

# σύνθεση

## ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ:

Σχέση μεταξύ χώρου και θεραπείας







**TECHNICAL UNIVERSITY OF CRETE**

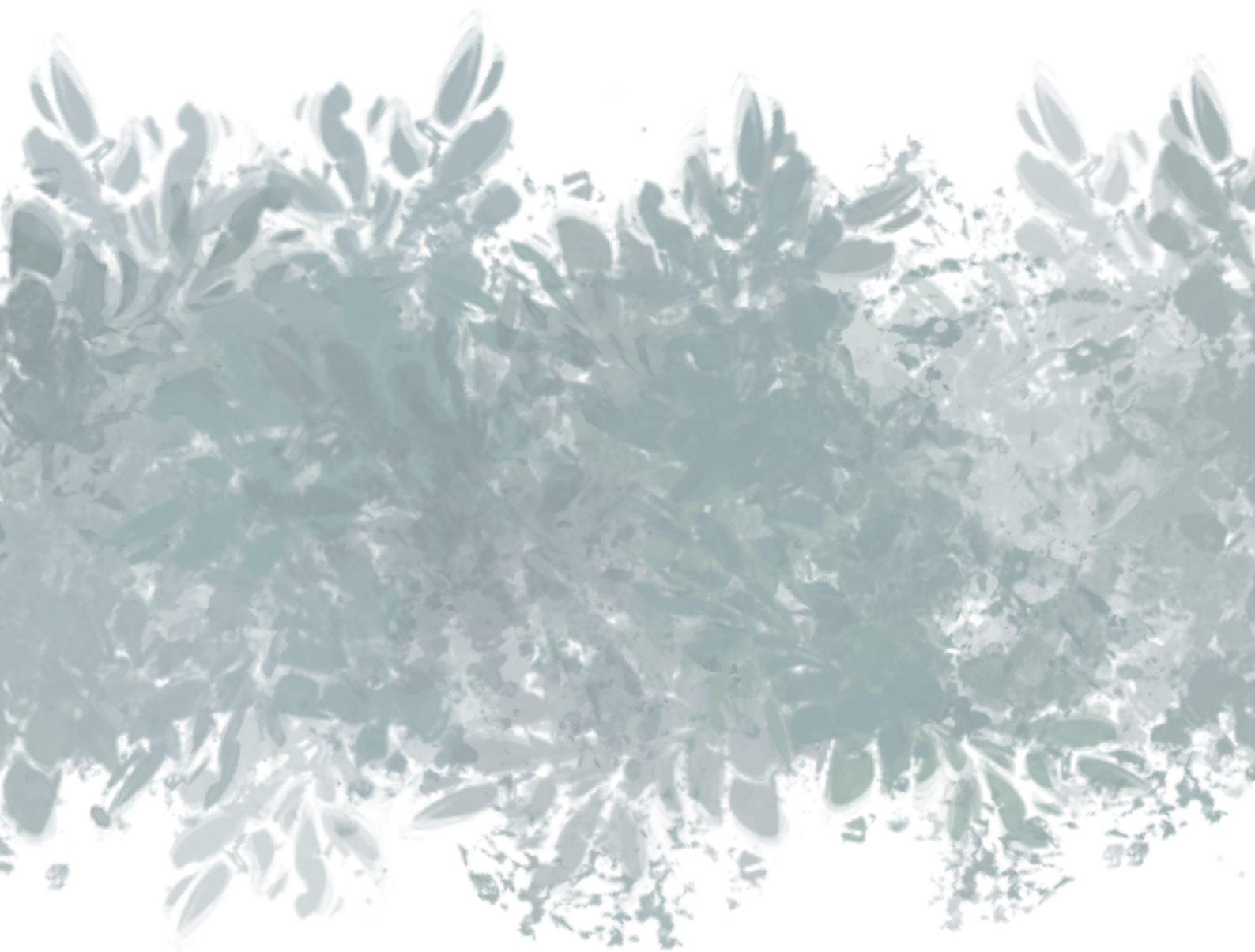
**SCHOOL OF ARCHITECTURE ENGINEERING**

DIPLOMA THESIS PROJECT  
SEPTEMBER 2025

Supervision: Anna Karagianni  
Editing: Kalantzi Martha - Paraskevi

## **ARCHITECTURE AND MENTAL HEALTH:**

The Relationship Between Space and Therapy







Ευχαριστώ θερμά την επιβλέπουσά μου, κ. Άννα Καραγιάννη, για την πολύτιμη καθοδήγησή της και την συνεχόμενη πίστη της σε εμένα.

Ευχαριστώ θερμά την οικογένεια και τους φίλους μου για την υποστήριξή τους σε όλο το ταξίδι των σπουδών μου.





# 0.0 ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

01. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	04
02. ΟΡΙΣΜΟΙ.....	07
03. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ .....	10
Ο Ρόλος της Αρχιτεκτονικής στη Θεραπευτική Διαδικασία .....	13
Healing Landscapes: Ο Ρόλος των Θεραπευτικών Τοπίων.....	30
Αρχές Βιοφιλικού Σχεδιασμού στους Χώρους Ψυχικής Υγείας .....	47
04. ΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ .....	61
1. Ενσωμάτωση της φύσης στον θεραπευτικό σχεδιασμό.....	62
2. Ανθρωποκεντρικός αρχιτεκτονικός σχεδιασμός .....	64
3. Στοιχεία Θεραπείας μέσω των αισθήσεων (αισθητηριακή εμπειρία - φαινομενολογία) .....	65
4. Χρήση βιωματικού σχεδιασμού (phenomenological design) - δυναμική διαμόρφωση χώρων (adaptive design) .....	66
5. Χρήση οργανικών μορφών & ρευστότητα χώρων .....	66
6. Διαμόρφωση ασφαλούς χώρου (safe space design) .....	67
7. Συμμετοχικός διαγωνισμός (co-design & user - involved design) .....	67
Εγχειρίδιο Σχεδιαστικών Μεθόδων και Τεχνικών .....	69
05. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	70
06. ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	78
07. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ .....	80
08. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	82



# 01. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



# 01. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μελέτη διερευνά τη σχέση μεταξύ χωρικού σχεδιασμού και θεραπείας, εστιάζοντας στην επίδραση του περιβάλλοντος στην ψυχοσωματική ανάκαμψη και ευεξία. Το θεωρητικό υπόβαθρο τονίζει τη σημασία της ενσωμάτωσης φυσικών στοιχείων, όπως το φυσικό φως, η βλάστηση και η μορφή του χώρου, σε συνδυασμό με χωρικές παραμέτρους όπως η άνεση, η προστασία και η ιδιωτικότητα. Η ισορροπία αυτών των παραγόντων δημιουργεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο που ενισχύει τη διαδικασία της θεραπείας και την ποιότητα ζωής των χρηστών. Επιπλέον, η ευελιξία στον σχεδιασμό και η αρμονική ένταξη της φύσης συμβάλλουν στη δημιουργία περιβαλλόντων που προάγουν την ολιστική φροντίδα. Συνολικά, η μελέτη καταδεικνύει ότι ο χωρικός σχεδιασμός αποτελεί θεμελιώδες εργαλείο για τη βελτίωση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων και την υποστήριξη της ευεξίας.

## ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Το αντικείμενο αυτής της έρευνας είναι η καταγραφή, η ανάλυση και η σύνθεση θεωρητικής και εμπειρικής γνώσης, μέσω της παράθεσης και επεξεργασίας θεωριών και παραδειγμάτων που αποδεικνύουν τον κεντρικό ρόλο του σχεδιασμένου χώρου ως εργαλείου θεραπείας και ευεξίας.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στην παρούσα εργασία, η μεθοδολογική προσέγγιση βασίζεται πρώτα στην ανάλυση του θεωρητικού πλαισίου και στη συνέχεια στην εξέταση συγκεκριμένων παραδειγμάτων πραγματικών χώρων θεραπείας. Συγκεκριμένα, πρώτα θα διερευνηθούν οι βασικές θεωρητικές έννοιες και οι επιστημονικές βάσεις που συνδέουν το χώρο με τη θεραπευτική διαδικασία, μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει διερεύνηση όπου θα μελετηθούν case studies, μέσω παρατήρησης, φωτογραφικής τεκμηρίωσης και διαγραμμάτων.

## ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ

Η πρόθεση αυτής της εργασίας είναι να εξετάσει τη σύνδεση μεταξύ του χώρου και της θεραπείας, εστιάζοντας στον ρόλο του περιβάλλοντος στην προαγωγή της ψυχικής ευημερίας. Σκοπός είναι να αναδείξει πώς ο σχεδιασμός του χώρου μπορεί να λειτουργήσει ως θεραπευτικός παράγοντας, επηρεάζοντας θετικά την υγεία των ατόμων. Με την ανάλυση του θεωρητικού πλαισίου και την παρουσίαση εφαρμοσμένων παραδειγμάτων, επιδιώκεται η κατανόηση των αρχών και των πρακτικών που ενσωματώνουν τη φύση και την ανθρώπινη διάσταση στον σχεδιασμό χώρων περίθαλψης. Η εργασία στοχεύει στην προώθηση της ενσωμάτωσης αυτών των αρχών στο σχεδιασμό χώρων υγείας, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της θεραπευτικής διαδικασίας και στην προαγωγή της συνολικής ευημερίας.

χώρος  
θεραπεία  
ψυχική υγεία  
φύση  
θεραπευτικό περιβάλλον  
βίωμα

**(1).** Πώς εντάσσονται στον αστικό ιστό οι δομές ψυχικής υγείας;

**(2).** Ποιά είναι τα συνθετικά και σχεδιαστικά εργαλεία που καθιστούν ένα χώρο θεραπευτικό βιωματικά;

**(3).** Πώς η σχέση με τη φύση και η αρχιτεκτονική τοπίου συμβάλλουν στη θεραπεία;

# 02. ΟΡΙΣΜΟΙ

## 02. ΟΡΙΣΜΟΙ

### ΧΩΡΟΣ

Ο χώρος στην αρχιτεκτονική και τις κοινωνικές επιστήμες δεν αναφέρεται απλώς σε μια φυσική γεωμετρική έκταση, αλλά αποτελεί μια σύνθετη και βιωματική έννοια, διαμορφωμένη από σχέσεις, χρήσεις, σύμβολα και εμπειρίες. Είναι το υπόβαθρο της ανθρώπινης δραστηριότητας, αλλά και ενεργός φορέας νοήματος και ταυτότητας. Ο Henri Lefebvre τον περιγράφει ως κοινωνικά παραγόμενο, προϊόν πολιτισμικών, οικονομικών και ιστορικών διεργασιών, ενώ για τη φαινομενολογία (π.χ. Merleau-Ponty, Norberg-Schulz), ο χώρος σχετίζεται με την ανθρώπινη ύπαρξη ως εμπειρία τόπου, κατεύθυνσης και παρουσίας.

### ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η Θεραπεία αφορά τη διαδικασία αποκατάστασης της υγείας, σωματικής ή ψυχικής, και περιλαμβάνει κάθε παρέμβαση που αποσκοπεί στην ανακούφιση, την επανένταξη και την ενδυνάμωση του ατόμου. Στο πεδίο της ψυχικής υγείας, η θεραπεία δεν αφορά μόνο την άρση του ψυχικού πόνου, αλλά την ενεργοποίηση εσωτερικών δυνατοτήτων και τη διαμόρφωση συνθηκών για μια πιο ολοκληρωμένη και λειτουργική ύπαρξη. Όταν εφαρμόζεται σε χωρικά και περιβαλλοντικά συμφραζόμενα, αποκτά και αισθητηριακή, βιωματική και σωματική διάσταση.

### ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η ψυχική υγεία δεν ορίζεται απλώς ως η απουσία ψυχικών διαταραχών, αλλά ως η δυναμική κατάσταση ευεξίας όπου το άτομο μπορεί να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, να δημιουργεί λειτουργικές σχέσεις, να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνική ζωή και να πραγματώνει τις δυνατότητές του. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) τονίζει ότι η ψυχική υγεία συνδέεται στενά με κοινωνικούς, περιβαλλοντικούς και πολιτισμικούς παράγοντες, γεγονός που καθιστά το περιβάλλον — και κατά συνέπεια τον χώρο — καθοριστικό στη διαμόρφωσή της.

## ΦΥΣΗ

Η φύση αναφέρεται στο σύνολο των φυσικών στοιχείων, οικοσυστημάτων και φυσικών διεργασιών που βρίσκονται εκτός ανθρώπινης κατασκευής, αλλά μπορεί να ενσωματωθεί ή να διαμεσολαβηθεί μέσω της αρχιτεκτονικής και του σχεδιασμού. Στο πλαίσιο του βιοφιλικού σχεδιασμού, η φύση αντιμετωπίζεται ως βασικός θεραπευτικός πόρος, που προάγει τη συναισθηματική ισορροπία, μειώνει το άγχος και ενισχύει τη γνωστική λειτουργία. Η σχέση με το φυσικό περιβάλλον θεωρείται εγγενής ανάγκη του ανθρώπου και στοιχείο ψυχικής ενδυνάμωσης.

## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το θεραπευτικό περιβάλλον είναι ένας φυσικός και ψυχολογικά υποστηρικτικός χώρος που έχει σχεδιαστεί ώστε να προάγει την ψυχική και σωματική αποκατάσταση, να μειώνει το άγχος και να ενδυναμώνει την αίσθηση ασφάλειας και ευεξίας. Συνδυάζει λειτουργικές προδιαγραφές με αισθητικά, φυσικά και βιωματικά στοιχεία, προσανατολίζοντας τον σχεδιασμό στην εμπειρία του χρήστη. Περιλαμβάνει παραμέτρους όπως το φως, ο ήχος, η υλικότητα, η εργονομία, η πρόσβαση στη φύση και η ποιότητα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

## ΒΙΩΜΑ

Το βίωμα (ή εμπειρία) αναφέρεται στην υποκειμενική, άμεση και συχνά σωματοποιημένη εμπειρία του ανθρώπου μέσα στον χώρο και τον χρόνο. Πρόκειται για την αισθητηριακή, συναισθηματική και νοηματική πρόσληψη του κόσμου, που διαμεσολαβείται από το σώμα, τη μνήμη και την αντίληψη. Στην αρχιτεκτονική θεωρία, το βίωμα αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο για τον σχεδιασμό χώρων με ουσιαστική και ανθρώπινη διάσταση, καθώς εστιάζει όχι μόνο στο «τι είναι» ένας χώρος, αλλά στο «πώς γίνεται» αντιληπτός, κατοικούμενος και εσωτερικευμένος.

## 03. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

### 03. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η αρχιτεκτονική διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της ανθρώπινης εμπειρίας και, κατ' επέκταση, στην ψυχική υγεία. Ο τρόπος με τον οποίο σχεδιάζονται και οργανώνονται οι χώροι και οι τόποι, μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική κατάσταση, τη συμπεριφορά και την κοινωνική αλληλεπίδραση των ατόμων, καθώς ορίζει την βιωματική τους εμπειρία σε αυτούς.

Στο πλαίσιο αυτό, διερευνάται τη σύνδεση μεταξύ αρχιτεκτονικής και ψυχικής υγείας, εστιάζοντας σε τρεις βασικούς άξονες:

**Τον ρόλο της αρχιτεκτονικής στη θεραπευτική διαδικασία συνολικά, τον ρόλο των θεραπευτικών τοπίων και του περιβάλλοντος, και τις αρχές του βιοφιλικού σχεδιασμού.**

Παρακάτω, θα αναλυθούν αυτοί οι βασικοί θεωρητικοί πυλώνες, ως προς τον άνθρωπο, την εμπειρία του, και τον ψυχισμό του συνολικά. Ακολουθεί μία συνοπτική εισαγωγή και περίληψη αυτών, και στη συνέχεια μια πιο εκτεταμένη ανάλυση.

## Ο Ρόλος της Αρχιτεκτονικής στη Θεραπευτική Διαδικασία

Η αρχιτεκτονική δεν αποτελεί απλώς το φυσικό περιβάλλον όπου εκτυλίσσονται οι θεραπευτικές διαδικασίες, αλλά και έναν ενεργό παράγοντα που μπορεί να ενισχύσει ή να παρεμποδίσει την ανάρρωση. Η διάταξη των χώρων, η αισθητική τους, η κλίμακα, ο φωτισμός, η ακουστική και η επιλογή των υλικών επηρεάζουν την ψυχολογία των ασθενών και το αίσθημα άνεσης και ασφάλειας. Η δημιουργία θεραπευτικών περιβαλλόντων που βασίζονται σε μελετημένες στρατηγικές σχεδιασμού, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ατόμων που πάσχουν από ψυχικές διαταραχές.

## Healing Landscapes: Ο Ρόλος των Θεραπευτικών Τοπίων

Το φυσικό περιβάλλον έχει αναγνωριστεί ως βασικός παράγοντας που συμβάλλει στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας. Θεραπευτικοί κήποι, πράσινοι χώροι και ειδικά σχεδιασμένα τοπία, λειτουργούν ως μέσα μείωσης του στρες, βελτίωσης της συγκέντρωσης και ενίσχυσης της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Μέσω της επαφής με τη φύση, οι ασθενείς βιώνουν μια αίσθηση ηρεμίας και αυτονομίας, στοιχεία που θεωρούνται κρίσιμα για την ολιστική θεραπεία.

## Αρχές Βιοφιλικού Σχεδιασμού στους Χώρους Ψυχικής Υγείας

Ο βιοφιλικός σχεδιασμός αποτελεί μια προσέγγιση που στοχεύει στη σύνδεση του ανθρώπου με τη φύση μέσα από την αρχιτεκτονική και τον αστικό σχεδιασμό. Βασίζεται σε αρχές όπως η χρήση φυσικών υλικών, η εισαγωγή φυσικού φωτός, η ενσωμάτωση στοιχείων νερού και η δημιουργία χώρων που μιμούνται φυσικά τοπία. Οι αρχές αυτές εφαρμόζονται ολοένα και περισσότερο σε δομές ψυχικής υγείας, με σκοπό τη δημιουργία χώρων που ευνοούν την ηρεμία, τη χαλάρωση και την αποκατάσταση.

Η εργασία αυτή επιχειρεί να αναδείξει τη σημασία του αρχιτεκτονικού σχεδιασμού στη διαμόρφωση ευεργετικών περιβαλλόντων για την ψυχική υγεία, διερευνώντας παραδείγματα και αρχές βιοφιλικής σχεδίασης, που συνδράμουν στη θεραπευτική διαδικασία.



### 03.1 Ο Ρόλος της Αρχιτεκτονικής στη Θεραπευτική Διαδικασία

Η αρχιτεκτονική συνιστά ένα πεδίο που αφορά και εμπλέκει το σύνολο των υποκειμένων: από τους δημιουργούς και μελετητές έως τους χρήστες και επισκέπτες, τους παρατηρητές και φιλοσόφους, τους τεχνίτες και καλλιτέχνες· όλους όσους συμμετέχουν, άμεσα ή έμμεσα, στην εμπειρία και την κατανόσή της. Τα τελευταία χρόνια, ολοένα και γίνονται προσπάθειες να εισέλθει η αρχιτεκτονική στα βαθύτερα “στρώματα” του ψυχισμού του ανθρώπου, και γίνονται εξακολουθητικά προσπάθειες, πρακτικές καθώς και θεωρητικές μελέτες για την καλύτερη ένταξη των ανθρώπων στον περιβάλλοντα χώρο, και αντίστροφα για την εξυπηρέτηση των αναγκών των ανθρώπων από αυτόν. Ως ανάγκες, αναγνωρίζονται πλέον τα θετικά συναισθήματα, η θεραπεία, η ευεξία, η ποιότητα ζωής και η κοινωνική αλληλεπίδραση.

