama ve bu ortam içinde bulunma tecrübesinin fiziksel ve mental sağ-

lıkla ilişkilendirildiği; insanların doğayı sağlık bulma amacıyla kullandığı bilinmektedir. Örneğin Antik Yunan kültüründe özellikle tabii olarak kalmış bitki ve hayvan çeşitlerinin çok olduğu yerlerin şifa veren ve insanları çeken yerler olduğu düşünülmüştür.^{3,6} Doğal alanları ziyaret etmenin yanında, bu alanlarda (tarım arazileri, tarla, bahçe vb.) yapılan işlerde çalışmanın da insanlar için yararlı olduğu düşünülmektedir. Bahçe ve tabii alanlardan elde edilen ürünlerin ve bu ortamlarda gerçekleştirilen etkinliklerin bireylerin sosyal, ekonomik, tedavi, beslenme, rehabilitasyon gibi ihtiyaçlarına cevap verdiği görülmektedir.³ Bireylerin doğal çevre ile ilişkisi, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamının yanı sıra üretkenliklerini artırma görevi de görmüştür.³

Bitkilerin, bireyler üzerinde sakinleştirici ve ağrıyı azaltıcı etkisi olduğu bildirilmiştir.⁴ Yeşil alan, park ya da doğal çevreyi içeren resimlere bakan bireylerin; kalp aktivitelerinde ve kan basıncında 3 ya da 5 dk içinde ölçülebilir bir iyileşme etkisi oluşturduğu belirlenmiştir. Amerika'da bir hastanede yapılan araştırmada; cerrahi operasyon olan hastaların operasyon sonrası iyileşme süreçlerinin pencerelerinde gördükleri ağaç manzaraları ile daha kısa sürdüğü ifade edilmiştir.⁷

Scott ve ark., hortikültürel terapiyi, insanların sağlığını olumlu yönde etkilemek amacıyla bahçelerin ve bitkilerin, rehabilite edici ve terapötik anlamda kullanıldığı pasif veya aktif bir süreç olarak ifade etmiştir.⁸ Amerikan Bahçivanlık Terapi Derneğine göre "Hortikültürel terapi, yerleşik bir tedavi, rehabilitasyon veya mesleki plan dâhilinde belirli hedeflere ulaşmak için kayıtlı bir hortikültürel terapist tarafından kolaylaştırılan bahçecilik faaliyetlerine katılımdır.⁹ Hortikültürel terapi ikiye ayrılabilir: birinci tip terapi yetiştirme, budama, ayıklama ve çiçekçiliği gibi aktiviteleri içerirken; ikinci tip ise bahçe turları ve doğal resimlerin izlenmesini içermektedir.¹⁰

Genel olarak hortikültürel terapi kavramı aşağıdaki biçimlerde yapılan aktiviteleri kapsamaktadır;

- Doğanın imajınasyonu,
- Ağaçlandırma ya da spesifik amaçlar için (toplanma alanı, dinlenme alanı vb.) tasarlanacak alanın planlanması,
- Ortam hazırlığı (biçki yapılması, toprağın sürülmesi, taşların toplanması),

- Çim alan için toprağın hazırlanması,
- Bahçecilik faaliyetleri (bitki yetiştirme, meyve toplama vb.)
- Sulama ve sarı yaprakların koparılması gibi bakım işlemleri,
- Bitkiler, meyveler ve çiçeklerle temas kurma, tanıma ve bunları anlatma oturumları,
- Doğal el sanatları ile ilgili malzemelerin yapılması,
- Hortikültürel terapi bahçelerinin ziyaret edilmesi,
- Doğaya ilgisi olan insanlarla birlikte grup oluşturulması.^{4,6,11,12}