Οι χώροι ψυχικής υγείας μπορούν να γίνουν/έχουν βιωματικά εργαλεία Θεραπείας, μέσω διαφόρων σχεδιαστικών στοιχείων και προσεγγίσεων που ενισχύουν την ευημερία και τη σύνδεση των ατόμων με τον χώρο.

Η αλληλεπίδραση των αισθήσεων με το κτιστό αποτελεί κρίσιμο παράγοντα στη διαμόρφωση θεραπευτικών εμπειριών. Η όραση, για παράδειγμα, επηρεάζεται από στοιχεία όπως η κίνηση, τα χρώματα, ο φωτισμός και η αίσθηση βάθους, τα οποία γίνονται άμεσα αντιληπτά και διαμορφώνουν την αρχική εντύπωση του χώρου. Η σημασία του φυσικού φωτισμού, του προσανατολισμού του κτιρίου, της γεωμετρίας και των επιφανειακών υλικών καθίσταται καθοριστική ήδη από τα πρώτα στάδια του σχεδιασμού (Θεοφάνης, 2019).

Η όσφρηση λειτουργεί ως δείκτης χωρικών λειτουργιών, ιδιαίτερα σε δημόσιους χώρους. Στα νοσοκομεία, για παράδειγμα, παρατηρείται μια χαρακτηριστική οσμή, αποτέλεσμα της συνύπαρξης διαφόρων πηγών οσμών, ορισμένες από τις οποίες ενδέχεται να είναι επιβλαβείς. Οι μυρωδιές που εκπέμπονται από τα υλικά μπορούν να προκαλέσουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, επιδρώντας είτε αρνητικά, εντείνοντας το άγχος, είτε θετικά, ενισχύοντας την αίσθηση ηρεμίας (Θεοφάνης, 2019).

Η γεύση, μολονότι σπάνια συνδέεται με την αρχιτεκτονική εμπειρία, δεν είναι απύσχα από τη συνολική αισθητηριακή αντίληψη. Η παρουσία υγρασίας σε έναν χώρο μπορεί να ενεργοποιήσει τους γευστικούς κάλυκες, παράγοντας συγκεκριμένες αισθήσεις. Μάλιστα, η γευστική εμπειρία εντείνεται σε περιβάλλοντα όπου άλλες αισθήσεις – όπως η όραση ή η ακοή – είναι περιορισμένες ή απύσχα (Θεοφάνης, 2019).

Ο ήχος, παρότι άυλος, μπορεί να αποκτήσει σχεδόν υλική υπόσταση στον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτός και αξιοποιείται στον χώρο. Όταν προσεγγίζεται με αρχιτεκτονικούς όρους, έχει τη δυνατότητα να διαμορφώσει όρια, να ορίσει επιφάνειες και να καθορίσει τη χωρική εμπειρία. Μέσω ηχητικών παρεμβάσεων, μπορούν να δημιουργηθούν νοητά «τοιχώματα», γραμμές ή χωρικά σύνορα, τα οποία επηρεάζουν όχι μόνο την αντίληψη αλλά και τη χρήση του χώρου. Ο ήχος, εξάλλου, απαιτεί χρόνο και χώρο για να υπάρξει – χαρακτηριστικά που τον καθιστούν δομικό υλικό με ξεχωριστή αρχιτεκτονική δυναμική (Nicolai C., 2016).

Η αφή, από την άλλη πλευρά, αποτελεί ζωτικής σημασίας αισθητηριακή εμπειρία, καθώς η απουσία της μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε δυσλειτουργία σε νευρολογικό επίπεδο. Η ψυχολογική επίδραση διαφορετικών υφών είναι έντονη: οι απαλές επιφάνειες συνδέονται συχνά με ηρεμία και άνεση, ενώ οι τραχιές υφές προκαλούν δυσφορία ή και ένταση. Η θερμοκρασία επιφάνειας επίσης επηρεάζει άμεσα τη συναισθηματική κατάσταση του χρήστη. Αυτοί οι παράγοντες, όταν ενσωματώνονται συνειδητά στη φάση του σχεδιασμού και της κατασκευής, μπορούν να οδηγήσουν στη δημιουργία περισσότερο λειτουργικών και ψυχολογικά υποστηρικτικών θεραπευτικών περιβαλλόντων.

Η σημασία του φυσικού περιβάλλοντος, και πιο συγκεκριμένα των κήπων εντός νοσηλευτικών μονάδων, υπογραμμίζεται ιδιαίτερα στον σχεδιασμό θεραπευτικών χώρων. Η παρουσία ενός καλοσχεδιασμένου κήπου μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία αποκατάστασης, προσφέροντας άνεση, κοινωνική αλληλεπίδραση και αίσθημα συμμετοχής. Βασικοί στόχοι ενός θεραπευτικού κήπου είναι να προσφέρει υποστήριξη σε άτομα που δεν ανταποκρίθηκαν σε συμβατικές θεραπείες, να ενισχύσει την κοινωνική επαφή και την ενεργό συμμετοχή, καθώς και να ενισχύσει το αίσθημα χρησιμότητας και του ανήκειν (Γιδαράκου Μ., 2008). Επιπλέον, σύμφωνα με τον εννοιολογικό σχεδιασμό που προτείνει η Cooper Marcus (2001), ένας επιτυχημένος νοσηλευτικός κήπος οφείλει να ενσωματώνει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που εξυπηρετούν τις ψυχοσωματικές ανάγκες των χρηστών του:

- α) η οπτική επαφή και αναγνώριση του χώρου από την κεντρική είσοδο του νοσοκομείου ή των κλινικών, για να γίνεται γνωστός
- β) η δημιουργία αίσθησης ασφάλειας και άνεσης, ώστε οι χρήστες του κήπου να μη νιώθουν εκτεθειμένοι στην κοινή θέα
- γ) η άνεση χρήσης με την παροχή σκίασης, δροσιάς, ειδικών χώρων καπνίσματος
- δ) η χρήση γνωστών, μη αμφίβολων σχεδίων
- ε) η δυνατότητα επιλογής και η αίσθηση ελέγχου
- στ) η δυνατότητα κοινωνικών συναναστροφών
- ζ) η επαφή με τη φύση

Για να επιτευχθεί η μέγιστη δυνατή αποτελεσματικότητα των θεραπευτικών κήπων, απαιτείται ο προσεκτικός σχεδιασμός τους βάσει συγκεκριμένων ποιοτικών κριτηρίων. Πρώτιστα, είναι σημαντικό να ενισχύεται η αισθητηριακή εμπειρία των χρηστών, με στόχο την καλλιέργεια ενός χώρου που προσελκύει το ενδιαφέρον και συμβάλλει στην ενεργή εμπλοκή του ατόμου με το περιβάλλον. Παράλληλα, ο σχεδιασμός οφείλει να προβλέπει τη δημιουργία ζωνών απομόνωσης για στιγμές ηρεμίας, καθώς και χώρων δραστηριοτήτων για κοινωνική αλληλεπίδραση, καλύπτοντας έτσι ποικίλες ψυχοκοινωνικές ανάγκες.

Η εύκολη και ασφαλής μετακίνηση εντός του κήπου ενισχύεται μέσω της σαφούς οργάνωσης της κυκλοφορίας και της σωστής χωρικής διάταξης. Καθοριστικής σημασίας είναι επίσης η επιλεγμένη χρήση δομικών και φυτικών υλικών, καθώς αυτά επιδρούν άμεσα στην αισθητική, τη λειτουργικότητα και τη βιωσιμότητα του χώρου. Ο αποτελεσματικός διαχωρισμός των διαδρομών πεζών και οχημάτων εντός ή γύρω από τον χώρο ενισχύει την αίσθηση ασφάλειας. Τέλος, η διατήρηση της ποιότητας του χώρου εξαρτάται από τη συστηματική συντήρηση και την τακτική επίβλεψή του (Γιδαράκου Μ., 2008)

Οι αισθήσεις και τα υλικά, η ηχορύπανση και η αφή, συνδέονται ακόμα και συγκεκριμένες παθήσεις σωματικές και ψυχικές. Κατάλληλα μέτρα πρέπει να ληφθούν υπόψη για την καλύτερη και πιο συμπεριληπτική σχεδίαση των χώρων. Θα μπορούσε να υπάρξει ακόμα και μεθοδολογία σχεδιασμού θεραπευτικών χώρων και κήπων, έως και ανάλυση πιθανού κτιριολογικού προγράμματος, σαν εγχειρίδιο προς μελέτη και εφαρμογή ανά περιπτώσεις.

Μελέτες που έχουν διεξαχθεί σε προσωπικό νοσοκομείων έχουν δείξει, πως οι θεραπευτές προτείνουν και στέκονται στις αρχές που προαναφέρθηκαν, μιλώντας εμπειρικά και εκ των έσω (Γιδαράκου Μ., 2008).

Λοιπόν, η επιτακτική ανάγκη του κόσμου (Θεραπευόμενοι - Θεραπευτές) για την συμπεριληπτική αρχιτεκτονική, θα επηρεάσει σε βάθος χρόνου τις αποφάσεις; Θα ευαισθητοποιήσει / επιμορφώσει τους σχεδιαστές;

Η αρχιτεκτονική έχει τη δυνατότητα να συμβάλλει ουσιαστικά στην ανακούφιση των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων που συνοδεύουν τη νόσο, μέσω της δημιουργίας περιβαλλόντων που μειώνουν τη θλίψη και το άγχος του ασθενούς. Η προσεκτική χωρική σύνθεση και η προσαρμογή του σχεδιασμού στην ανθρώπινη κλίμακα και στο εκάστοτε φυσικό ή αστικό πλαίσιο μπορούν να ενισχύσουν τη θεραπευτική διαδικασία. Χαρακτηριστικά παραδείγματα, όπως μια ιαπωνική μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων και ένα παιδιατρικό νοσοκομείο στις Ηνωμένες Πολιτείες, αποδεικνύουν στην πράξη πως η ανθρώπινα εστιασμένη αρχιτεκτονική είναι σε θέση να λειτουργήσει υποστηρικτικά, προάγοντας την ευημερία των ασθενών (Ευαγγελάκης P., 2015).

Παράλληλα, αναδεικνύεται η σημασία του θεραπευτικού περιβάλλοντος ως καθοριστικού παράγοντα για τη συνολική υγεία. Ένα άτομο που νοσηλεύεται βρίσκεται σε κατάσταση αυξημένης ευαλωτότητας – βιολογικής, ψυχολογικής και πνευματικής. Ο συμβατικά σχεδιασμένος νοσοκομειακός χώρος, συχνά ψυχρός, περίπλοκος και απρόσωπος, ενδέχεται να ενισχύσει τα αρνητικά συναισθήματα, εντείνοντας τα επίπεδα άγχους. Το χρόνιο στρες, με τη σειρά του, σχετίζεται με πληθώρα σωματικών αντιδράσεων, όπως η υπέρταση, η μυϊκή ένταση, η γαστρική δυσφορία και – ίσως πιο κρίσιμα – η καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος. Κατά συνέπεια, ο σχεδιασμός ενός χώρου που προάγει την ευεξία και περιορίζει τα επίπεδα stress δεν είναι απλώς επιθυμητός αλλά απολύτως αναγκαίος για την επιτυχία της θεραπευτικής παρέμβασης (Σκλάβου & Τζουβαδάκης, 2011).

Ο σχεδιασμός ενός χώρου που υποστηρίζει τη θεραπεία δεν περιορίζεται μόνο σε αισθητικά ή λειτουργικά κριτήρια, αλλά περιλαμβάνει ένα σύνολο παραγόντων που επηρεάζουν άμεσα τη σωματική, ψυχική και κοινωνική άνεση του ασθενή. Ένα περιβάλλον θεωρείται θεραπευτικό όταν οι αρχιτεκτονικές επιλογές δεν παρεμποδίζουν το έργο του προσωπικού υγείας, όταν οι καθημερινές πρακτικές και τα πρωτόκολλα λειτουργούν προς όφελος των αναγκών των ασθενών, και όταν το ίδιο το κτίριο προσφέρει ηρεμιστικά οπτικά ερεθίσματα και άμεση πρόσβαση σε φυσικό φως. Επιπλέον, η μείωση ερεθισμάτων που προκαλούν στρες κρίνεται ουσιώδης (Malkin).

Η έννοια του θεραπευτικού περιβάλλοντος συνδέεται άμεσα με την ενίσχυση της αίσθησης ελέγχου, την παροχή κοινωνικής υποστήριξης και την προσφορά θετικών ερεθισμάτων που λειτουργούν ως αντιπερισπασμοί από το στρες. Αυτά τα χαρακτηριστικά συγκροτούν τα τέσσερα θεμελιώδη συστατικά ενός υποστηρικτικού χωρικού πλαισίου (Smith & Watkins).

Οι φυσικές παράμετροι που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός τέτοιου περιβάλλοντος περιλαμβάνουν τον φυσικό και τεχνητό φωτισμό, τις χρωματικές επιλογές και τις υφές των υλικών, την οπτική επαφή με τη φύση, τον ορθό προσανατολισμό, την ποιότητα του αέρα, τη θερμοκρασία και την υγρασία, τα επίπεδα θορύβου, καθώς και τη διασφάλιση ιδιωτικότητας, επαφής με την οικογένεια και απομάκρυνσης από τον ψυχρό, ιδρυματικό χαρακτήρα που συχνά χαρακτηρίζει τους χώρους περίθαλψης.

Αξιολογούμενο είναι το γεγονός ότι, παρόλο που είναι κοινά κατανοητό πως ο χώρος επιδρά καθοριστικά στη συμπεριφορά και την κινησιολογία των ατόμων, μόλις πρόσφατα οι αρχιτεκτονικές πρακτικές άρχισαν να καθοδηγούνται από επιστημονικά ευρήματα που διερευνούν τις ψυχολογικές επιπτώσεις του δομημένου περιβάλλοντος.

Η ιστορική εξέλιξη αυτής της αντίληψης αποτυπώνεται και στο παράδειγμα των ασύλων του 19ου αιώνα, τα οποία κατασκευάζονταν συνήθως σε απομακρυσμένες, καταπράσινες τοποθεσίες. Η επιλογή αυτών των τοποθεσιών δεν ήταν τυχαία, καθώς υπήρχε η πεποίθηση ότι η φύση είχε εγγενή θεραπευτική ιδιότητα και μπορούσε να λειτουργήσει ανακουφιστικά για τους ασθενείς (Κυριακοπούλου, 2020).

Στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ού αιώνα, η ιδέα ότι το ηλιακό φως μπορούσε να θεραπεύσει ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη. Οι μεγάλες επιδημίες εκείνης της εποχής, πριν την ανάπτυξη των αντιβιοτικών, ήταν οι λοιμώδεις ασθένειες, ιδιαίτερα η φυματίωση. Το ηλιακό φως και τα ανοιχτά παράθυρα θεωρούνταν από τα πιο αποτελεσματικά μέσα για την απολύμανση του αέρα (Sternberg, 2009). Μία συζήτηση μεταξύ αρχιτεκτόνων και νευροχειρουργών ανέδειξε τη σημαντική επίδραση του φωτός στους ανθρώπους: οι αρχιτέκτονες εστίασαν στο φως, τη ροή αέρα και τη θέα, ενώ οι νευροχειρουργοί μελέτησαν την επίδραση του φωτός στον εγκέφαλο και στις ορμόνες, λαμβάνοντας και βιολογικά δείγματα πριν και μετά την έκθεση σε φυσικό φως. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά, δείχνοντας θετικές αλλαγές στη λειτουργία του εγκεφάλου και στη χημεία του σώματος. Αυτό οδήγησε στο συμπέρασμα ότι η συνεργασία μεταξύ αρχιτεκτόνων, μηχανικών και νευρολόγων μπορεί να δημιουργήσει χώρους που υποστηρίζουν αποτελεσματικά τη θεραπεία των ασθενών (Sternberg, 2009).

Παράλληλα, η έννοια της αποκαταστατικής αστικοποίησης τονίζεται ως ζωτικής σημασίας, με την ενσωμάτωση φυσικών στοιχείων στον αστικό χώρο να συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευημερίας. Η αποκέντρωση και η εισαγωγή πρασίνου στον αστικό σχεδιασμό ενθαρρύνουν την καινοτομία, την ελευθερία και την έκφραση, αναδεικνύοντας την ανάγκη για ένα πιο ανθρώπινο και υποστηρικτικό αστικό περιβάλλον (Roe & McCay, 2021).

Η ενσωμάτωση της τέχνης και της αρχιτεκτονικής στη διαδικασία της ίασης δεν μπορεί να περιοριστεί μόνο σε θεωρητικά μοντέλα ή στατιστικές, αλλά απαιτεί βιωματική προσέγγιση και άμεση επαφή με τις εμπειρίες των ίδιων των χρηστών του χώρου. Ο ρόλος της αρχιτεκτονικής στον σχεδιασμό νοσοκομειακών μονάδων και γενικότερα θεραπευτικών δομών, αποκτά ουσιαστικό περιεχόμενο όταν βασίζεται στην ανατροφοδότηση ασθενών και θεραπειών. Η προσωποποιημένη αυτή μεθοδολογία επιτρέπει μια εις βάθος κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το αισθητικό και χωρικό περιβάλλον επηρεάζει την ψυχολογική και σωματική κατάσταση του ατόμου (Dilani, 2004).

Σύμφωνα με την ίδια προσέγγιση, τα αισθητικά χαρακτηριστικά του χώρου —όπως οι υφές στους τοίχους, τα μοτίβα στα δάπεδα, τα έργα τέχνης και τα δωμάτια χαμηλής ηχητικής έντασης— δεν είναι απλώς διακοσμητικά στοιχεία, αλλά λειτουργούν ως ενεργά θεραπευτικά μέσα που διεγείρουν τις αισθήσεις και συμβάλλουν στην ανάκαμψη. Ο σχεδιασμός, επομένως, οφείλει να ενσωματώνει ερεθίσματα που υποστηρίζουν τη συνολική εμπειρία του ασθενή μέσα στον χώρο, ενισχύοντας την ευεξία του μέσα από την αισθητηριακή και ψυχολογική του συμμετοχή (Dilani, 2004).

Ακόμη πιο ριζοσπαστική είναι η θεώρηση ότι η θεραπευτική αρχιτεκτονική δεν πρέπει να κατανοείται απλώς ως ένα ειδικό υποσύνολο της αρχιτεκτονικής, αλλά ότι η ίδια η αρχιτεκτονική οφείλει να υπηρετεί τη θεραπεία ως πρωταρχικό της σκοπό. Δηλαδή, να σχεδιάζεται εξ αρχής με γνώμονα την αποκατάσταση, την πρόληψη και την ενίσχυση της υγείας, αντί να επιχειρεί να ενσωματώσει θεραπευτικά στοιχεία εκ των υστέρων (Tyson, 2007). Αυτή η προσέγγιση μετατοπίζει το επίκεντρο του σχεδιασμού από τη διαχείριση της παθολογίας στην υποστήριξη της ευζωίας, διαμορφώνοντας χώρους που όχι μόνο δεν επιβαρύνουν αλλά ενεργά προάγουν τη θεραπευτική διαδικασία.

**“If they could understand how physical surroundings affect emotions and how emotional responses to architecture affect health, then people’s health could be taken into account in the design of buildings. Perhaps architects might even have some objective ammunition when trying to convince clients to spend a little more on larger windows and natural settings. Perhaps “green” design would turn out to be as beneficial to individuals’ health as it is to the planet’s health.”**

Παρακάτω θα παρουσιαστούν και θα αναλυθούν κάποια παραδείγματα χώρων που αφορούν την ψυχική υγεία, τα οποία τηρούν κάποια εργαλεία εξυγίανσης, ή κάποιες σχεδιαστικές μεθόδους που βοηθούν στη θεραπεία. Το επίκεντρο της ανάλυσης είναι ο άνθρωπος και πιο συγκεκριμένα, ο ασθενής - ψυχικά βαλλόμενος. Σκοπός είναι η ανάδειξη των παραδειγμάτων αυτών, ως προς την ευαισθησία τους απέναντι στην ψυχική υγεία, που με διάφορους τρόπους σεβάστηκαν. Αποτελούν παραδείγματα προς μίμηση και ταυτόχρονα προς μελέτη.



# Maggie's Fife Cancer Centre

Zaha Hadid Architects, 2006



εικ.1

Το κτίριο ανεγέρθηκε το 2006 και λειτουργεί ως κέντρο υποστήριξης για άτομα που πάσχουν από καρκίνο. Βρίσκεται δίπλα στο νοσοκομείο Victoria και εντάσσεται στο δίκτυο των Maggie's Centres, τα οποία δημιουργήθηκαν με έμπνευση από τη Maggie Keswick Jencks – συγγραφέα, σχεδιάστρια και λάτρη της κηπουρικής. Στην ηλικία των 47 ετών διαγνώστηκε με καρκίνο του μαστού και πέντε χρόνια αργότερα, τον Μάιο του 1993, ενημερώθηκε σε επίσκεψη στο Western General Hospital του Εδιμβούργου πως η νόσος είχε επανεμφανιστεί. Εκείνη τη στιγμή, η ίδια και ο σύζυγός της, Charles Jencks, οδηγήθηκαν σε έναν απομονωμένο, κλειστό διάδρομο, για να διαχειριστούν την είδηση. Τότε γεννήθηκε η ιδέα ενός πιο ανθρώπινου και υποστηρικτικού χώρου για καρκινοπαθείς, τοποθετημένου κοντά –αλλά όχι μέσα– στο νοσοκομείο. Οι δυο τους οραματίστηκαν και σχεδίασαν από κοινού αυτά τα κέντρα, με τη συνδρομή φίλων τους από τον χώρο της αρχιτεκτονικής. Το πρώτο Maggie's Centre εγκαινιάστηκε στο Εδιμβούργο το 1996 και σήμερα λειτουργούν παρόμοιες δομές σε διάφορα σημεία ανά τον κόσμο. Το συγκεκριμένο κέντρο αποτελεί το πρώτο έργο της Zaha Hadid που υλοποιήθηκε στο Ηνωμένο Βασίλειο. Πρόκειται για μια μονώροφη κατασκευή, σχεδιασμένη έτσι ώστε να ακολουθεί τη γραμμική πορεία της δεντροστοιχίας που περιβάλλει τη φυσική κοιλότητα του τοπίου, τονίζοντας την ιδιαιτερότητα της μορφολογίας του. Η άκρη αυτής της κοιλότητας έχει μετασχηματιστεί σε ένα είδος κελύφους, με αποτέλεσμα το κτίριο να λειτουργεί ως συνέχεια μιας καμπύλης, δυναμικής επιφάνειας που οδηγεί τους επισκέπτες από το νοσοκομείο σε έναν διαφορετικό, πιο οικείο και φιλόξενο χώρο

Στο παρακάτω διάγραμμα φαίνονται με κόκκινο χρώμα τα “όρια”, δηλαδή οι συμπαγείς κτιριακές δομές των γύρω νοσοκομειακών μονάδων, σχεδιασμένες μη λαμβάνοντας υπόψη τους ανθρωπογενείς παράγοντες που εξετάζουμε. Πορτοκαλί είναι οι “νεκρές” ζώνες, μαύρο απεικονίζεται το εν λόγω κτίριο και η πλαγιά με τα δέντρα, και με λευκό η θέαση που προσφέρει, ή αλλιώς η ζώνη ηρεμίας και χαλάρωσης.



εικ.2

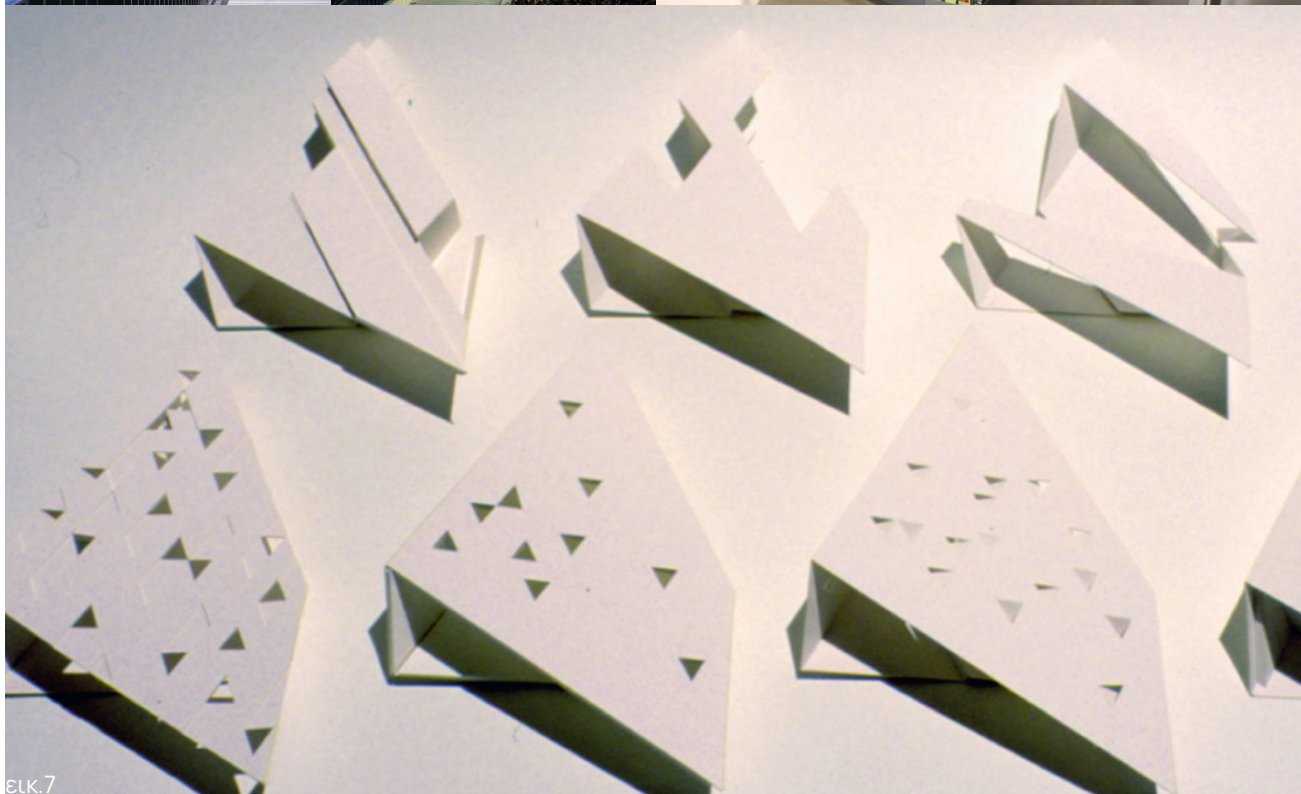
Το κτίριο αξιοποιεί με έξυπνο τρόπο το φυσικό φως ως βασικό στοιχείο του σχεδιασμού του. Τα ασυνήθιστα τριγωνικά παράθυρα τραβούν την προσοχή και καθοδηγούν το βλέμμα –και τη διάθεση– των επισκεπτών προς τα επάνω, ενώ ένας εκτεταμένος γυάλινος τοίχος προσφέρει οπτική πρόσβαση σε μια φυσικά διαμορφωμένη χαράδρα, πλούσια σε βλάστηση και πανίδα. Το εσωτερικό του κτιρίου χαρακτηρίζεται από μια έντονη αντίθεση σε σχέση με την εξωτερική του όψη. Παρά την αυστηρότητα της μαύρης στέγης στο εξωτερικό, το εσωτερικό αποκαλύπτει μια αναπάντεχη αίσθηση ανοιχτού χώρου και άπλετου φωτός.



Η αρχιτεκτονική του κτιρίου αξιοποιεί μεγάλες προεξοχές στη στέγη, οι οποίες συμβάλλουν στην ομαλή ενσωμάτωση της κατασκευής στο φυσικό περιβάλλον. Αυτές οι προεξοχές προσφέρουν προστασία στις βόρειες εισόδους και παράλληλα λειτουργούν ως σκίαστρα για τη γυάλινη πρόσοψη, περιορίζοντας την ηλιακή ακτινοβολία, ενώ καλύπτουν μερικώς και τη βεράντα στη νότια πλευρά.

Στο εσωτερικό, οι χώροι οργανώνονται γύρω από έναν ανοιχτό, κοινόχρηστο χώρο κουζίνας, με τα γραφεία τοποθετημένα κοντά στην είσοδο, στη βόρεια πλευρά. Για την εξασφάλιση ιδιωτικότητας, οι χώροι που βρίσκονται προς τα ανατολικά έχουν ημιδιαφανείς προσόψεις, ενώ οι επισκέπτες έχουν ανεμπόδιστη θέα προς το νότο, όπου δεσπόζει η γυάλινη πρόσοψη και το φυσικό τοπίο της χαράδρας. Ο κεντρικός χώρος της κουζίνας είναι σχεδιασμένος ως ένας ανοιχτός, χωρίς υποστηρικτικές κολώνες χώρος. Μια ράμπα συνδέει αυτό το τμήμα με μια ευέλικτη αίθουσα, ενώ ένα σύστημα περιστρεφόμενων θυρών επιτρέπει τη ρύθμιση της σχέσης του με τους υπόλοιπους χώρους του κέντρου.

Το Maggie's Centre στο Fife έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει ένα περιβάλλον που προάγει τη χαλάρωση, την αίσθηση οικειότητας και την έμπνευση, μακριά από το αυστηρό και τυποποιημένο πλαίσιο των νοσοκομειακών εγκαταστάσεων. Παρέχει συμπληρωματική φροντίδα και συμβουλευτική υποστήριξη σε περίπου 1.700 κατοίκους της περιοχής Fife που διαγιγνώσκονται με καρκίνο κάθε χρόνο.



# Paimio Sanatorium

Alvar and Aino Aalto, 1933



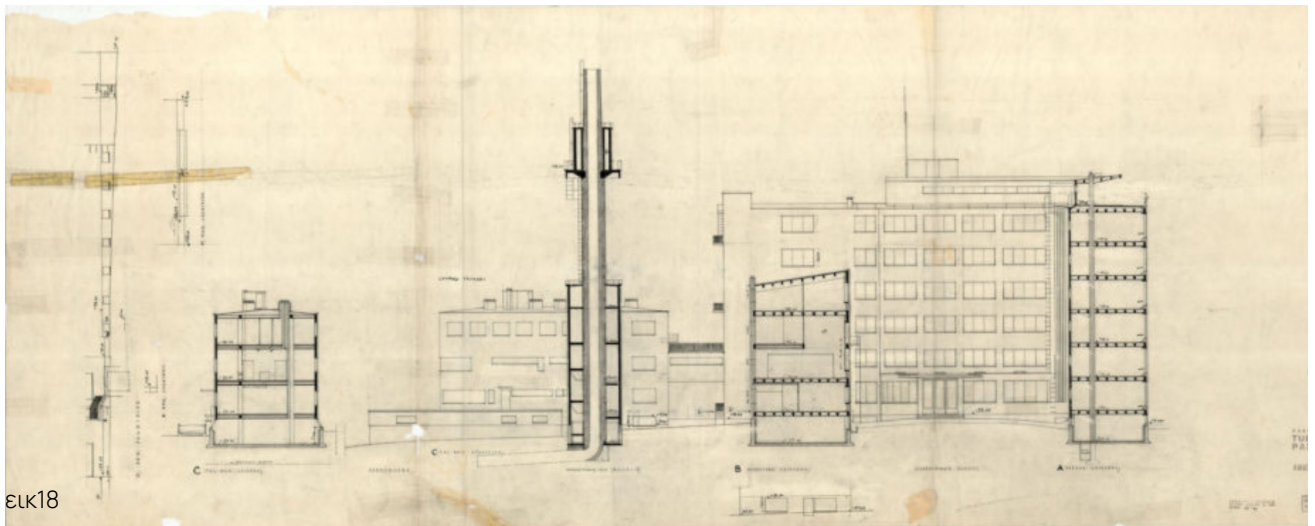
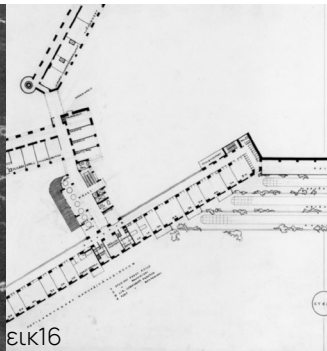
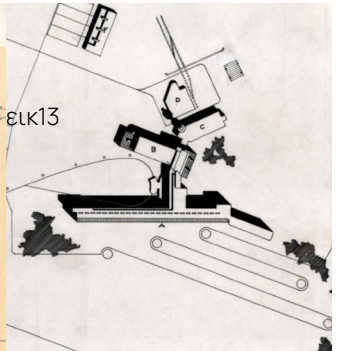
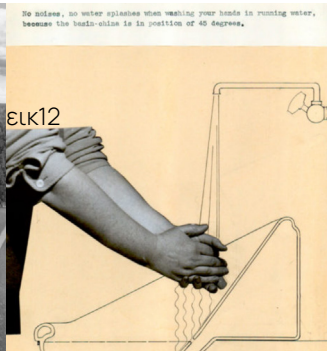
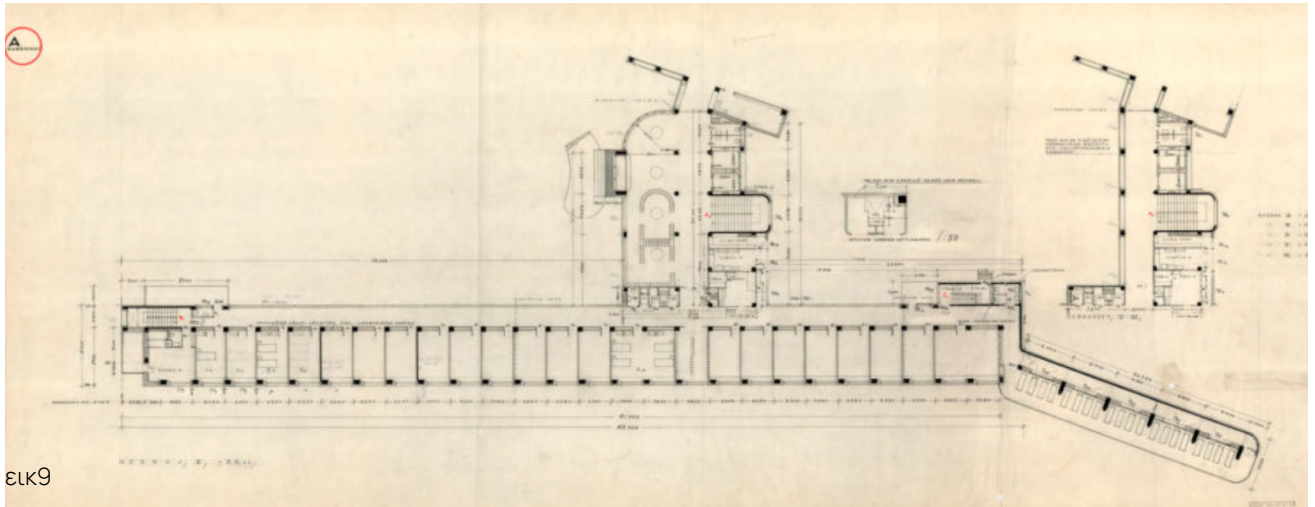
Το κτίριο του Paimio Sanatorium, σχεδιασμένο από τους Alvar και Aino Aalto, ολοκληρώθηκε το 1933 και βρίσκεται στην πόλη Παϊμιο της Φινλανδίας. Αρχικά λειτούργησε ως εξειδικευμένο σανατόριο για τη φυματίωση, παραμένοντας σε αυτή τη χρήση μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1960. Με την πάροδο του χρόνου και την πρόοδο της ιατρικής, μετατράπηκε σε γενικό νοσοκομείο, ενώ από το 2014 λειτουργεί ως ιδιωτικό κέντρο αποκατάστασης για παιδιά, παρόλο που πλέον δεν χρησιμοποιείται για νοσοκομειακή περίθαλψη. Σήμερα ανήκει στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Τούρκου και έχει προταθεί για ένταξη στον κατάλογο Μνημείων Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO.

Η αρχιτεκτονική προσέγγιση του Alvar Aalto για το σανατόριο ήταν ριζοσπαστική για την εποχή του, καθώς θεωρούσε ότι η ίδια η αρχιτεκτονική μπορούσε να συμβάλει στην ίαση των ασθενών. Το κτίριο αντιμετωπιζόταν ως ένα «ιατρικό εργαλείο», σχεδιασμένο να ενισχύει τη θεραπευτική διαδικασία. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην εργονομία και στην άνεση των χρηστών: τα υπνοδωμάτια φιλοξενούσαν δύο ασθενείς και ήταν εξοπλισμένα με ατομικά ντουλάπια και ειδικά διαμορφωμένους νιπτήρες χαμηλού θορύβου. Επιπλέον, δόθηκε προσοχή στον φυσικό φωτισμό και στην επιλογή χαλαρωτικών αποχρώσεων στους εσωτερικούς χώρους. Η θεραπεία της φυματίωσης εκείνη την εποχή βασιζόταν κυρίως στην ξεκούραση, στον καθαρό αέρα και στην ηλιακή έκθεση.

Για τον λόγο αυτό, το κτίριο περιλάμβανε ηλιόλουστα μπαλκόνια και εξωτερικά καταστρώματα, όπου οι ασθενείς μπορούσαν να περνούν χρόνο στη φύση. Η μακροχρόνια παραμονή των νοσηλευομένων ενίσχυσε το αίσθημα της κοινότητας, το οποίο ενσωματώθηκε στον σχεδιασμό μέσω κοινών χώρων, παρεκκλησίου, καταλυμάτων για το προσωπικό, καθώς και υπαίθριων διαδρομών περιπάτου στο γύρω φυσικό τοπίο.



Κατά τη δεκαετία του 1950 προστέθηκε νέα χειρουργική πτέρυγα, ωστόσο η ευρεία χρήση αντιβιοτικών οδήγησε σε σημαντική μείωση των κρουσμάτων φυματίωσης, γεγονός που τελικά οδήγησε στην αλλαγή του χαρακτήρα του κτιρίου από εξειδικευμένο σανατόριο σε γενικό νοσηλευτικό ίδρυμα.



# Forensic psychiatry at Sct. Hans Hospital

KHR Architecture, 2021

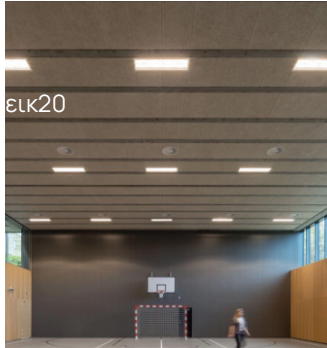


Η νεόδμητη ιατροδικαστική ψυχιατρική μονάδα στο Sct. Hans Hospital, ολοκληρωμένη το 2021, αποτελεί λαμπρό παράδειγμα θεραπευτικής αρχιτεκτονικής. Με δυναμικότητα 126 ασθενών, η εγκατάσταση φιλοξενείται σε ένα γραφικό τοπίο με θέα το φιόρδ Roskilde. Το αρχιτεκτονικό σχέδιο ενσωματώνει αρμονικά τη φυσική ομορφιά της γύρω περιοχής, προσφέροντας όμορφες και γαλήνιες θέες σε ασθενείς, προσωπικό και επισκέπτες. Καθ' όλη τη διάρκεια του έργου, δόθηκε μέγιστη προσοχή στην ευημερία των ασθενών και του προσωπικού.