Capra ve ark. hortikültürel terapiyi, insanları ve bitkileri birbirine bağlayan benzersiz bir yöntem olarak görmektedir.⁵ Hortikültürel terapi terapötik rekreasyon, ergoterapi, eğitim, psikoloji, sosyal hizmet ve mesleki rehabilitasyon gibi birçok alanın uyguladığı uygulamaları kullanmaktadır.¹³ Hortikültürel terapinin pediatri, zihinsel sağlık ve geriatri dâhil olmak üzere birçok farklı popülasyona fayda sağlamaktadır. Bireyler, bakımevleri, rehabilitasyon tesisleri, erişkin gündüz bakım hizmetleri ve botanik bahçeleri dâhil olmak üzere çeşitli ortamlarda hortikültürel terapi alabilirler.¹⁴ Hortikültürel terapi, hastalık, kaza, sosyal ve ekonomik problemler, gelişme bozuklukları, yaşla beraber oluşan problemler nedeniyle ortaya çıkan akut ya da kronik yeti yitimi, anksiyete, kafa travmaları, serebral palsili hastalar, kanser tedavisi görenler, fiziksel ve mental engeli olan bireyler, psikiyatrik tanı almış kişiler, ileri yaşta olan bireyler, edinilmiş bağışıklık eksikliği sendromu hastaları, görsel zayıflıkları olanlar, duygusal açıdan baskı altında olan her yaş grubu ve her bireyin yapabileceği aktiviteler bütünüdür.¹

TERAPİ BAHÇELERİ VE TASARIM ÖZELLİKLERİ

Terapi bahçeleri (therapeutic gardens) gibi doğal uygulama alanlarının hastaneler, cezaevi ve infaz kurumları, huzurevleri, toplum ruh sağlığı merkezleri, psikiyatri hastaneleri, rehabilitasyon merkezleri ve özel bakım merkezleri gibi kurumlarda uygulanması önerilmektedir.¹⁵

Hortikültürel terapi uygulamalı bir alanda belirli fiziksel koşullar ve gereçlerle gerçekleştirilen bir iyileştirme yöntemi olduğundan, ilk olarak gerekli ortam şartlarının oluşturulması temel koşuldur.³ İyileştirme bahçelerinin oluşturulma planı yapılırken diğer bahçelerin tasarım unsurlarına uyan ve benzerlik gösteren bir yaklaşımla hareket edilmelidir. İyileştirme bahçeleri oluşturulurken esas olarak hitap ettiği hasta grubunun, görevli sağlık çalışanın ve ziyaretçilerin de gereksinimleri dikkate alınmalı ve hasta-hasta yakını, hasta-ziyaretçi ilişkileri de tasarım özelliklerinde belirleyici olmalıdır.⁶

Bu bahçelerin aktivite alanı açık, güneş ışığını alan, peyzaja uygun ve tedavi gören birey sayısına uygun büyüklükte ve bireylerin fiziksel özelliklerine, engel durumlarına ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır. Terapinin programlanması ve zamanlaması önceden yapılmalı, bitki ve iklim koşulları dikkate alınarak program zamanı önceden değerlendirilmeli ve terapi takvimi belirlenmelidir. Terapinin yaş, cinsiyet, sınıf, meslek ve etnik özellikler bakımından ayırma sebep olmaması ve hasta grubunun tamamına hitap etmesi önem taşımaktadır.³

İyileştirme bahçelerinde tasarım özelliklerinin yanında kolay ulaşım, güvenlik, heykel vb. plastik materyalleri içeren, ses olmayan, sakin ve herkese açık meditasyon alanlarının varlığı önem arz etmektedir. Bu bahçeler diğer katılımcılarla paylaşım ve iş birliği ile üretim, hasat çalışmaları da yapıldığından, sosyal etkileşim alanı olma özelliğine de sahiptir.¹¹

Merkezler ve okul bahçelerinin spesifik olarak tasarlanıp iyileştirme bahçeleri hâline getirilmeleri durumunda; hasta ya da engeli olan bireylerin yanında çalışan personele de katkısı olacağı, hasta-personel ilişkisinin kuvvetleneceği, bu yerlerin iş yeri olarak daha çok benimseneceği düşünülmektedir.¹

İyileştirme bahçeleri, hastanelerde ve psikiyatri servislerinde de kullanılabilir. Psikiyatri servisi bulunan hastanelerde şu tasarım ilkeleri göz önüne alınmalıdır:

- Tercih edilecek malzemeler psikiyatrik hastalığı olan bireylerin kötü kullanımına karşı sağlam olmalı, hastalara zarar verme potansiyeli olmamalı, alanda hastaların güvenliğini tehdit etmeyecek malzemeler kullanılmalıdır.