Η εγκατάσταση περιλαμβάνει τέσσερις μονάδες ασθενών, εσωτερικούς και εξωτερικούς κοινόχρηστους χώρους, καθώς και ένα κτίριο αφίξεων που λειτουργεί ως οπτική πύλη προς το συγκρότημα. Όπως επισημαίνει ο αρχιτέκτονας Mikkel Beedholm, «για να αποφευχθούν ορατά μέτρα ελέγχου που θα έδιναν στην ιατροδικαστική ψυχιατρική μονάδα μια ανεπιθύμητη φυλακισμένη όψη, το ίδιο το κτίριο σχηματίζει έναν εξωτερικό τοίχο, που περιβάλλει πράσινους κοινόχρηστους χώρους και αυλές». Τα δωμάτια των ασθενών έχουν σχεδιαστεί με ιδιαίτερη φροντίδα ώστε να δημιουργούν μια οικεία και ζεστή ατμόσφαιρα, στοιχείο κρίσιμο για τη διαδικασία επούλωσης. Είναι προσανατολισμένα με προσοχή προς το γύρω φυσικό τοπίο, προσφέροντας γαλήνιες θέες.

Επιπλέον, διαχωρίζονται σε δύο ζώνες — έναν ασφαλή χώρο άφιξης και έναν ιδιωτικό χώρο με γραφική θέα. Η ενσωμάτωση ζεστών ξύλινων στοιχείων ενισχύει την αίσθηση οικειότητας και ζεστασιάς, ενισχύοντας το αίσθημα «σπιτιού». Στόχος του σχεδιασμού είναι η μείωση της διάρκειας νοσηλείας μέσω της βελτίωσης της ευημερίας των ασθενών.





# Ellsinore Psychiatric Clinic

BIG - Bjarke Ingels Group, JDS/JULIEN DE SMEDT ARCHITECTS, 2005



Το έργο ολοκληρώθηκε το 2005 και αποτελεί ψυχιατρικό νοσοκομείο στη Δανία. Το κτίριο κινείται στο μεταίχμιο μεταξύ των σύγχρονων επιβλητικών μορφών και των αυστηρών γεωμετριών που χαρακτηρίζουν τις πιο λειτουργικές δομές. Στη φάση της έρευνας πριν από τον σχεδιασμό, πραγματοποιήθηκε ανάλυση του προγράμματος και των αναγκών του πελάτη, καθώς και συνεντεύξεις με τους καθημερινούς χρήστες της κλινικής, τόσο από το ιατρικό προσωπικό όσο και από τους ασθενείς.

Οι διαφορετικές εισηγήσεις δεν έδωσαν σαφείς απαντήσεις σχετικά με το πώς θα έπρεπε να είναι το ψυχιατρικό νοσοκομείο· αντίθετα, ανέδειξαν παραδοξότητες και ασάφειες που ενσωματώθηκαν στο πρόγραμμα: ανοιχτό και κλειστό, κεντρικό και αποκεντρωμένο, ελευθερία και έλεγχος, ιδιωτικότητα και κοινωνικότητα. Αυτές οι αντικρουόμενες ιδιότητες ενσωματώθηκαν στον σχεδιασμό, δημιουργώντας ένα κτίριο που είναι και ταυτόχρονα δεν είναι ψυχιατρικό νοσοκομείο. Σημαντική προτεραιότητα δόθηκε στη χρήση φυσικών υλικών στο εσωτερικό.

Οι κοινόχρηστοι χώροι συγκεντρώνονται κεντρικά, γύρω από τους οποίους διατάσσονται οι υπόλοιπες λειτουργίες. Στο κτίριο υπάρχουν εσωτερικοί κήποι, ενώ η διάταξη σε σχήμα χιονονιφάδας προσφέρει διαφορετικές οπτικές προς τη λίμνη, τους λόφους και το περιβάλλον. Επιπλέον, προβλέπεται μελλοντική επέκταση του νοσοκομείου, καθώς μία από τις στοές του κτιρίου λειτουργεί ως γέφυρα που συνδέει την κατασκευή με το υπάρχον συγκρότημα, καθιστώντας τη δομή ευέλικτη και προσαρμόσιμη στις ανάγκες.





### 03.2 Healing Landscapes: Ο Ρόλος των Θεραπευτικών Τοπίων

Ο όρος «θεραπευτικά τοπία» επινοήθηκε από τον γεωγράφο Wilbert Gesler το 1992, ο οποίος ορίζει και περιγράφει τόπους όπου:

*“... τα φυσικά και δομημένα περιβάλλοντα, οι κοινωνικές συνθήκες και οι ανθρώπινες αντιλήψεις συνδυάζονται έτσι ώστε να παράγουν μια ατμόσφαιρα ευνοϊκή για την ίαση”.*

Συστατικά στοιχεία του ορισμού είναι τα φυσικά περιβάλλοντα (π.χ. πάρκα, πράσινοι ή υγροί χώροι), τα δομημένα περιβάλλοντα (όπως ειδικά σχεδιασμένοι χώροι σε νοσοκομεία ή θεραπευτήρια, το κοινωνικό περιβάλλον (αίσθημα του χώρου, κοινότητα, πολιτιστικές αξίες) και συμβολικό/πνευματικό περιβάλλον (π.χ. Θρησκευτικοί χώροι ή μέρη με ιδιαίτερη ταυτότητα).

Σε αυτή την ενότητα, θα ερευνηθούν κυρίως τα φυσικά περιβάλλοντα, μιας και διερευνάται ο ρόλος τους στη θεραπευτική διαδικασία. Η προηγούμενη ενότητα θα μπορούσε να θεωρηθεί και ως μια εισαγωγή του θεωρητικού πλαισίου που ακολουθεί, μιας και αναλύθηκαν κομμάτια της αρχιτεκτονικής που επηρεάζουν τη θεραπεία και την ψυχολογία συνολικά, στα οποία συχνά αναφέρθηκε η φύση, το περιβάλλον και το τοπίο. Πάμε όμως να γίνουμε πιο συγκεκριμένοι, και να κατανοήσουμε σε βάθος τον λόγο για τον οποίο είναι αυτό είναι γεγονός: Η φύση “γιατρεύει”! Όπως αναφέρει και ο Ιπποκράτης στο έργο του “Περί αέρων, υδάτων και τόπων”, *“Η υγεία καθορίζεται από την ισορροπία ανάμεσα στις δυνάμεις του περιβάλλοντος και της ατομικής συμπεριφοράς”.*

Το φυσικό περιβάλλον έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει σημαντικά την ψυχική υγεία, ιδιαίτερα όταν εντάσσεται στον σχεδιασμό χώρων που στοχεύουν στην αποκατάσταση. Η ενασχόληση του ατόμου με δραστηριότητες σε φυσικούς χώρους, όπως οι κήποι, ενισχύει την ψυχολογική του κατάσταση και συμβάλλει ενεργά στη διαδικασία της θεραπείας. Η έννοια του θεραπευτικού κήπου προσεγγίζεται όχι μόνο ως αισθητικό ή λειτουργικό στοιχείο, αλλά ως ένα εργαλείο θεραπευτικής παρέμβασης, ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα ψυχικής υγείας (Παλίλη, 2017).

Η ιστορική ανάλυση τοπιακών διαμορφώσεων αποκαλύπτει πως η σχέση του ανθρώπου με το τοπίο ήταν ανέκαθεν εμποτισμένη με συμβολισμούς και τελετουργίες. Οι λαβύρινθοι, για παράδειγμα, θεωρούνται δομές με βαθύ ψυχολογικό νόημα, καθώς η πορεία μέσα σε αυτούς αντιπροσωπεύει ένα εσωτερικό ταξίδι προς τη μεταμόρφωση και την επανεκκίνηση του εαυτού. Η διαδρομή τους λειτουργεί ως μία πορεία αυτογνωσίας και αναγέννησης, προτού ο χρήστης επιστρέψει ξανά στον εξωτερικό κόσμο (Shahrad, 2013)



Η χρήση των κήπων στην Αίγυπτο είχε ως στόχο την προσφορά θεραπευτικής ανακούφισης και τη διαφυγή από το μη φιλικό εξωτερικό περιβάλλον, όπως έχει αναφερθεί στη σχετική βιβλιογραφία (El Barmelgy, 2013).

Ως πρώιμο παράδειγμα θεραπευτικού τοπίου αναφέρεται ο Ιαπωνικός κήπος τύπου Zen, η δημιουργία του οποίου τοποθετείται χρονικά στον 12ο αιώνα. Σε αυτό το είδος κήπου, είχε επιδιωχθεί η ενσωμάτωση όλων των φυσικών στοιχείων σε έναν ενιαίο χώρο, προκειμένου να αποδοθεί η ουσία της φύσης με λιτότητα και αρμονία (Shahrad, 2013).

Η παρουσία Θεραπευτικών ή αποκαταστατικών κήπων για ασθενείς έχει καταγραφεί ήδη από τους μεσαιωνικούς χρόνους. Στο πλαίσιο αυτό, είχαν διαμορφωθεί περίστυλες αυλές σε μοναστήρια και εκκλησιαστικά συγκροτήματα, οι οποίες λειτουργούσαν ως χώροι ανακούφισης. Οι εν λόγω χώροι είχαν συχνά αντιμετωπιστεί ως επίγειοι παράδεισοι, οι οποίοι προσέφεραν όχι μόνο ανάπαυση από τη σωματική ασθένεια, αλλά και θεραπεία της ψυχής (El Barmelgy, 2013).

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει και στον περσικό κήπο, ο οποίος έχει αναγνωριστεί ως ένα από τα πλέον διαχρονικά και επιδραστικά πρότυπα τοπικής αρχιτεκτονικής, με ιστορικές ρίζες που ανάγονται στον 6ο αιώνα π.Χ. (El Barmelgy, 2013).

Στο σύγχρονο πλαίσιο, έχουν αναπτυχθεί διάφοροι τύποι Θεραπευτικών κήπων, οι οποίοι αποσκοπούν στη χαλάρωση του επισκέπτη και στην ενίσχυση της ψυχικής του απόσπασης από την καθημερινότητα. Οι σύγχρονες αυτές εκφάνσεις ταξινομούνται σε διάφορες κατηγορίες:

- Φυσικά οικοσυστήματα, στα οποία η άγρια φύση και η χλωρίδα διατηρούνται αναλλοίωτες· παραδείγματα αποτελούν οι πράσινες υποδομές, τα πάρκα, οι πράσινες αστικές διαδρομές και οι προστατευμένες ζώνες (El Barmelgy, 2013).

- Κήποι που βρίσκονται εντός υγειονομικών εγκαταστάσεων, όπως νοσοκομεία και μονάδες περίθαλψης. Αξιοσημείωτο είναι ότι ακόμα και χώροι οι οποίοι δεν έχουν σχεδιαστεί εξ αρχής ως Θεραπευτικοί κήποι, ενδέχεται να ενσωματώνουν δευτερογενώς Θεραπευτικά χαρακτηριστικά (El Barmelgy, 2013).

- Ιδιόκτητοι οικιακοί κήποι, οι οποίοι θεωρούνται από τη βιβλιογραφία ως οι πιο αποτελεσματικοί αναφορικά με την ενίσχυση της ψυχοσωματικής υγείας. Η αξιολόγηση αυτή βασίζεται στη συσχέτιση του χρόνου παραμονής σε φυσικό περιβάλλον με το βάθος των Θεραπευτικών αποτελεσμάτων (El Barmelgy, 2013).

- Στους κήπους ενεργητικής συμμετοχής, τα κηπευτικά προγράμματα (El Barmelgy, 2013).

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα θεραπευτικού τοπίου αποτελεί ο κήπος αποκατάστασης Alnarp, ο οποίος έχει διαμορφωθεί στον χώρο του Swedish University of Agricultural Sciences (SLU Alnarp), λίγο έξω από το Malmö της Σουηδίας. Ο σχεδιασμός του έχει βασιστεί σε ζώνες που ενισχύουν τις αισθητηριακές εμπειρίες, καθώς και σε περιοχές με καλλιέργειες, με σκοπό την ενδυνάμωση της σχέσης μεταξύ ανθρώπου και φύσης.

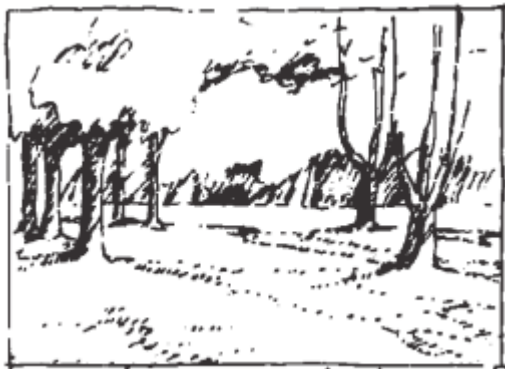
Στο πλαίσιο ερευνητικής εργασίας που εκπονήθηκε στο τμήμα σχεδιασμού τοπίου του ιδρύματος, εντοπίστηκαν οκτώ βασικοί χαρακτήρες που θεωρήθηκαν θεμελιώδη δομικά στοιχεία των πάρκων και των κήπων. Οι χαρακτήρες αυτοί ορίστηκαν ως: η ηρεμία, η αγριάδα, ο πλούτος σε είδη, η έκταση, ο κοινόχρηστος, η ευχαρίστηση, ο εορταστικός και ο πολιτισμικός (Palsdottir, 2014).

Οι παραπάνω χαρακτήρες συνδέθηκαν με τρία διαδοχικά στάδια δραστηριοτήτων που προέκυψαν μέσα από τη διδακτορική διατριβή της Anna-Maria Palsdottir. Τα στάδια αυτά—προετοιμασία, αποκατάσταση και ενδυνάμωση—συνιστούν θεμελιώδεις φάσεις της διαδικασίας αποκατάστασης για άτομα με ψυχικές διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος.

Κατά τη διάρκεια της έρευνας, είχε καταγραφεί ότι οι συμμετέχοντες παρουσίαζαν έντονη ανάγκη για μοναχική επαφή με τη φύση, ενώ παράλληλα εξέφρασαν δυσκολία στη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων. Οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις περιγράφηκαν ως ενεργειακά απαιτητικές και συχνά εξαντλητικές, ενώ ο βαθμός δέσμευσης που προϋπέθεταν προκαλούσε δυσφορία και αποστράγγιση. Αντιθέτως, η επαφή με το φυσικό περιβάλλον χαρακτηρίστηκε από τους ίδιους ως παθητική, και συνεπώς λιγότερο απαιτητική σε κοινωνικό επίπεδο, ακόμη και όταν υπήρχε φυσική παρουσία άλλων ατόμων στον ίδιο χώρο.

Η κατάσταση αυτή ονομάστηκε από την ερευνήτρια “κοινωνική ησυχία”, υποδηλώνοντας την ανάγκη για συνύπαρξη με άλλους χωρίς την υποχρέωση κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Στο στάδιο της προετοιμασίας, είχε διαπιστωθεί η ενίσχυση της ασφάλειας, καθώς και η αίσθηση ανοχής και συμμαχίας με το περιβάλλον. Στο στάδιο της αποκατάστασης, σημειώθηκαν η ξεκούραση, η αφύπνιση, η ήπια αλληλεπίδραση και η χαλάρωση. Τέλος, στο στάδιο της ενδυνάμωσης, επισημάνθηκαν η δοκιμασία του εαυτού και η ανάκτηση της εσωτερικής δύναμης (Palsdottir, 2014).



εικ.40  
Η ηρεμία



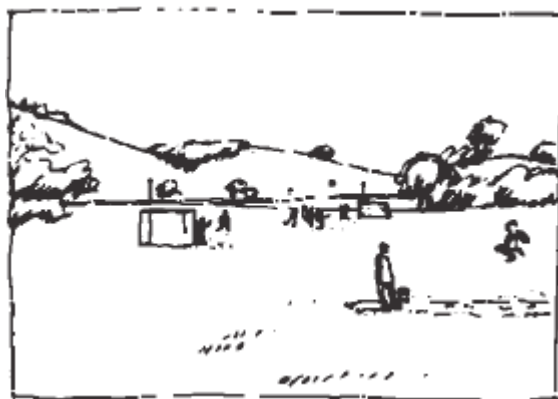
εικ.41  
Η αγκυράδα



εικ.42  
Ο πλούτος σε είδη



εικ.43  
Η έκταση



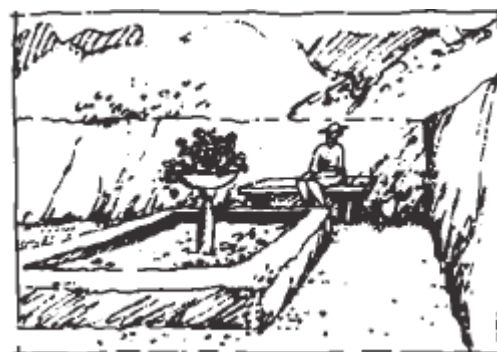
εικ.44  
Ο κοινόχρηστος



εικ.45  
Η ευχαρίστηση



εικ.46  
Ο εορταστικός



εικ.47  
Ο πολιτισμικός

πηγή: άρθρο A Garden at your Workplace May Reduce Stress, January 2004, Authors: Ulrika K. Stigsdotter, University of Copenhagen

Στο βιβλίο του, “Farming for Health: Green-Care Farming Across Europe and the United States of America” ο Albert Elings, αναλύει θεωρητικά μοντέλα βελτίωσης της ψυχικής ευημερίας μέσω της ενασχόλησης με τη φύση και τη γεωργία. Εξετάζονται ακόμα και κοινωνιολογικές επιδράσεις των φυτών στον άνθρωπο και θίγονται αξίες όπως η κοινωνική ένταξη, η αίσθηση σκοπού, και η ευεξία. Στο κεφάλαιο 4, αναφέρει:

**“Since we evolved in environments comprised primarily of plants, we have a psychological response to them. This evolutionary response is seen in an unlearned tendency to pay attention and respond positively to certain combinations of plants and other natural elements, such as water and stone”**

Farming for Health: Green-Care Farming Across Europe and the United States of America - Albert Elings

Στο πλαίσιο της σύγχρονης προσέγγισης του σχεδιασμού θεραπευτικών τοπίων, έχει επισημανθεί η ιστορική σημασία του φυσικού περιβάλλοντος στη διαδικασία ίασης. Όπως έχει καταγραφεί, ήδη από τον 15ο αιώνα, ο εξωτερικός χώρος είχε συμπεριληφθεί από τους θεραπευτές ως αναπόσπαστο στοιχείο της θεραπευτικής διαδικασίας, ενώ από τα μέσα του 18ου έως τις αρχές του 19ου αιώνα, είχε αναγνωριστεί η συμβολή του στην ενίσχυση της υγείας του ασθενούς (Γιδαράκου, Βογιατζή & Τσαλικίδης, 2001).