- Bahçede tercih edilen bitkiler veya başka nesnelere, hastaları gözlemleyen sağlık personellerinin görüş açısını daraltmayacak düzende olmalıdır.
- Bahçede hastaları yatıştıracak yumuşak tonlar tercih edilmeli; mavi, beyaz, lila gibi renkler kullanılırken çok canlı (kırmızı, turuncu) renkler seçilmemelidir.

Bazı hastalar bu alanları direkt olarak kullanmasa da pencereden seyredebilir ve bu da hastaları sakinleştirebilir. Bu nedenle hastanenin hasta odalarına ait olan pencereleri bahçeye bakmalı, görüşe engel olacak yapılar veya bitkiler bulunmamalıdır. Bahçelerde beton içeriği olan oluşumlar aşırı kullanılmamalı, yeşilin ve doğanın baskın olduğu bahçeler tasarlanmaya çalışılmalıdır.⁶

HORTİKÜLTÜR TERAPİSTLERİ

Eğitilmiş hortikültürel terapist, ölçülebilir hedeflere ulaşmak için bireyleri desteklemek amacıyla çalışmaktadır. Terapist çeşitli ortamlarda, genellikle klinik ve rehabilitasyon ekiplerinin bir üyesi olarak görev almaktadır. Bu terapistler belirli bilgi beceri, profesyonel kimlik ve kişisel özelliklere sahip olmalıdır.⁵

Terapi, tıbbi bir işlem değil eğitim işlemi olduğu için bu eğitimi alan her ruh sağlığı profesyoneli terapiyi gerçekleştirebilmektedir.¹⁶ Bu ruh sağlığı profesyonellerinden biri psikiyatri hemşireleridir. Psikiyatri hemşireleri, Amerikan Hemşireler Birliği tarafından belirlenmiş bakım standartlarına göre görev yapan meslek grubudur. Hemşireler için bu standartlara göre sağlık eğitiminden psikoterapilere kadar uzanan birçok görev tanımlanmıştır. Türkiye’de hemşirelik hizmetleri alternatif terapileri fazla içermemesine ve hemşirelerin bu konuda bilgilerinin yetersiz olmasına rağmen mesleğin ilk yıllarından itibaren psikiyatri hemşireliği alanının hasta, hasta yakını hatta ekibe yönelik grup hizmetini kapsadığı bilinmektedir.¹⁷ Ülkemizde bu konuda eğitim veren mevcut bir kurum bulunmamaktadır. Millî Parklar Kurulu tarafından hazırlanan rehber terapi bahçelerinin temel özelliklerini bir araya getirerek, özellikle yaşlı ve mental rahatsızlığı olan kişiler için gelecekte tedavi alanlarının tasarlanması için yararlı bir kaynak olma amacını taşımaktadır. Psikiyatri hemşireleri, bu rehberi referans olarak çalıştıkları kurumları düzenleyebilirler.¹⁸

BECERİ VE BİLGİ

Başarılı bir bahçecilik terapi programının ölçüsü genellikle programı yöneten terapistin eğitimine ve becerilerine dayanmaktadır. Hortikültürel terapistlerinin etkili olabilmesi için bahçecilik, insan hizmetleri ve bahçecilik terapisini kapsayan multidisipliner beceri ve bilgiye sahip olmaları gerekmektedir. 1982’de Kansas Eyalet Üniversitesi, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü’nün finansmanıyla, hortikültürel terapistlerin sahip olması gereken beceriler şu şekilde belirtilmiştir:

- Motivasyon yönetimi yapabilmeli,
- İletişim: Birey davranışının hem yazılı hem de sözlü olarak gözlemleyebilmeli, kaydedebilmeli ve değerlendirebilmeli,
- Hedef belirleme: Uzun ve kısa vadeli tedavi hedefleri belirleyebilmeli,
- Etkinlik programlayabilmeli,
- Bireyin ilaçları, engel türleri, müdahale teorileri, çocuk ve kişilik gelişimi teorileri ve danışan-terapist ilişkilerinin etiği hakkında teorik bilgiye sahip olmalı,
- Grup danışmanlığı yapabilmeli,
- Genel bahçecilik becerileri, örneğin hem iç hem de dış mekân bitki ortamlarının yönetimi, pestisitler, gübreler, topraklar, organik bahçe teknikleri, bitki kültürü için alternatif enerji teknikleri ve bahçecilik kapları hakkında teorik bilgi, iç ve dış mekân mahsul üretimi için işletme yönetimi ve peyzaj tasarımı ayrıca çiçek aranjmanı ve bitkilerin sanatsal yorumu ile ilgili becerilere sahip olmalıdır.⁵

ABD’de yürütülen ve 2014 yılında rapor edilen bir iş analizine göre yetkin uygulama için önemli olan daha kapsamlı bilgi ve beceriler belirlenmiştir. Bunlar, bahçecilik, terapötik ve diğer iş sorumluluklarındaki bilgi, beceri ve yetenekleri içermektedir. Bu çalışmada, önemi en fazla olan beceriler, bitkileri çoğaltma, fide dikme, tohum dikme, satılık bitki yetiştirme, üretim veya kurulum, haşere tanımlama, bitkilerin toksisitesini anlama ve seçme gibi genel bahçecilik becerilerini içermektedir. Terapi becerileri ise bireyin güvenlik endişelerinin izlenmesini ve ele alınmasını, hizmet verilen bireyler için program et-

kinliğinin değerlendirilmesini, ilerleme için birey katılımını gözlemleme analiz etme ve değerlendirmesini, bireysel ve grup oturumlarını uygulamayı ve uyum sağlamayı, aktiviteleri ve/veya talimatları değerlendirmek ve/veya değiştirmeyi içermektedir. Uygulayıcıların bahçecilik, terapi ve diğer alanlarda yetkin olmaları gerekmektedir.¹⁹

PROFESYONEL KİMLİK BİLGİLERİ

ABD’de, Eylül 1975’ten bu yana bir akreditasyon sistemi uygulanmaktadır. Amerikan Hortikültürel Terapi Derneği, gönüllü kayıt programı aracılığıyla hortikültürel terapistleri kaydeden ABD’de bir kuruluştur. Amerikan Hortikültürel Terapi Derneği, temel dersleri ve çalışma konularını belirlemiştir ve bir müfredat benimsemiştir. Bu kuruluş, temel bilgilerin ve ders konularının belirlenmesinin sonunda, uygulayıcıların yeterliliğini değerlendirmek için bir sınavın geliştirmiş ve bir sertifikalandırma sistemi oluşturmuştur. Alanın multidisipliner doğası nedeniyle profesyonel kayıt statüsünü elde etmek için bahçecilik, insan hizmetleri ve bahçecilik terapisini kapsayan bu kursa katılım gereklidir. Bu özel eğitim, etkili bir hortikültürel terapi uygulayıcısı olmak için hayati önem taşımaktadır. Bu eğitimi tamamlayanlar, bahçecilik terapi hizmetlerinin en etkili şekilde nasıl sağlanacağı konusunda gelişmiş bir anlayışa sahip olacaktır.⁵