Ωστόσο, κατά τον 20ό αιώνα, οι επιστημονικές εξελίξεις στον τομέα της ιατρικής οδήγησαν στην υποβάθμιση και τελικά στην απόρριψη του εξωτερικού φυσικού χώρου ως συστατικό στοιχείο της θεραπευτικής προσέγγισης (Γιδαράκου, Βογιατζή & Τσαλικίδης, 2001).

Παρ' όλα αυτά, σήμερα, υποστηρίζεται όλο και περισσότερο η ανάγκη μετάβασης από ένα αποστειρωμένο, καθαρά ιατρικό περιβάλλον, σε ένα περιβάλλον σχεδιασμένο για υποστήριξη και θεραπεία, το οποίο να λαμβάνει υπόψη και τις ψυχολογικές ανάγκες του ασθενούς.

Έχει υποστηριχθεί ότι η αποκατάσταση και η ανακούφιση από τα συμπτώματα επιτυγχάνονται πιο αποτελεσματικά όταν ο ασθενής φιλοξενείται σε περιβάλλον που προσφέρει άνεση, ευχάριστη ατμόσφαιρα και αίσθηση ασφάλειας (Γιδαράκου, Βογιατζή & Τσαλικίδης, 2001). Αντιθέτως, η παραμονή σε τεχνητά περιβάλλοντα, χωρίς φυσικά στοιχεία, έχει συσχετιστεί με την πρόκληση άγχους, την εμφάνιση φόβου, την ενίσχυση του αισθήματος θυμού και ακόμη και με σωματικές αντιδράσεις, όπως η αύξηση της αρτηριακής πίεσης (Hartig, 1991, Parsons et al., 1998).

Περαιτέρω ερευνητικά δεδομένα έχουν καταδείξει ότι η ύπαρξη περιποιημένων κήπων εντός των χώρων περίθαλψης συνδέεται με τη δημιουργία ενός χώρου φροντίδας μικροκλίμακας, ο οποίος προσφέρει αίσθηση προστασίας και ασφάλειας, όχι μόνο στους ασθενείς, αλλά και στους επισκέπτες τους. Οι συγγενείς των νοσηλευομένων έχουν παρατηρηθεί να χρησιμοποιούν τους θεραπευτικούς κήπους ως χώρους απόσυρσης και προσωρινής απομόνωσης, γεγονός που υπογραμμίζει τον πολυεπίπεδο ρόλο των χώρων αυτών (Marcus & Barnes, 1999).

Επιπλέον, στην ερευνητική εργασία της Πετσίου (2017), η οποία εκπονήθηκε στο πλαίσιο μεταπτυχιακών σπουδών, έχει διερευνηθεί η επίδραση του φυσικού περιβάλλοντος στην ψυχική υγεία. Μέσα από τη συλλογή ποσοτικών δεδομένων στον Νομό Θεσπρωτίας, διαπιστώθηκε ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων αναγνώρισε τη σημαντική συμβολή του περιβάλλοντος στην ψυχολογική ευεξία, ανεξαρτήτως του κατά πόσο είχε συστηματική επαφή με αυτό. Η κύρια δυσκολία εντοπίστηκε όχι στην αντίληψη, αλλά στην εφαρμογή και ενσωμάτωση περιβαλλοντικά θετικών συμπεριφορών στην καθημερινή ζωή. Και τί καταλυτικότερο από την αρχιτεκτονική;

Η σημασία της αυτορρύθμισης, της συναισθηματικής αυτοαντίδρασης και της προσωπικής δράσης αναδείχθηκε στη θεωρία της προγραμματισμένης συμπεριφοράς, όπου εντοπίστηκαν βασικοί πυλώνες της αυτοεκτίμησης, όπως η παραγωγικότητα, η κοινωνικότητα, η ποιότητα ζωής, η ηθική και η πληροφόρηση (Ajzen, 1991). Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι η ενίσχυση του εσωτερικού κινήτρου δεν αποτελεί πάντα εύκολη υπόθεση, καθώς επηρεάζεται από την καθημερινή ρουτίνα, την εστιασμένη προσοχή στη συμπεριφορά, την παρουσία αρμόδιων επαγγελματιών και, γενικότερα, από ένα δυναμικό σύστημα εξωτερικής ρύθμισης (Ajzen, 1991).

Στο πλαίσιο αυτό, προτάθηκε η ένταξη του σχεδιασμένου φυσικού περιβάλλοντος ως μέσου υποστήριξης και ενεργοποίησης της συμπεριφοράς. Μέσα από μελέτες, παρατηρήθηκε η σταδιακή ενίσχυση της προσπάθειας για εκπλήρωση στόχων, όπως η θεραπεία, μέσω της αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων με το φυσικό περιβάλλον (Ajzen, 1991). Οι συμπεριφορές αξιολογήθηκαν πριν και μετά την έκθεσή τους σε τέτοια περιβάλλοντα, με ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα (Ajzen, 1991).

Η θετική επίδραση του σχεδιασμένου τοπίου υπερέβη ακόμα και τα αποτελέσματα της κλασικής θεραπευτικής προσέγγισης όταν συνδυάστηκαν. Τα άτομα που συμμετείχαν παρουσίασαν ύφεση των συμπτωμάτων, κατέκτησαν αυτογνωσία και ανέπτυξαν δεξιότητες αυτοδιαχείρισης, οδηγούμενα σε σημαντική προσωπική εξέλιξη. Αν και χρησιμοποιήθηκαν ταυτόχρονα θεραπευτικοί μηχανισμοί, η επαφή με το φυσικό περιβάλλον συντήρησε και ενίσχυσε τα θεραπευτικά αποτελέσματα (Ajzen, 1991).

Επιπλέον, σε άρθρο του περιοδικού *The Lancet* αναφέρθηκε η ταχύτερη αποκατάσταση ασθενών που νοσηλεύτηκαν σε περιβάλλοντα με θεραπευτικά στοιχεία στο δομημένο τοπίο, με συνέπεια τη μείωση του χρόνου νοσηλείας, της χρήσης φαρμακευτικής αγωγής και του συνολικού κόστους περίθαλψης (Marcus, 2006). Παρόμοια συμπεράσματα είχαν εξαχθεί και από προηγούμενη μελέτη, η οποία κατέδειξε τη θετική συσχέτιση ανάμεσα στη φύση, την ψυχωσomatic κατάσταση και την επιτάχυνση της θεραπευτικής διαδικασίας (Ulrich, 1984).



Η αύξηση του άγχους αποδίδεται σε μεγάλο βαθμό στη γρήγορη διαδικασία αστικοποίησης, σύμφωνα με σχετικές επιστημονικές προσεγγίσεις. Τα σύγχρονα δεδομένα συνδυάζονται με αρχαίες διαισθητικές φιλοσοφίες, δημιουργώντας ένα διεπιστημονικό πλαίσιο που επισημαίνει την ανάγκη αναθεώρησης των παραδοσιακών μεθόδων σχεδιασμού. Οι σύγχρονοι σχεδιαστές καλούνται να δράσουν ώστε να αντισταθμίσουν τις επιπτώσεις που επιφέρει η αστικοποίηση (Souter-Brown, 2023).

Η φύση θεωρείται ως θεμελιώδης πόρος υγείας, με τεκμηριωμένη θετική επίδραση στο φυσικό περιβάλλον στην ανθρώπινη υγεία. Προτείνονται τρόποι συνειδητού χειρισμού των τοπίων, λαμβάνοντας υπόψη τους φυσικούς πόρους, ενώ τακτικές παρατηρήσεις της φύσης πραγματοποιούνται σε διεπιστημονικές μελέτες. Σε αυτές έχουν εμπλακεί φοιτητές, λέκτορες σχεδιασμού τοπίου, ειδικοί γεωγραφίας, επιστημών υγείας, περιβαλλοντικής ψυχολογίας, ιατρικής, καθώς και παιδαγωγοί (Rathmann, 2021).

Το νόημα συνοψίζεται παρακάτω:

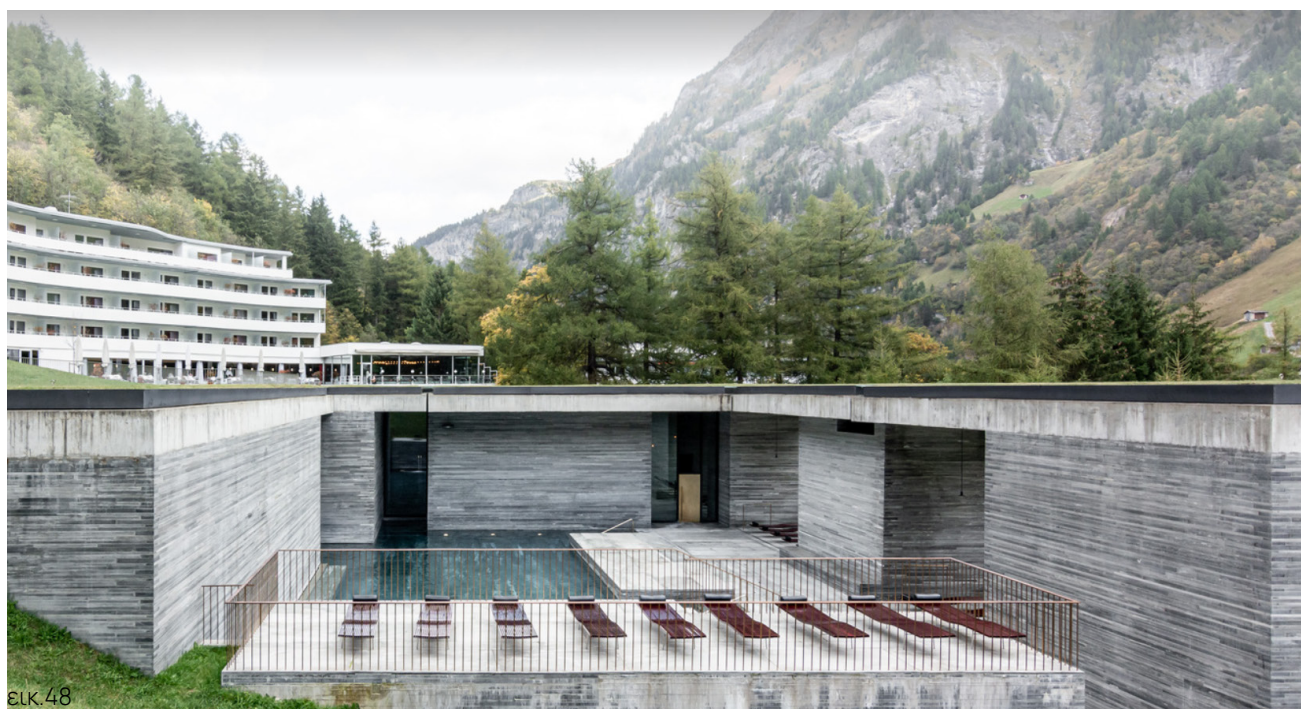
**“There is something infinitely healing in the repeated refrains of nature.”**

Rachel Carson

Παρακάτω θα παρουσιαστούν και θα αναλυθούν κάποια παραδείγματα χώρων που αφορούν την ψυχική υγεία, τα οποία εντάσσονται μέσα στη φύση ή είναι αποκλειστικά σχεδιασμένα τοπία για τη θεραπεία. Το επίκεντρο της ανάλυσης είναι ο άνθρωπος και πιο συγκεκριμένα, ο ασθενής - ψυχικά βαλλόμενος. Σκοπός είναι η ανάδειξη των παραδειγμάτων αυτών, ως προς την ευαισθησία τους απέναντι στην ψυχική υγεία, που με διάφορους τρόπους σεβάστηκαν. Αποτελούν παραδείγματα προς μίμηση και ταυτόχρονα προς μελέτη.

# The Therme Vals

Peter Zumthor, 1996



Τα λουτρά Therme Vals εγκαινιάστηκαν το 1996, κατασκευασμένα πάνω από τις φυσικές ιαματικές πηγές αντόνι Graubünden της Ελβετίας. Το συγκρότημα συνδυάζει λειτουργίες ξενοδοχείου και σπα, προσφέροντας μια ολιστική αισθητηριακή εμπειρία, σχεδιασμένη από τον αρχιτέκτονα Peter Zumthor. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι ο σχεδιασμός των λουτρών προηγήθηκε της ανέγερσης του ξενοδοχείου, καθώς το όραμα του Zumthor επικεντρωνόταν στη δημιουργία μιας δομής που να θυμίζει φυσικό σχηματισμό – σαν σπήλαιο ή λατομείο. Σε πλήρη εναρμόνιση με το τοπίο, η κατασκευή ενσωματώνεται στο περιβάλλον χάρη στη στέγη της, η οποία είναι καλυμμένη με χόρτο και εν μέρει ενσωματωμένη στην πλαγιά.

Το Therme Vals έχει κατασκευαστεί από αλληπάλληλα στρώματα τοπικής πέτρας Valser Quarzite, η οποία εξορύσσεται από την ίδια περιοχή. Το υλικό αυτό αποτέλεσε βασική πηγή έμπνευσης για τον σχεδιασμό, με τη χρήση του να γίνεται με ιδιαίτερη φροντίδα και σεβασμό. Ο ίδιος ο Zumthor θέτει το ερώτημα: «Βουνό, πέτρα, νερό – χτίσιμο στην πέτρα, οικοδόμηση με την πέτρα, στο βουνό, οικοδόμηση έξω από το βουνό, μέσα στο βουνό – πώς μπορούν να ερμηνευτούν αρχιτεκτονικά οι συνέπειες και ο αισθησιασμός του συσχετισμού αυτών των λέξεων;» Ο χώρος έχει σχεδιαστεί για να προσκαλεί τους επισκέπτες σε μια εμπειρία επανασύνδεσης με την αρχέγονη πρακτική της λουτροθεραπείας. Μέσα από τη χρήση φωτός και σκιάς, εναλλαγών μεταξύ ανοικτών και κλειστών χώρων, καθώς και αυστηρών γραμμικών στοιχείων, δημιουργείται μια έντονα βιωματική και αναζωογονητική ατμόσφαιρα.

Η εσωτερική διάταξη, παρότι άτυπη, ακολουθεί μια προσεκτικά σχεδιασμένη πορεία κίνησης. Καθοδηγεί διακριτικά τους επισκέπτες προς ορισμένα βασικά σημεία, ενώ ταυτόχρονα αφήνει περιθώρια προσωπικής εξερεύνησης. Η αρχιτεκτονική προοπτική είναι ελεγχόμενη: σε κάποιες περιπτώσεις αποκαλύπτει θέες, ενώ σε άλλες τις αποκλείει σκόπιμα, ενισχύοντας την αίσθηση μυστηρίου και καθοδηγούμενης εμπειρίας.



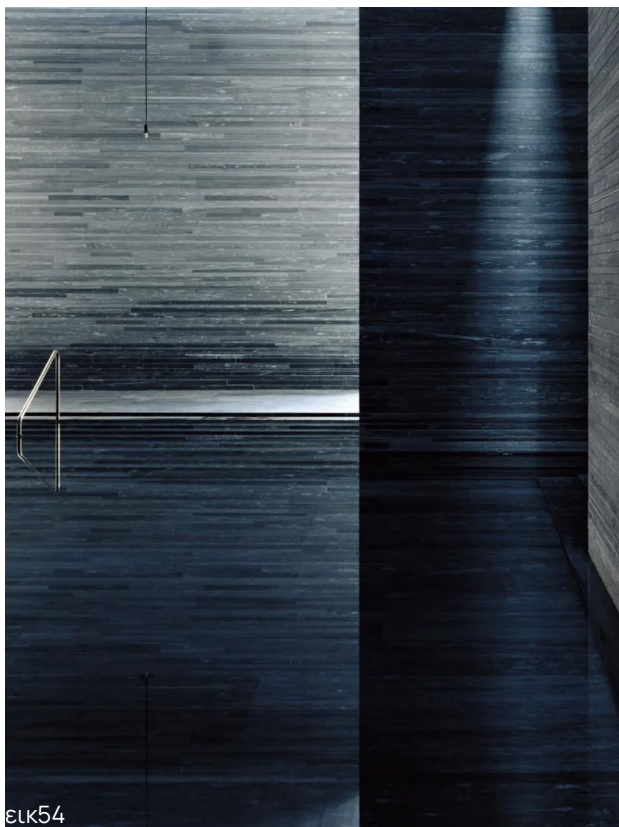
Ο αρχιτέκτονας Peter Zumthor περιγράφει τον μαϊάνδρο ως έναν “αρνητικό” χώρο, δηλαδή έναν χώρο που δεν αποτελεί τον κύριο όγκο του κτιρίου, αλλά έναν ενδιαμέσο, διαμορφωμένο κενό που ρέει ανάμεσα στα επιμέρους τμήματα της δομής. Αυτό το ρέον διάκενο ενώνει λειτουργικά και αισθητικά όλους τους χώρους, δημιουργώντας έναν ήρεμο, παλλόμενο ρυθμό που διατρέχει το σύνολο του συγκροτήματος. Η εμπειρία της κίνησης μέσα σε αυτόν τον χώρο παρομοιάζεται με έναν περίπατο μέσα σε δάσος – ένα ταξίδι ανακάλυψης, όπου κάθε επισκέπτης καλείται να χαράξει τη δική του πορεία. Ο σχεδιασμός του Therme Vals βασίστηκε στη γοητεία που ασκούν τα φυσικά και αισθητηριακά χαρακτηριστικά ενός υπόγειου κόσμου, διαμορφωμένου από πέτρα μέσα στο βουνό.

Το παιχνίδι του φωτός και του σκοταδιού, οι αντανakλάσεις του φωτός στο νερό και στην υγρή ατμόσφαιρα, ο ήχος του νερού που ενισχύεται από την πέτρινη ακουστική, η θερμότητα της πέτρας σε επαφή με το γυμνό δέρμα και το τελετουργικό της λουτροθεραπείας αποτέλεσαν θεμελιώδεις παράγοντες έμπνευσης. Η πρόθεση του Zumthor ήταν εξ αρχής να ενσωματώσει αυτά τα στοιχεία με πλήρη επίγνωση, προσδίδοντάς τους αρχιτεκτονική μορφή. Τα δωμάτια, κατασκευασμένα από πέτρα, δεν σχεδιάστηκαν για να ανταγωνίζονται ή να επιβάλλονται στο ανθρώπινο σώμα, αλλά για να το αναδεικνύουν, προσφέροντάς του χώρο και ελευθερία να υπάρχει – είτε πρόκειται για ένα νεανικό είτε για ένα ηλικιωμένο σώμα. Η αρχιτεκτονική εδώ λειτουργεί ως σκηνικό για μια βαθιά σωματική και ψυχική εμπειρία.

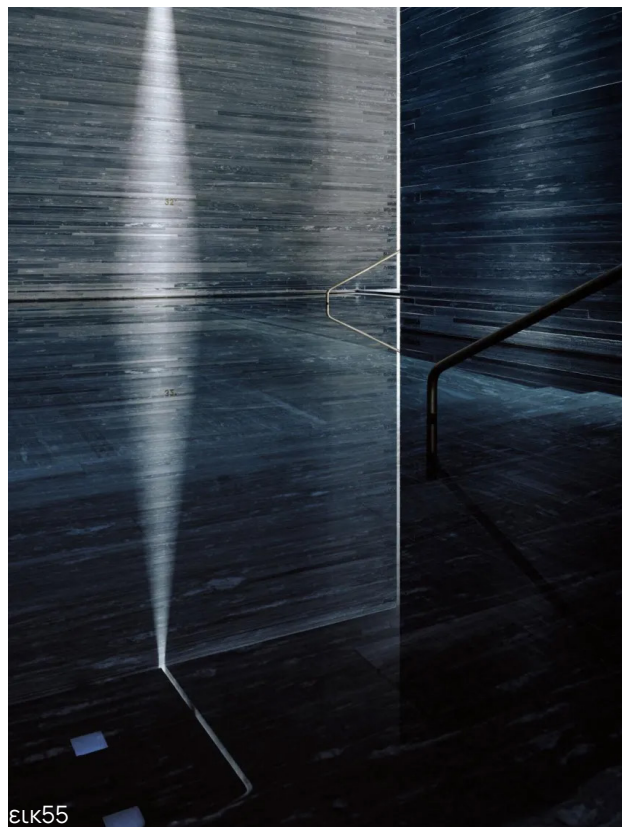


εικ.53





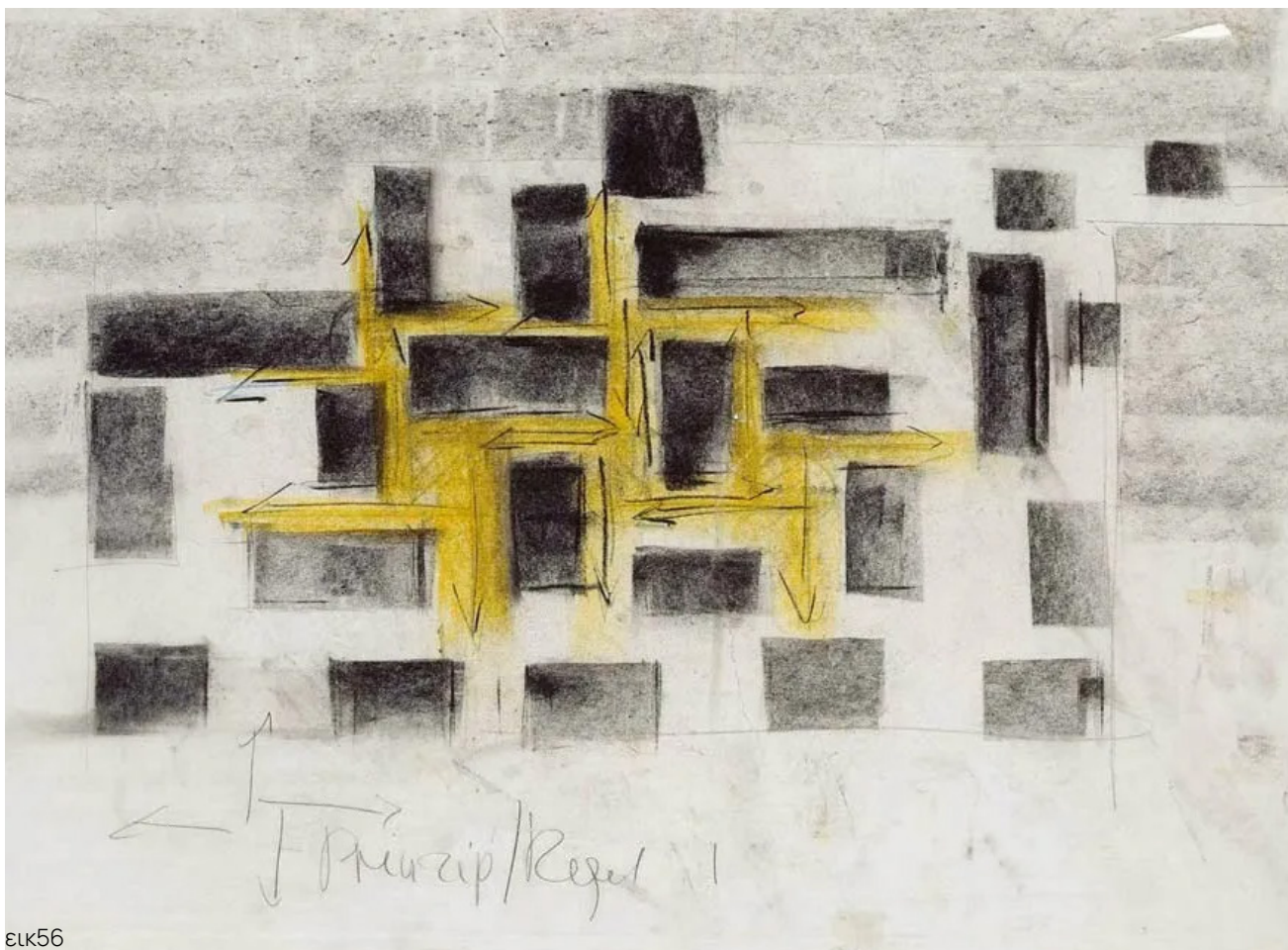
εικ54



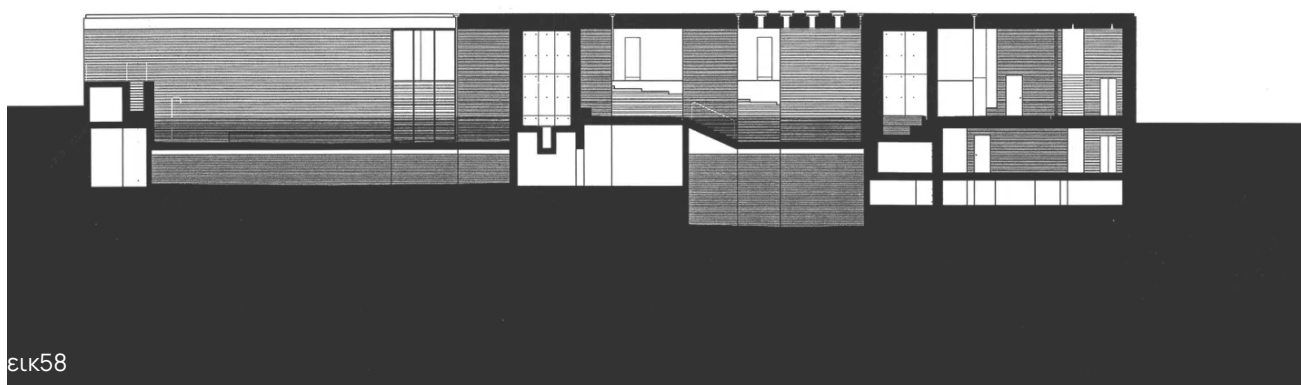
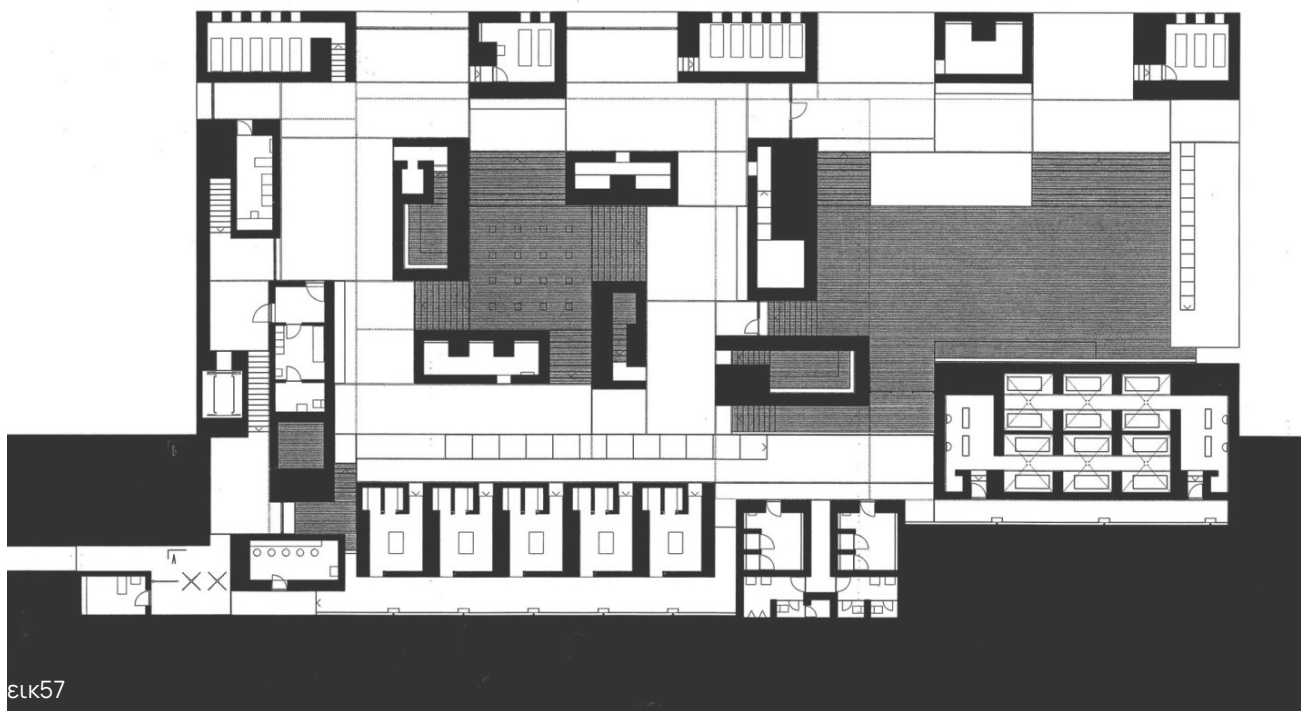
εικ55

Ατμόσφαιρα και αισθητηριακή εμπλοκή στο εσωτερικό

Σκίτσο του Zumthor



εικ56





# Vienna Nord Healing Gardens

Martha Schwartz Partners, 2020



Η MSP ανέλαβε τον σχεδιασμό εσωτερικών και εξωτερικών τοπίων για το Klinik Floridsdorf, το δημόσιο νοσοκομείο της Βόρειας Βιέννης, με στόχο να υποστηρίξει την ψυχική και σωματική ανάρρωση των ασθενών. Το έργο προέκυψε από διαγωνισμό που κερδήθηκε το 2008 και ολοκληρώθηκε το 2020. Το κύριο σχέδιο τοπίου περιλαμβάνει τρεις βασικές ζώνες: ένα πάρκο, μια δημόσια αστική πλατεία και μια περιοχή για την πρόσβαση οχημάτων έκτακτης ανάγκης και εξυπηρέτησης.

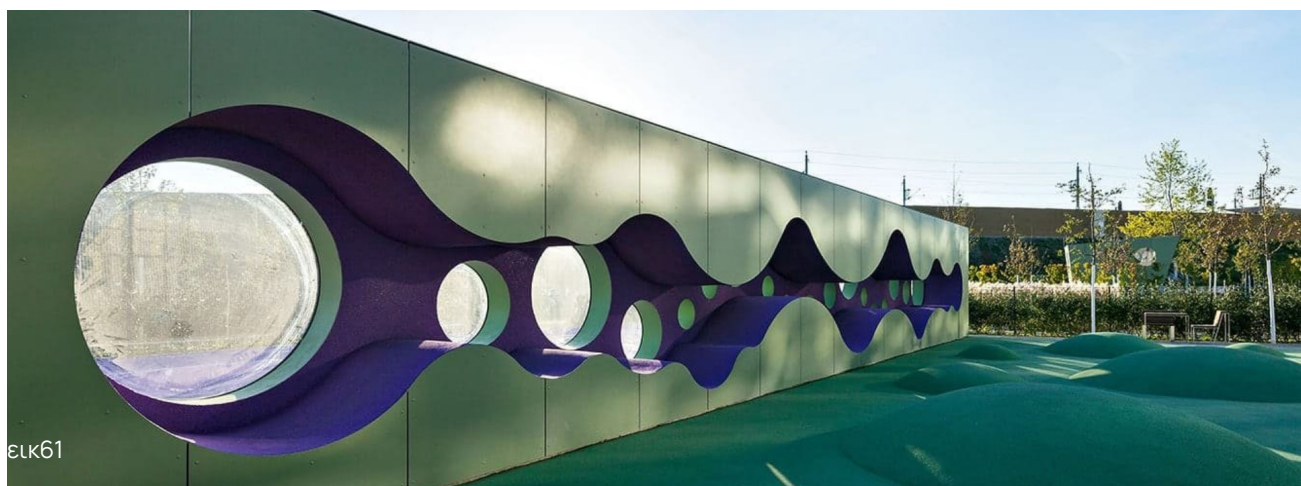
Ο σχεδιασμός βασίστηκε σε εκτεταμένη έρευνα για τις ανάγκες τόσο των ασθενών όσο και του προσωπικού του νοσοκομείου. Το τοπίο δημιουργεί μια ομαλή μετάβαση από την οργανωμένη δομή του κτιρίου προς εξωτερικούς θεραπευτικούς χώρους, όπως κήπους, γκαζόν, λιβάδια και υδάτινα στοιχεία. Η δημόσια πλατεία μπροστά από το νοσοκομείο διαθέτει ένα γραμμικό, παράλληλο μοτίβο στο πλακόστρωτο, που συνδέει την κύρια είσοδο με τις υπαίθριες καφετέριες, τον σιδηροδρομικό σταθμό και τους χώρους υποδοχής του ξενοδοχείου και του συνεδριακού κέντρου. Στην κεντρική είσοδο του νοσοκομείου, το μοτίβο διαφοροποιείται για να κατευθύνει τους πεζούς.

Πίσω από το κτίριο, έχουν δημιουργηθεί χώροι όπως περιβόλια, κήποι με αισθητηριακά στοιχεία, χώροι περισυλλογής, φυσικοθεραπείας και παιδικές χαρές. Το κοντινό δάσος είναι ορατό μέσα από τα οργανωμένα συστήματα φύτευσης δέντρων. Σε αντίθεση με άλλα νοσοκομεία που ενσωματώνουν προγράμματα θεραπείας μέσω κηπουρικής, το Klinik Floridsdorf είναι το πρώτο που προσφέρει ένα πλήθος κήπων, προσφέροντας ποικιλία θεραπευτικών ευκαιριών μέσα στο ίδιο το τοπίο.



Ο κήπος φυσικοθεραπείας ενσωματώνει έξυπνα διάφορα όργανα εσωτερικής άσκησης στον εξωτερικό χώρο, όπως παράλληλες μπάρες, στύλους για θεραπευτικές ασκήσεις, ποικιλία σκαλοπατιών και έναν ανοιχτό χώρο γυμναστικής. Το στοιχείο του νερού λειτουργεί ως συνδετικός κρίκος ανάμεσα στις διαφορετικές ζώνες των κήπων: ήσυχτοι, βυθισμένοι εσωτερικοί κήποι συνδέονται με πισίνες υδροτόπων, οι οποίες φιλοξενούν ποικιλία ασπώνδυλων και αποτελούν βασικό μέρος του συστήματος διαχείρισης ομβρίων υδάτων. Εκτός από τους υδροτόπους, υπάρχουν κήποι με αρωματικά βότανα και χώροι για διάφορες δραστηριότητες, που προσφέρουν επιλογές είτε για χαλάρωση είτε για ενεργοποίηση. Μεταξύ των κήπων, φαρδιές λωρίδες από αγριολούλουδα εναλλάσσονται με καλοδιατηρημένα γκαζόν, ενώ στο κέντρο αυτών των λωρίδων υπάρχουν τέσσερα θερμοκήπια, τα οποία λειτουργούν ως χειμερινοί κήποι γεμάτοι με εσπεριδοειδή φυτά.

Όπως και το νερό, οι χειμερινοί αυτοί κήποι ενώνουν το εσωτερικό του νοσοκομείου με τους εξωτερικούς κήπους, αντανakλώντας τα φυτεμένα αίθρια που βρίσκονται μέσα στο κτίριο. Μονοπάτια με διαφορετικά μήκη και κυκλική διαδρομή διασχίζουν τους κήπους, γίνονται λιγότερο ευθύγραμμα καθώς προχωρούν προς το φυσικό τοπίο και είναι πλήρως προσβάσιμα, δίνοντας την ευκαιρία στους ασθενείς να αισθανθούν ολοκληρωμένοι και να προτρέπονται να περπατούν ολοένα και περισσότερο. Ο συνολικός σχεδιασμός του τοπίου στοχεύει στο να υποστηρίξει και να εμπνεύσει τους ασθενείς στο ταξίδι τους προς την ανάρρωση.







Το κτίριο ολοκληρώθηκε το 2018 και λειτουργεί ως καταφύγιο φροντίδας μόλις 100 μέτρα από την είσοδο του μεγαλύτερου νοσοκομείου της Νορβηγίας, του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου του Όσλο, Rikshospitalet. Βρίσκεται μέσα σε ένα φυλλοβόλο δάσος και απολαμβάνει θέα σε μια κοντινή λίμνη. Αρχικά αναπτύχθηκε σε συνεργασία με το Τμήμα Ψυχωσωματικής και το Παιδοψυχιατρικό Τμήμα (CL) του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου του Όσλο. Προσφέρει έναν ήρεμο χώρο όπου οι επισκέπτες μπορούν να επωφεληθούν από τις θεραπευτικές ιδιότητες της φύσης.

«Η φύση προσφέρει αυθόρμητη χαρά και βοηθά τους ασθενείς να χαλαρώσουν. Η παραμονή σε φυσικό περιβάλλον φέρνει μια ανανεωμένη αίσθηση ηρεμίας, την οποία μπορούν να κρατήσουν μαζί τους κατά την επιστροφή τους στο νοσοκομείο. Με αυτόν τον τρόπο, το Outdoor Care Retreat υποστηρίζει τη διαδικασία της θεραπείας και συμβάλλει στη βελτιωμένη διαχείριση της νόσου», αναφέρει η παιδοψυχολόγος Maren Østvold Lindheim από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Όσλο. Ο χώρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για θεραπεία, περισυλλογή ή απλώς για να περάσουν χρόνο με συγγενείς και φίλους, μακριά από τους διαδρόμους του νοσοκομείου. Οι καμπίνες είναι ανοιχτές σε κάθε ασθενή που συνδέεται με τα νοσοκομεία, ανεξαρτήτως της πάθησής του, ενώ η διαχείριση των κρατήσεων γίνεται μέσω ειδικού συστήματος.

Πρόκειται για ένα κτίριο 35 τ.μ., που έρχεται σε πλήρη αντίθεση με τα μεγαλοπρεπή νοσοκομειακά κτίρια που το περιβάλλουν. Οι φωτεινές καμπίνες, που παραπέμπουν σε παιχνιδιάρικες ξύλινες κατασκευές σαν αυτές που φτιάχνουν τα παιδιά με κλαδιά, σχηματίζονται εδώ ως λοξοί ογκόλιθοι από ξύλο, εκτεινόμενοι στο τοπίο μέσα από ασύμμετρα κλαδιά. Το χοντρό ξύλο της κύριας δομής της καμπίνας θα γκριζάρει με τον χρόνο, συγχωνεύοντας οπτικά το κτίριο με το φυσικό περιβάλλον. Σε συμφωνία με τη δέσμευση της Shøhetta για κοινωνικά βιώσιμο σχεδιασμό και δημόσιο χώρο, οι καμπίνες είναι προσβάσιμες σε χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων.

Η γωνιακή είσοδος από μαύρο ψευδάργυρο είναι ευρύχωρη, επιτρέποντας ακόμη και τη διέλευση νοσοκομειακών κρεβατιών. Η καμπίνα αποτελείται από ένα κύριο δωμάτιο, ένα μικρότερο χώρο για συνομιλία και φροντίδα και ένα μπάνιο. Το εσωτερικό είναι πλήρως επενδεδυμένο με δρυς, αντικατοπτρίζοντας τη φυσική υλικότητα του δάσους που την περιβάλλει. Μέσα στον χώρο, πολύχρωμα γλυπτά μαξιλάρια μπορούν να μετακινηθούν ελεύθερα, δίνοντας τη δυνατότητα στα παιδιά να φτιάξουν καλύβες ή να ξαπλώσουν κοιτάζοντας τα στέγαστρα μέσα από το κυκλικό παράθυρο οροφής του κύριου δωματίου. Τα μεγάλα γυάλινα παράθυρα της καμπίνας ανοίγουν πλήρως, φέρνοντας τη φύση μέσα: οι επισκέπτες μπορούν να κρυφοκοιτάξουν το δάσος, να μυρίσουν το υγρό χώμα και να ακούσουν τον ήχο του νερού που στάζει, ακόμη και όταν βρίσκονται μέσα στην καμπίνα.