KİŞİSEL ÖZELLİKLER

Eğitim, bilgi ve beceriye ek olarak hortikültürel terapi uygulayıcıları, mesleğin talepleriyle eşleşen kişisel özelliklere sahip olmalıdır. ABD’de 1982’de rapor edilen bir mesleki ilgi envanteri profili çalışmasında, ABD’de çalışan hortikültürel terapistler mesleki ve kişilik özellikleri yönünden incelenmiştir. Çalışma sonucunda terapistlerin sosyal, araştırmacı ve girişimci özellikleri olduğu belirlenmiştir.²⁰ Bu çalışmaya ek olarak, terapistlerin diğer ortak özellikleri tanımlanmıştır. Bu özellikler; esnek, şefkatli, organize, ilgi çekici, yaratıcı, analitik, yapıcı, güçlendirici ve iletişimlerinin güçlü olduğu bildirilmiştir.²⁰ Hortikültürel terapistlerinin “motive, çok yönlü ve ortaya çıkan bu tür insan hizmetinin ihtiyaç ve faydalarını iletebilen” bireyler olması tavsiye edilmektedir.²¹ Ayrıca terapistin motive edici olması ve

katılımcıları etkili bir şekilde motive edebilmesi, terapisinin başarısı için çok önemlidir.⁵ Beceri bilgi ve kişisel özellikler yönünden incelendiğinde, bu özelliklerin psikiyatri hemşiresinde olması gereken özellikler ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.²²

HORTİKÜLTÜREL TERAPİ VE RUH SAĞLIĞI

Hortikültürel terapi gibi terapötik faaliyetlerin, yaşamdan memnuniyetin artması ve yaşam kalitesinin yükselmesinin yanı sıra depresyon ve anksiyete de azalma dâhil olmak üzere sağlık sonuçları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olumlu bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir.²³ Bahçecilik, şizofreni ve depresyon gibi ruhsal hastalıkları olan kişiler için terapötik bir aktivite olarak kullanılmaktadır.²⁴ Hortikültürel terapi ve ruh sağlığını birbirine bağlayan mekanizma, bu terapisinin insan refahını kolaylaştırdığı ve insanların doğal ortamlarla temas hâlinde olma hâlinin stresi azalttığına yönelik olan inançtır.²⁵ Hedefe yönelik bahçecilik faaliyetleri yoluyla insanların bitkilerle etkileşimleri ve doğanın pasif takdiri, ruhsal bozukluğu olan insanlar için birçok yönden terapötik olabilmektedir.²⁴ Hortikültürel terapi, bireylerin sosyal, duygusal, fiziksel, ruhsal, çevresel ve entelektüel dâhil olmak üzere refahlarının tüm yönlerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olmaktadır.²⁶ Hortikültürel terapi, stresi ve psikiyatrik semptomları azaltmak, ruh hâlini dengelemek, huzur, maneviyat ve keyif duygusunu artırmak gibi duygusal faydalara sahiptir. İnsanların yorgunluğu azaltmasına ve dikkat ve bilişsel yeteneği geri kazanmasına yardımcı olmaktadır. Öz yeterliliği, öz saygıyı ve yaşam kalitesini artıran hortikültürel terapi, grup bağlılığı ve aidiyet duygusu geliştirmektedir. İnsanların amaca yönelik faaliyetlerde bulunmasını ve bir başarı ve üretkenlik duygusu geliştirmesini sağlamaktadır.²⁴ Hortikültürel terapi, karar vermeyi geliştirmekte ve olumsuz zihinsel sorunlara karşı bir tampon görevi gören algılanan kontrol ve yetkilendirme duygusu vermektedir.^{25,27}

Barley ve ark. hortikültürel terapisinin toplumda zihinsel, fiziksel ve sosyal sorunları olan kişilerin ruh hâlini ve esenliğini iyileştirebileceğini ifade etmişlerdir. Bu rehabilite edici aktiviteye katılmak, kanserli hastalarda bir zevk duygusu yaratmıştır.²⁸ Çeşitli araştırmalar, bahçecilik terapisinin çeşitli insan grup-

larının şiddetli stresi yönetmesine yardımcı olduğunu, zihinsel hastalığı olan bireyler arasında gevşemeyi ve sosyal etkileşimleri desteklediğini ve yaşam doyumlarını ve iyilik hâllerini iyileştirdiğini bulmuştur.^{29,30} Hortikültürel terapinin faydaları, şizofreni gibi ciddi ruh hastalığı olan kişiler için de geçerlidir. Zor bir iş ve fiziksel bir aktivite olan hortikültürel terapi, genellikle yorgun ve kayıtsız hisseden ruh hastalığı olan insanları motive etmektedir. Kilo alımı, ruh sağlığı bozulmuş olan kişilerde yaygındır ve bahçe işleri hastalar için fiziksel egzersiz de olmaktadır.³¹ Hedeflere yönelik çalışma ve bunlara ulaşma süreci, hastaya, artan sorumluluk ve başarı duygusu, artan uygun sosyal etkileşim, kendini ifade etme ve yaratıcılıkla meşgul olmak için bir çıkış, iyileştirilmiş ruh hâli ve azaltılmış kaygı, yeni boş zaman becerileri dâhil olmak üzere birçok fayda sunmaktadır. Hortikültürel terapi aktiviteleri, hastanın bir aktivite içinde birden fazla işlev alanı geliştirmesine yardımcı olmaktadır ve bu da hortikültürel terapiyi çeşitli bozukluklar yaşayan şizofreni hastaları için verimli bir terapi hâline getirmektedir.²⁶

Detweiler ve ark. hortikültürel terapinin ağrıyı azaltmada, dikkati geliştirmede, stresi ve ilaç alımını ve depresyonu azaltmada etkili olduğu sonucuna varmıştır.³² Najjar ve ark. hortikültürel terapiyi, psikolojik semptomları azaltmak, örgütsel işlevi artırmak ve ayrıca kronik olarak depresyonda olan erkeklerin hafızasını artırmak için kullanmıştır ve hastaların kavramsal organizasyon işlevi, stres, kaygı ve depresyon puanlarının hortikültürel terapi ile iyileştiğini belirlemiştir.³³ Kim ve Park çalışmasında, hortikültürel terapinin orta yaşlı kadınlarda depresyon ve kaygıyı azaltmada ve benlik kimliğini geliştirmede etkili olduğunu ifade etmiştir.³⁴

Farmakolojik olmayan tedaviler yan etki olmaksızın, ajitasyon, fiziksel saldırganlık ve yıkıcı davranış gibi nöropsikiyatrik semptomları hafifletebildiğinden, hortikültürel terapi demans hastalarında tercih edilebilmektedir. Söderback ve ark. da çalışmasında, tüm dünyada hortikültürel terapinin demanslı yaşlı bireylerde akut bakımda kullanıldığını vurgulamıştır.^{4,35} Hortikültürel terapi demans hastalarını izlemeye, dokunmaya ve doğal dünyaya yakın olmaya

davet etmektedir. Hortikültürel terapinin hastaların ajite davranışlarını azaltmada, duyguları stabilize etmede ve demanslı kişiler arasında sosyal etkileşimi artırmada son derece etkili olduğu bilinmektedir. Hortikültürel terapi, duyuşsal uyarım sağlamakla kalmamakta aynı zamanda hastalarda sorumluluk ve başarı duygusu da yaratmaktadır.³⁶

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği alanında yeni uygulamalardan biri olan hortikültürel terapi; hastaların emosyonel, fiziksel, sosyal ve bilişsel süreçlerini desteklemektedir. Ruhsal hastalığı olan bireylerin iş ve uğraşıya yönlendirilmesi, hastaların desteklenmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda hortikültürel terapi, ruhsal hastalığı olan bireyler için psikiyatri hemşireleri tarafından kullanılabilir. Dünyadaki uygulamanın aksine ülkemizde henüz tam olarak kliniğe yansımamış olan bu uygulama ülkemizde diğer meslek grupları (hekim, peyzaj mimarı, psikolog, mühendis) ile iş birliği şeklinde tasarlanarak hastalar üzerinde kullanılabilir ve yeni çalışmalar yapılarak ülkemizdeki etkinliği, onaylanması ve geliştirilmesi gerekmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Çiğdem Özdemir, Hacer Kabakoğlu; **Tasarım:** Nurgül Özdemir Çiğdem Özdemir, Hacer Kabakoğlu; **Denetleme/Danışmanlık:** Nurgül Özdemir; **Kaynak Taraması:** Hacer Kabakoğlu, Çiğdem Özdemir; **Makalenin Yazımı:** Nurgül Özdemir, Hacer Kabakoğlu, Çiğdem Özdemir; **Eleştirel İnceleme:** Nurgül Özdemir.