Παρά την ενσωμάτωσή της στην πανεπιστημιούπολη του νοσοκομείου, η απομονωμένη θέση και η φυσική αισθητική της καμπίνας της δίνουν την αίσθηση ενός ξεχωριστού, αυτόνομου χώρου. Πρόκειται για έναν τόπο γαλήνης και μαγείας, ένα καταφύγιο έξω από τα συνηθισμένα, που προσφέρει έναν γενναιόδωρο και απαραίτητο χώρο για επισκέπτες κάθε ηλικίας.



### 03.3 Αρχές Βιοφιλικού Σχεδιασμού στους Χώρους Ψυχικής Υγείας

Η λέξη βιοφιλία (biophilia) εισάγεται πρώτη φορά από τον Erich Fromm (Αμερικανός ψυχαναλυτής), στο βιβλίο του "Anatomy of human destruction" (1973). Η σύνθεση έγινε από τις ελληνικές λέξεις βίος (ζωή) και φιλία (αγάπη). Η λέξη χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει την αγάπη για ζωή και κατ' επέκταση της φύσης (που είναι ζωντανή). Περιγράφει συνολικά τη δυσφορία που νιώθουν οι άνθρωποι με την ιδέα πως δεν είναι αθάνατοι. Έτσι, εξηγεί πως ο άνθρωπος προσπαθώντας να υπερνικήσει τον εαυτό του σε αυτή τη διαμάχη, έχει τρεις επιλογές. Να οπισθοδρομήσει, να γίνει βίαιος, ή να προοδεύσει εκδηλώνοντας βιοφιλία και αλτρουισμό. Χαρακτηρίζει μάλιστα αυτά, "έμφυτα ένστικτα σύνδεσης με τη ζωή, τα οικοσυστήματα και τις φυσικές διαδικασίες". Έπειτα, ο όρος βρίσκει τόπο στη λογοτεχνία, στο βιβλίο του Αμερικανού σοσιοβιολόγου Edward O. Wilson με τίτλο "Biophilia" (1984). Ο ίδιος αποδέχεται τον παραπάνω ορισμό, αλλά προσθέτει την υπόθεση περί βιοφιλίας (biophilia hypothesis). Συνοπτικά, περιγράφει πως ο άνθρωπος φέρει αναμνήσεις επί εκατοντάδων χιλιάδων ετών σχετικά με την επαφή με τη φύση, και κατά συνέπεια επηρεάζεται αρνητικά από το τεχνητό περιβάλλον στο οποίο ζούμε, μιας και δεν έχει προλάβει ακόμα να προσαρμοστεί. Η βιολογία δηλαδή του ανθρώπινου σώματος, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη φύση.

Η ένταξη της βιοφιλίας στο σχεδιασμό, δηλαδή ο βιοφιλικός σχεδιασμός, καθίσταται ως μία πολυεπίπεδη και πολύπλοκη διαδικασία, σε ένα ζωντανό σύστημα συνεργασίας και αλληλεξάρτησης ανάμεσα στη φύση, την κοινωνία και το δομημένο περιβάλλον. Αποβλέπει στην ευημερία, τη βιωσιμότητα και την αρμονία στη διαδικασία δημιουργίας χώρων.

Προχωρώντας στην ανάλυση της δημιουργίας χώρων, αξίζει να αναφερθεί πως χρειάζεται αρχικά να γίνει μελέτη των οργανικών συστημάτων έτσι ώστε να αναγνωριστούν οι αρχές του. Δε πρέπει να υπάρξει μηχανική αντιγραφή των λειτουργικών συστημάτων τους, αλλά μία επιλεκτική μεταφορά και μετάφρασή των, στους χώρους ψυχικής υγείας. Επιπλέον, είναι σημαντικό να υπάρξει μία ισορροπία στο δομημένο περιβάλλον και στο οικοσύστημα, έτσι ώστε να επιτευχθεί μια συμβιωτική μικρογραφία στο ανθρώπινο κοινωνικό σύνολο. Έτσι, η συνεργασία αυτή θα επωφεληθεί και τα φυσικά στοιχεία αλλά και τον άνθρωπο ανεξαρτήτως από το αν είναι πάσχων, εργαζόμενος, θεραπευτής ή απλός επισκέπτης - παρατηρητής. Χρειάζεται δηλαδή να ληφθεί υπόψη, η μεταβολή στον χρόνο που θα έχει ένα οικοσύστημα, το κλίμα και η βιοποικιλότητα της περιοχής και η εποχικότητα. Μια τέτοια προσέγγιση, θα αναβαθμίσει αυτή τη σχέση μεταξύ τεχνητού, φυσικού και ανθρώπου. Θα πρέπει να είμαστε σε θέση να συντηρήσουμε το φυσικό οικοσύστημα, δηλαδή να το σχεδιάσουμε από την αρχή με βάση τις ανθρώπινες ανάγκες μας. Ο στόχος θα είναι μια «αέναν» αλληλεπίδραση με το φυσικό περιβάλλον, υγεία, βιωσιμότητα, ομορφιά, σύνδεση και σύνθεση.



**“The natural world is the refuge of the spirit, remote, static, richer even than human imagination.”**

Edward O. Wilson: - Biophilic Health

**“To explore and affiliate with life is a deep and complicated process in mental development.”**

Edward O. Wilson: - Biophilic Health

**“We will never be truly healthy, satisfied, or fulfilled if we live apart and alienated from the environment from which we evolved.”**

Stephen R. Kellert: - Biophilic Health

**“Nature remains our magic well: the more we draw from its nourishing waters, the more we sustain the human body, mind and spirit.”**

Stephen R. Kellert: - Biophilic Health

**“Study nature, love nature, stay close to nature. It will never fail you.”**

Frank Lloyd Wright

**“Look deep into nature, and then you will understand everything better.”**

Albert Einstein

Η σχέση των ανθρώπων με το φυσικό περιβάλλον έχει διερευνηθεί εκτενώς στην περιβαλλοντική ψυχολογία, με ιδιαίτερη έμφαση στην ψυχολογική διάσταση αυτής της αλληλεπίδρασης. Η εγγενής ανάγκη για επαφή με τη φύση αναγνωρίζεται ως καθοριστική για τη μείωση του στρες, τη βελτίωση της συγκέντρωσης και τη γενικότερη ψυχολογική ευημερία (Kaplan & Kaplan, 1989).

Μια σημαντική συμβολή στην κατανόηση αυτών των φαινομένων αποτέλεσε η διατύπωση της Θεωρίας της Αποκατάστασης της Προσοχής (Attention Restoration Theory - ART). Σύμφωνα με αυτή, η ψυχική κόπωση που προκαλείται από τις απαιτήσεις της καθημερινότητας αναπληρώνεται μέσω της έκθεσης σε φυσικά περιβάλλοντα, γεγονός που οδηγεί στην αποκατάσταση της προσοχής (Kaplan & Kaplan, 1989).

Τα χαρακτηριστικά των αποκαταστατικών περιβαλλόντων έχουν οριστεί ως εξής:

- Η αίσθηση της απομάκρυνσης (Being Away) από τις απαιτήσεις της ρουτίνας και των υποχρεώσεων, η οποία μπορεί να είναι μεταφορική ή ψυχολογική και δεν προϋποθέτει απαραίτητα φυσική μετακίνηση.

- Η έκταση (Extent) του περιβάλλοντος, που πρέπει να είναι πλούσιο και συνεκτικό ώστε να προσφέρει την αίσθηση ενός ολοκληρωμένου κόσμου, ενισχύοντας την ψυχική ενασχόληση μέσω της εξερεύνησης και της βύθισης.

- Η γοητεία (Fascination), δηλαδή η παθητική προσέλκυση της προσοχής μέσω στοιχείων της φύσης όπως το τρεχούμενο νερό, τα δέντρα, τα πουλιά και τα σύννεφα, χωρίς να απαιτείται ενεργή προσπάθεια (soft fascination).

- Η συμβατότητα (Compatibility) του φυσικού περιβάλλοντος με τους στόχους και τις ανάγκες των ατόμων, η οποία περιλαμβάνει τόσο ευκαιρίες για χαλάρωση και ηρεμία όσο και για εκμάθηση και εξερεύνηση (Kaplan & Kaplan, 1989).

Η εφαρμογή της Θεωρίας της Αποκατάστασης της Προσοχής αποτυπώνεται σε διάφορους χώρους, όπως πάρκα γύρω από κτίρια, νοσοκομειακά περιβάλλοντα με θέα στη φύση, η βιοφιλική αρχιτεκτονική, πανεπιστήμια και σχολεία που ενσωματώνουν μαθήματα στη φύση, καθώς και σε διάφορες μορφές θεραπείας στη φύση, από οργανωμένες έως διαισθητικές αποδράσεις για χαλάρωση (Kaplan & Kaplan, 1989).

Προηγουμένως, οι περισσότερες προσεγγίσεις στη σχέση ανθρώπου – φύσης βασίζονταν σε φιλοσοφικές ή διαισθητικές βάσεις. Η συστηματική έρευνα, τα πειράματα και τα ερωτηματολόγια που πραγματοποίησαν οι Kaplan, προσέδωσαν ψυχολογική και εμπειρική θεμελίωση σε αυτή τη σχέση (Kaplan & Kaplan, 1989). Το έργο τους άσκησε σημαντική επιρροή σε πολλούς επιστημονικούς κλάδους, όπως η αρχιτεκτονική και η εκπαίδευση, θέτοντας τα θεμέλια για σύγχρονα πεδία όπως η θεραπεία με βάση τη φύση (Nature-based therapy), ο βιοφιλικός σχεδιασμός (Biophilic design), η ψυχολογία του περιβαλλοντικού σχεδιασμού (Environmental design psychology) και η οικοψυχολογία (Eco-psychology).

Το βιβλίο “Biophilic Design: The Theory, Science and Practice of Bringing Buildings to Life” (2008) των Kellert, Heerwagen και Mador αποτελεί εξίσου σημαντικό έργο στον τομέα του βιοφιλικού σχεδιασμού, επηρεασμένο ουσιαστικά από τη Θεωρία Αποκατάστασης της Προσοχής (ART) των Kaplan. Στο έργο αυτό εξετάζεται πώς η σύνδεση με τη φύση μπορεί να ενσωματωθεί στον σχεδιασμό κτιρίων και χώρων, με στόχο τη βελτίωση της ευημερίας, της υγείας και της παραγωγικότητας των χρηστών. Η κεντρική ιδέα βασίζεται στην έννοια της βιοφιλίας (biophilia), όπως αναπτύχθηκε από τον Edward O. Wilson, δηλαδή την έμφυτη ανθρώπινη ανάγκη σύνδεσης με τη φύση (Wilson, 1984).

Τονίζεται ότι ο βιοφιλικός σχεδιασμός δεν περιορίζεται σε διακοσμητικές παρεμβάσεις, όπως η τοποθέτηση φυτών, αλλά πρέπει να ενσωματώνεται στη λειτουργία, τη μορφή και την εμπειρία του χώρου συνολικά (Kellert et al., 2008). Στο βιβλίο διακρίνονται τρία επίπεδα βιοφιλικού σχεδιασμού: η άμεση εμπειρία της φύσης (φως, φυτά, ζώα, νερό, φυσικά τοπία), η έμμεση εμπειρία (υλικά, χρώματα και σχήματα που παραπέμπουν στη φύση, όπως ξύλο, πέτρα, οργανικές φόρμες) και η εμπειρία χώρου και τόπου, δηλαδή η σύνδεση με την τοπική βιοποικιλότητα και τα πολιτισμικά χαρακτηριστικά του φυσικού περιβάλλοντος (Kellert et al., 2008).

Το βιβλίο αποτελεί διεπιστημονικό και πρακτικά εφαρμόσιμο έργο, το οποίο γεφυρώνει την επιστήμη της φύσης με την αρχιτεκτονική, προσφέροντας ένα νέο μοντέλο για τη δημιουργία χώρων που “υποστηρίζουν τη ζωή”, όχι μόνο κατασκευαστικά αλλά και ως προς την ανθρώπινη εμπειρία. Η αποτελεσματικότητα του βιοφιλικού σχεδιασμού τεκμηριώνεται από έρευνες που αποδεικνύουν τη μείωση του άγχους, την αύξηση της παραγωγικότητας, την προώθηση της φυσικής ανάρρωσης, τη βιωσιμότητα, την κοινωνική συνοχή και τη βελτίωση της κλιματικής αντίληψης των πολιτών (Kellert et al., 2008).

Τα δύο αυτά ορόσημα - έργα λειτούργησαν επιδραστικά στην αντίληψή μας περί βιοφιλικού σχεδιασμού. Συγκριτικά, παρατηρούμε πως και τα δύο βασίζονται στη σχέση ανθρώπου-φύσης και στη θετική της επίδραση στην ανθρώπινη υγεία. Υποστηρίζουν την ενσωμάτωση φυσικών στοιχείων στην καθημερινή ζωή και τον δομημένο χώρο, καθώς χρησιμοποιούνται για να βελτιώσουν την ψυχική ευεξία, την παραγωγικότητα και την ποιοτική εμπειρία του χώρου. Έχουν επηρεάσει βιώσιμες και ανθρώποκεντρικές πολιτικές σχεδιασμού. Επίσης, ενώ βασίζονται στις ίδιες αντιλήψεις και ιδέες, το ένα χρησιμοποιεί περισσότερα επιστημονικά δεδομένα, ενώ το δεύτερο επικεντρώνεται κυρίως στην σχεδιαστική φιλοσοφία και στη σχεδιαστική προσέγγιση αυτούσια. Συνδυάζει δηλαδή φιλοσοφία με πράξη, αντί για έρευνα όπως στην πρώτη περίπτωση.

Πάντως, το όραμα είναι κοινό και συνοψίζεται στις παρακάτω φράσεις:

**“The natural environment is particularly rich in the kind of information which can be automatically processed. This helps to provide a sense of pleasure and fascination without demanding effortful attention.”**

Kaplan & Kaplan

**“We will never be truly healthy, satisfied, or fulfilled if we live apart and alienated from the environment from which we evolved.”**

Stephen R. Kellert

Παρακάτω θα παρουσιαστούν και θα αναλυθούν κάποια παραδείγματα χώρων που αφορούν την ψυχική υγεία, τα οποία τηρούν κάποια εργαλεία βιοφιλικού σχεδιασμού. Το επίκεντρο της ανάλυσης είναι ο άνθρωπος και πιο συγκεκριμένα, ο ασθενής - ψυχικά βαλλόμενος. Σκοπός είναι η ανάδειξη των παραδειγμάτων αυτών, ως προς την ευαισθησία τους απέναντι στην ψυχική υγεία, που με διάφορους τρόπους σεβάστηκαν. Αποτελούν παραδείγματα προς μίμηση και ταυτόχρονα προς μελέτη.





Το νοσοκομείο Khoo Teck Puat (KTPH), το οποίο ιδρύθηκε το 1938 στη Σιγκαπούρη, λειτούργησε ως αντικαταστάτης του νοσοκομείου Alexandra. Ο σύγχρονος σχεδιασμός του, αποτέλεσμα συνεργασίας μεταξύ των RMJM και των CPG Consultants (Pte. Ltd., Executive Architect), αφορά μια εγκατάσταση 550 κλινών που επανερμηνεύει την ατμόσφαιρα και τον χαρακτήρα του προπολεμικού κτιρίου, ενσωματώνοντας παράλληλα σύγχρονες αρχές λειτουργικότητας και φροντίδας με επίκεντρο τον ασθενή.

Το KTPH ξεχωρίζει για την ενεργειακή του αποδοτικότητα, καθώς μέσω προηγμένων σχεδιαστικών στρατηγικών επιτυγχάνει μείωση του ενεργειακού κόστους κατά 50%. Επιπλέον, περίπου το 70% της επιφάνειας του δαπέδου επωφελείται από φυσικό αερισμό, γεγονός που ενισχύει τη βιωσιμότητα του κτιρίου και μειώνει την εξάρτηση από μηχανικά συστήματα κλιματισμού. Το υπόγειο επίπεδο του νοσοκομείου φιλοξενεί κρίσιμες λειτουργίες, όπως τα επείγοντα, τα χειρουργεία και οι μονάδες θεραπείας, διατηρώντας την οργάνωση και προσβασιμότητα των ζωτικών εγκαταστάσεων.

Η προσέγγιση στον σχεδιασμό εστιάζει στην ασφάλεια και την ευημερία των ασθενών – από την απουσία επικίνδυνων εξαρτημάτων, όπως προεξέχοντες νιπτήρες, έως την προσεκτική διαμόρφωση φωτισμού, συστημάτων σκίασης και εξαερισμού. Ιδιαίτερη προσοχή έχει δοθεί στη σύνδεση του εσωτερικού με τον εξωτερικό χώρο. Οι αυλές και οι κήποι προσφέρουν οπτική ανακούφιση, ιδιωτικότητα και ένα περιβάλλον χαλάρωσης, ενισχύοντας την εμπειρία των ασθενών, των συνοδών και του προσωπικού. Ο σχεδιασμός του KTPH συνδυάζει την τεχνολογική καινοτομία με στοιχεία του φυσικού περιβάλλοντος, εφαρμόζοντας αρχές βιοφιλικού σχεδιασμού με στόχο τη δημιουργία ενός θεραπευτικού περιβάλλοντος που υπηρετεί τόσο τις λειτουργικές ανάγκες όσο και τις ανθρώπινες αισθήσεις.

Η αισθητική και λειτουργική οργάνωση του νοσοκομείου βασίστηκε στην αξιοποίηση των πλεονεκτημάτων που προσφέρει το φυσικό του περιβάλλον. Εκμεταλλευόμενοι τα φυσικά χαρακτηριστικά της περιοχής, οι σχεδιαστές ανέπτυξαν την έννοια του «Νοσοκομείου σε έναν Κήπο». Κεντρικό στοιχείο αυτού του σχεδιασμού αποτελεί η λίμνη Yishun Pond, η οποία περιλαμβάνεται ως βασικό χαρακτηριστικό της τοποθεσίας. Οι μονάδες νοσηλείας έχουν θέα προς τη λίμνη, της οποίας η ακτογραμμή σχεδιάζεται να αναπλαστεί ώστε να φιλοξενεί μονοπάτια για περπάτημα και περίπτερα εστίασης. Η λίμνη προσφέρει ένα ήρεμο τοπίο στους πύργους νοσηλείας που βρίσκονται στο ανατολικό τμήμα του οικοπέδου, έκτασης 32.000 τετραγωνικών μέτρων, ενώ το κηποτεχνικό περιβάλλον υποδέχεται τους επισκέπτες, τους ασθενείς και το προσωπικό στην κεντρική είσοδο από τη λεωφόρο Yishun στο δυτικό άκρο.