KAYNAKLAR

- Uslu A. Zihinsel ve fiziksel engelliler için hortikültürel terapi [The horticultural therapy for the people with mentally and physically disabilities]. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*. 2008;(1):5-24. [Link]
- Scott TL. Horticultural therapy. In: Pachana N, ed. *Encyclopedia of Geropsychology*. 1st ed. Singapore: Springer; 2015. p.1-5. [Crossref]
- Barut B, Kara Y. Ekolojik sosyal hizmet perspektifinden hortikültürel terapi [Horticultural therapy from ecological social work perspective]. *Toplum ve Sosyal Hizmet*. 2020;31(1):218-40. [Crossref]
- Söderback, I, Söderström M, Schäländer E. Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation*. 2004;7(4):245-60. [Crossref] [PubMed]
- Capra CL, Haller RL, Kennedy KL. Introduction to the profession of horticultural therapy. In: Haller RL, Kennedy KL, Capra CL, eds. *The Profession and Practice of Horticultural Therapy*. 1st ed. Boca Raton: Taylor & Francis Group; 2019; p:3-23. [Crossref]
- Bulut Y, Göktuğ TH. Sağlık bulma yönünde çevresel bir etken olarak iyileştirme bahçeleri [Healing gardens as an environmental factor to be fit]. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 2006;23(2):9-15. [Link]
- Ulrich R, Simons RF, Losito BD, Fiorito E, Miles MA, Zelson M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. 1991;11(3):201-30. [Crossref]
- Scott TL, Jao YL, Tulloch K, Yates E, Kenward O, Pachana NA. Well-being benefits of horticulture-based activities for community dwelling people with dementia: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(17):10523. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- American Horticultural Therapy Association (AHTA) 2015, Definitions and positions, (ET: 10.02.2024). Erişim linki: [Link]
- Zhao Y, Liu Y, Wang Z. Effectiveness of horticultural therapy in people with dementia: A quantitative systematic review. *J Clin Nurs*. 2022;31(13-4):1983-97. [Crossref] [PubMed]
- Uslu A, Shakouri N. Zihinsel ve fiziksel engelliler için hortikültürel terapi [Horticulture therapy for the mental and physical disabled]. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*. 2012;12(1):134-43. [Link]
- Yavaş R, Aslan E, Açıka F, Özer M, Çalışkan AB, Kuyumcu FÇ. Bakım merkezlerinde bir sosyalleşme aracı olarak hortikültürel terapinin kullanımı [Use of horticultural therapy as a socialization tool in care centers]. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*. 2020;20(1):223-31. [Link]
- Haller RL. The framework. In: Haller RL, Capra CL, eds. *Horticultural Therapy Methods: Connecting People and Plants in Health Care, Human Services, and Therapeutic Programs*. 2nd ed. Boca Raton: CRC Press; 2016. p.17-25. [Crossref]
- Cipriani J, Benz A, Holmgren A, Kinter D, McGarry J, Rufino GA. Systematic review of the effects of horticultural therapy on persons with mental health conditions. *Occupational Therapy in Mental Health*. 2017;33(1):47-69. [Crossref]
- Açıksöz S, Bollukcu P, Gökçe GC, Yar ZS. Zihinsel ve ruhsal engellilere yönelik terapi bahçeleri: özel bakım merkezleri örneği. *International Science and Technology Conference 2016; Vienna-Austria, July: 13-15*. [Link]
- Yılmaz M, Özcan A. Psikiyatri hemşireliğinin geleceği [Future of psychiatric nursing]. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2016;9(1):53-9. [Link]
- Şahin N, Aydın D, Akay B. Hemşirelik öğrencilerinin bütüncül tamamlayıcı ve alternatif tıba karşı tutumlarının değerlendirilmesi [The attitudes of nursing students towards holistic complementary and alternative medicine]. *Balikesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2019;8(1):21-6. [Link]
- National Parks. *Design Guidelines for Therapeutic Gardens in Singapore*. National Parks Board. 2017. [Link]
- Starling LA, Waliczek TM, Haller R, Brown BJ, Malone R, Mitrone S. Job task analysis survey for the horticultural therapy profession. *Hort Technology*. 2014;24(6):645-54. [Crossref]
- Murphy PM. *Development and evaluation of domain referenced items for professionals in horticultural therapy* [Doctoral dissertation]. Manhattan: Kansas State University; 1982. [Cited: October 6, 2023]. Available from: [Link]
- Horticultural Therapy Institute 2018, *Horticultural Therapy Careers*. [Cited: 10.02.2024]. Erişim linki: [Link]
- Çam O. Ruh sağlığı ve hastalıklarına genel bakış. Çam O, Engin E, editörler. *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı*. 1. Baskı. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi; 2014. p.3-15.
- Soga M, Gaston KJ, Yamaura Y. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Prev Med Rep*. 2016;5:92-9. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Siu AMH, Kam M, Mok I. Horticultural therapy program for people with mental illness: a mixed-method evaluation. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(3):711. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Tu HM. Effect of horticultural therapy on mental health: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2022;29(4):603-15. [Crossref] [PubMed]
- Ascencio J. Horticultural therapy as an intervention for schizophrenia: A review. *Alternative and Complementary Therapies*. 2019;25(4):194-200. [Crossref]
- Maebara K, Goto Y, Yaeda J. The functions of vocational rehabilitation using agriculture in Japan. *Disability, CBR & Inclusive Development*. 2021;32(3):91-104. [Crossref]
- Barley EA, Robinson S, Sikorski J. Primary-care based participatory rehabilitation: users' views of a horticultural and arts project. *Br J Gen Pract*. 2012;62(595):e127-34. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Lo SKL, Lam WYY, Kwan RYC, Tse MMY, Lau JKH, Lai CKY. Effects of horticultural therapy: Perspectives of frail and pre-frail older nursing home residents. *Nurs Open*. 2019;6(3):1230-6. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Kam MC, Siu AM. Evaluation of a horticultural activity programme for persons with psychiatric illness. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*. 2012;20(2):80-6. [Crossref]
- Liu Y, Bo L, Sampson S, Roberts S, Zhang G, Wu W. Horticultural therapy for schizophrenia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014;2014(5):CD009413. [PubMed] [PMC]
- Detweiler MB, Sharma T, Detweiler JG, Murphy PF, Lane S, Carman J, et al. What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? *Psychiatry Investig*. 2012;9(2):100-10. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Najjar AH, Forozaandeh E, Gharneh AAH. Horticulture therapy Effects on memory and psycho-logical symptoms of depressed male outpatients. *Iranian Rehabilitation Journal*. 2018;16(2):147-54. [Crossref]
- Kim KH, Park SA. Horticultural therapy program for middle-aged women's depression, anxiety, and self-identify. *Complementary Therapies in Medicine*. 2018;39:154-9. [Crossref] [PubMed]
- Nicholas SO, Giang AT, Yap PLK. The effectiveness of horticultural therapy on older adults: a systematic review. *J Am Med Dir Assoc*. 2019;20(10):1351.e1-e11. [Crossref] [PubMed]
- Lu LC, Lan SH, Hsieh YP, Yen YY, Chen JC, Lan SJ. Horticultural therapy in patients with dementia: a systematic review and meta-analysis. *Am J Alzheimers Dis Other Dement*. 2020;35:1533317519883498. [Crossref] [PubMed]