Επιπλέον, φυτεμένες βεράντες που τοποθετούνται ανάμεσα στους πύργους ασθενών στους ανώτερους ορόφους ενισχύουν την εμπειρία του «νοσοκομείου κήπου», προσφέροντας έναν ευχάριστο και φυσικό χώρο διαμονής. Ο συνδυασμός καινοτόμων συστημάτων ασφάλειας και προστασίας με τη φυσική ομορφιά της λίμνης Yishun και του περιβάλλοντος τοπίου δημιουργεί μια εγκατάσταση υγειονομικής περίθαλψης που διακρίνεται τόσο για την αισθητική της όσο και για το υψηλό επίπεδο φροντίδας που προσφέρει. Το νοσοκομείο έχει επίσης τιμηθεί με αρκετά βραβεία, συμπεριλαμβανομένων διακρίσεων για την πράσινη ανάπτυξή του.

Βραβεία:

2010: Skyrise Greenery Award, Πρώτο Βραβείο – Ολοκληρωμένα Έργα

2011: Universal Design Award (Gold) από την BCA (Singapore Building & Construction Authority)

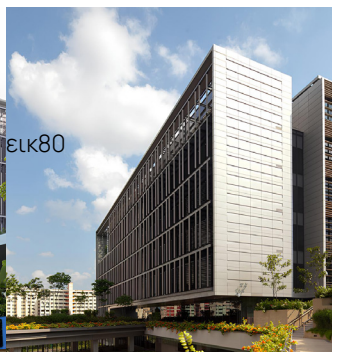
2011: 11α Βραβεία Αρχιτεκτονικού Σχεδιασμού SIA – Κτίριο της Χρονιάς

2011: 11th SIA Architectural Design Awards – Design Award – Institutional – Best Healthcare Building

2011: Presidents Design Award: Design of the Year

2011: MIPIM Asia Awards (Ασημί), Κατηγορία Καλύτερης Πράσινης Κτίριας







# University Children's Hospital

Zurich / Herzog & de Meuron



Το νέο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Παιδών, που βρίσκεται στη Ζυρίχη-Λεγγκ, στους πρόποδες του λόφου Burghölzli, ολοκληρώθηκε το 2022 και αποτελεί τη μεγαλύτερη εγκατάσταση για παιδιά και εφήβους στην Ελβετία. Το συγκρότημα απαρτίζεται από δύο βασικά κτίρια: το νοσοκομείο οξείας φροντίδας και το ερευνητικό-εκπαιδευτικό κέντρο. Το νοσοκομείο οξείας φροντίδας, που τοποθετείται στο νότιο τμήμα, λειτουργεί σαν μια μικρή πόλη, όπου οι ιατρικές ειδικότητες οργανώνονται σε γειτονιές με πλατείες και δρόμους που τις συνδέουν.

Σε κάθε έναν από τους τρεις ορόφους, ένας κεντρικός διάδρομος διασχίζει καταπράσινες αυλές, προσφέροντας προσανατολισμό και φέρνοντας άφθονο φυσικό φως στους εσωτερικούς χώρους. Τα δωμάτια των ασθενών στην ταράτσα μοιάζουν με ανεξάρτητες εξοχικές κατοικίες, προσδίδοντας μια ζεστή και οικεία αίσθηση. Στο κέντρο του κτιρίου δεσπόζει ένα ανοιχτό αίθριο πέντε ορόφων, που προσφέρει αίσθηση ελευθερίας και ανοιχτότητας. Γύρω από αυτόν τον χώρο αναπτύσσονται εργαστήρια, αίθουσες σεμιναρίων και χώροι μελέτης. Το εξωτερικό τοπίο του νοσοκομείου έχει φιλοξενήσει περίπου 250 δέντρα, δημιουργώντας μια αρμονική “συνομιλία” με τους εσωτερικούς χώρους πρασίνου. Η πρόσοψη του κτιρίου χαρακτηρίζεται από μια τρισδιάστατη φέρουσα κατασκευή από σκυρόδεμα, που ενώνει τον πρώτο με τον δεύτερο όροφο.

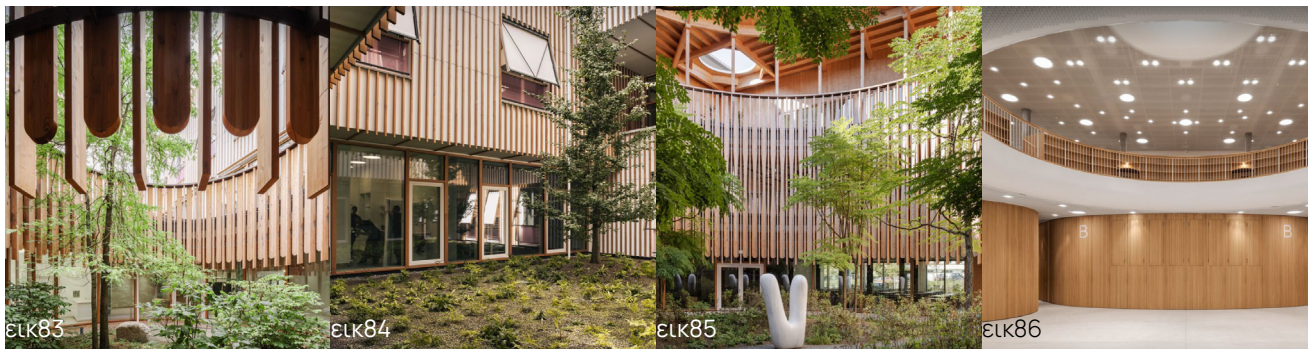
Το βάθος της πρόσοψης και τα υλικά πλήρωσης — όπως ξύλο, γυαλί, ύφασμα ή φυτά — διαφοροποιούνται ανάλογα με τον προσανατολισμό και τη λειτουργία των εσωτερικών χώρων, προσδίδοντας δυναμισμό και πολυπλοκότητα στην όψη.



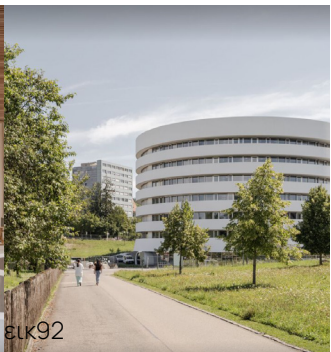
Σε όλο το κτίριο έχουν χρησιμοποιηθεί ελαφριά δομικά υλικά, εκτός από τα σκυροδετημένα στηρίγματα και τους πυρήνες κυκλοφορίας, που παραμένουν σταθερά και στιβαρά. Αυτή η επιλογή επιτρέπει την ευκολία στην επέκταση ή μείωση των τμημάτων του κτιρίου, προσφέροντας την πολύτιμη εσωτερική ευελιξία που απαιτούν τα νοσοκομεία. Ο τελευταίος όροφος με τα δωμάτια των εσωτερικών ασθενών ξεχωρίζει αρχιτεκτονικά, καθώς τα δωμάτια είναι κλιμακωτά και διαθέτουν στέγες με διαφορετικές κλίσεις.

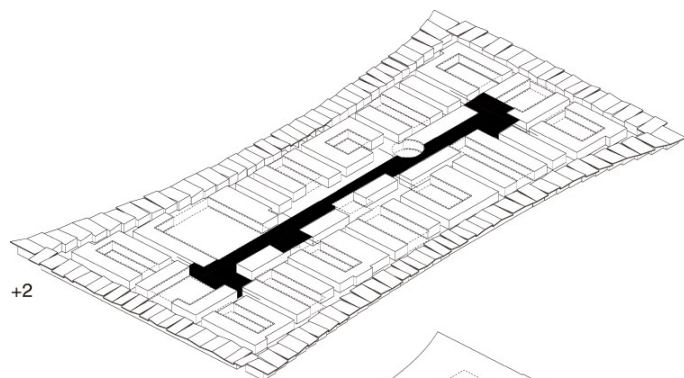
Το προσωπικό και απλό σχήμα που θυμίζει μικρά εξοχικά σπίτια τονίζει τη μοναδικότητα κάθε ασθενούς. Ενσωματωμένο σε ένα προσεκτικά σχεδιασμένο και πολυτελές τοπίο, το κτίριο για την έρευνα και τη διδασκαλία αποτελεί μια αυτόνομη κατασκευή μέσα σε έναν οπωρώνα, παρόμοιο με αυτούς που συναντώνται στους κήπους του Burghölzli. Η αρχιτεκτονική του γλώσσα είναι αφηρημένη και καθαρά γεωμετρική, με περιορισμένη χρήση υλικών. Τα προεξέχοντα μπαλκόνια με ψηλά, λευκά βαμμένα κιγκλιδώματα προσδίδουν στο κτίριο μια αίσθηση ταυτόχρονα βαρύτητας και ελαφρότητας.

Παρότι τα δύο κτίρια του Νοσοκομείου Παίδων έχουν διαφορετική μορφή και χαρακτήρα, είναι αλληλοσυμπληρούμενα. Το κυκλικό κτίριο της έρευνας και διδασκαλίας στον λόφο κατευθύνει το βλέμμα προς τη λίμνη, ενώ το επίμηκες, οριζόντιο κτίριο οξείας περίθαλψης εναρμονίζεται με το επίπεδο τοπίο, προσφέροντας ταυτόχρονα μια όψη της λοφώδους περιοχής που υψώνεται πίσω του. Το νοσοκομείο εστιάζει στον κάθε ασθενή ως μοναδικό άτομο, δίνοντας έμφαση όχι μόνο στη διαδικασία epούλωσης, αλλά και στην ευημερία των οικογενειών τους και του προσωπικού.

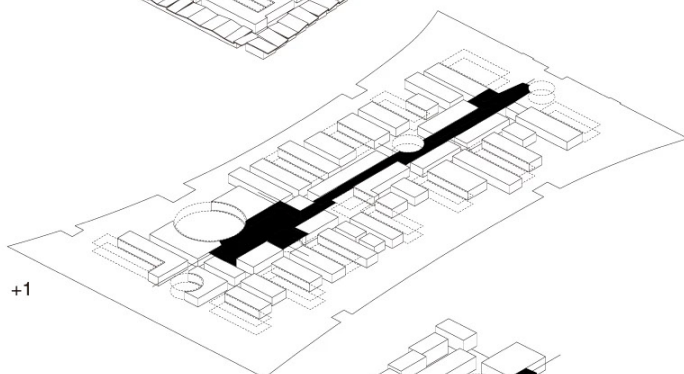




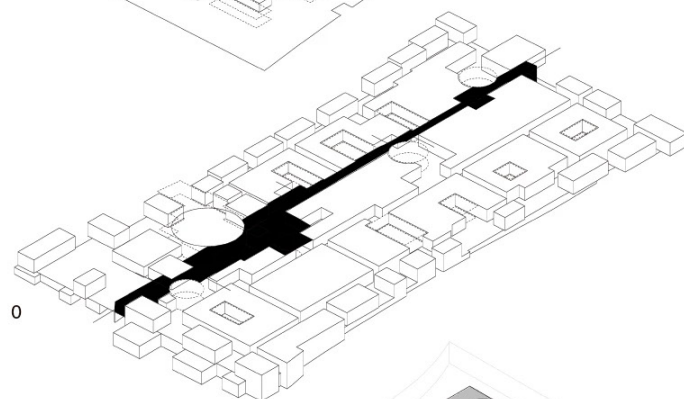




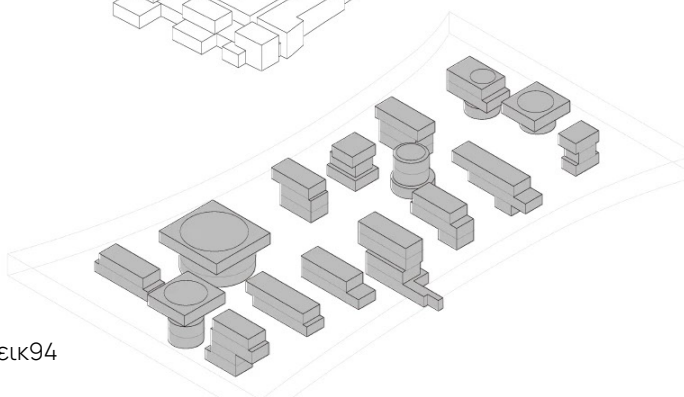
+2



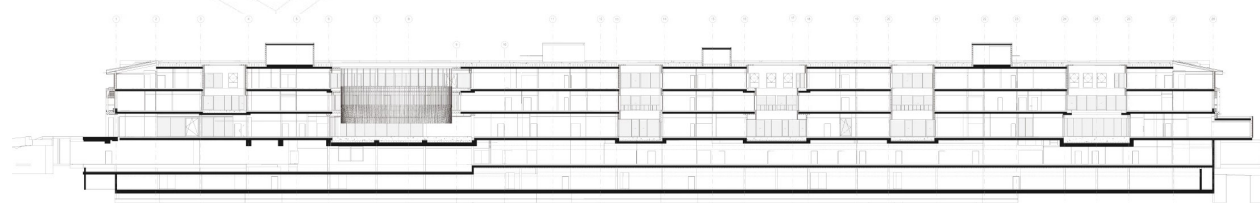
+1



0



εικ94

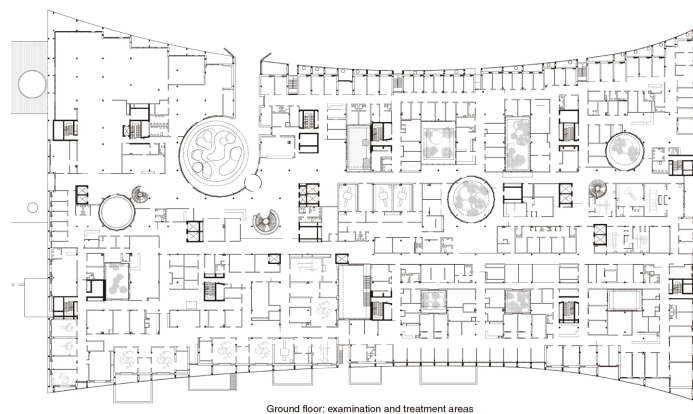
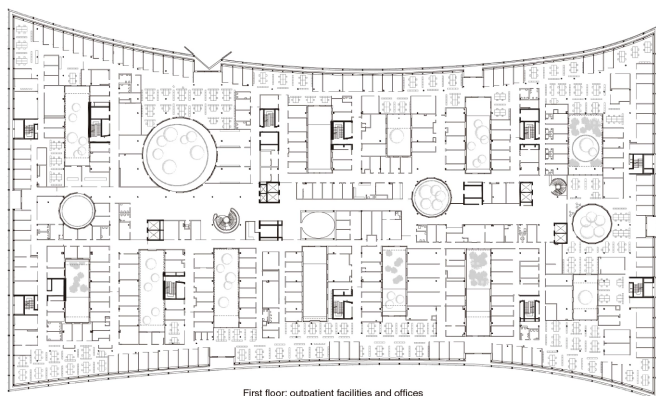
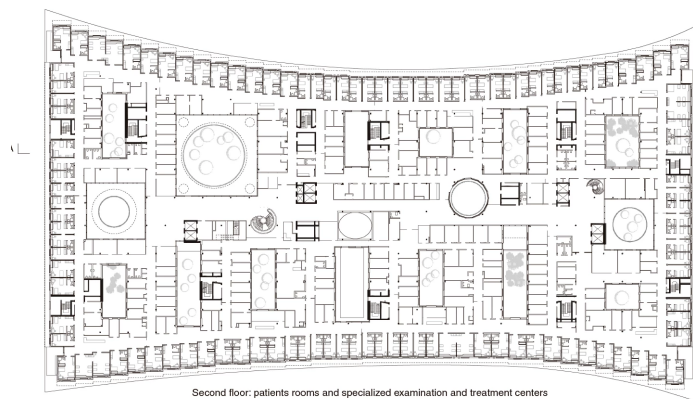


εικ95

Το διάγραμμα δείχνει την κεντρική κίνηση και τους εσωτερικούς κήπους. Στην παρακάτω τομή βλέπουμε και το αίθριο των πέντε ορόφων.



## Ενδεικτικές κατόψεις τριών επιπέδων



εικ97

εικ96

# 04. ΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

## 04. ΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Η παραπάνω θεωρητική ανάλυση, οδήγησε στη “συλλογή” κάποιων σχεδιαστικών μεθόδων και τεχνικών για τη σύνθεση χώρων ψυχικής υγείας, και σε συνδυασμό με κριτική και εμπειρική διερεύνηση, παρατίθενται παρακάτω:

### 1. ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΣΤΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ

Η παρουσία της φύσης στους θεραπευτικούς χώρους έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα ωφέλιμη για την ψυχική υγεία. Ο σχεδιασμός θεραπευτικών κήπων, οι πράσινοι χώροι και η χρήση φυσικών στοιχείων συμβάλλουν στη χαλάρωση, την αποφόρτιση από το στρες και τη γενικότερη αίσθηση ευεξίας. Σημαντική εκτός των άλλων είναι και η προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας σε ένα ελεγχόμενο ειδικά σχεδιασμένο περιβάλλον, χωρίς απότομες κλίσεις ή πολλών σκαλοπατιών.

#### Θεραπευτικοί κήποι και φυσικά τοπία

Οι θεραπευτικοί κήποι έχουν σχεδιαστεί για να επιτρέπουν στους ασθενείς να βιώσουν τη φύση, μέσα σε ένα προστατευμένο περιβάλλον. Οι ασθενείς, μπορούν να περιπλανηθούν σε διαδρομές, να καθίσουν σε σκιερά σημεία ή να αλληλεπιδράσουν με τα φυτά.

#### Εξωτερικοί χώροι ηρεμίας

Η δημιουργία υπαίθριων χώρων όπου οι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα να περάσουν χρόνο εκτός του κλειστού νοσοκομειακού περιβάλλοντος, μειώνει το αίσθημα εγκλεισμού. Η χρήση φυσικών στοιχείων όπως το νερό (σιντριβάνια, λίμνες), οι πέτρες, τα δέντρα και το φυσικό φως ενισχύουν τη σύνδεση με το φυσικό περιβάλλον.



## **Φυσικός φωτισμός και θέα προς τοπία**

### **Αξιοποίηση του φυσικού φωτός**

Η έκθεση στο ηλιακό φως ρυθμίζει τους κιρκαδικούς ρυθμούς, βελτιώνοντας τον ύπνο και τη διάθεση των ασθενών.

### **Παράθυρα με θέα**

Έρευνες έχουν δείξει ότι η θέα προς ένα φυσικό τοπίο μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους και να ενισχύσει τη γνωστική λειτουργία.

### **Βιοκλιματικός σχεδιασμός και βιωσιμότητα**

Η χρήση βιώσιμων και φυσικών υλικών μειώνει την περιβαλλοντική επιβάρυνση και δημιουργεί χώρους με ευχάριστη ατμόσφαιρα. Ο φυσικός αερισμός και η ρύθμιση της θερμοκρασίας μέσω σχεδιαστικών τεχνικών (πράσινες στέγες, υδάτινα στοιχεία), προσφέρουν ένα πιο υγιές περιβάλλον. Έτσι, δημιουργούνται χώροι που όχι μόνο εξυπηρετούν την καθημερινή χρήση, αλλά ενισχύουν την ίδια τη θεραπευτική διαδικασία.

## 2. ΑΝΘΡΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Ο ανθρωποκεντρικός σχεδιασμός εστιάζει στις ανάγκες των χρηστών του χώρου, διαμορφώνοντας περιβάλλοντα που ευνοούν την άνεση, την κοινωνική αλληλεπίδραση αλλά και την προσωπική ηρεμία.

### Ισορροπία μεταξύ ιδιωτικότητας και κοινωνικότητας

#### Χώροι απομόνωσης

Οι ασθενείς χρειάζονται ηρεμία και αυτονομία. Τα δωμάτια με ελεγχόμενη πρόσβαση στο φυσικό φως, η ηχομόνωση και η αποφυγή αισθητηριακής υπερφόρτωσης, βοηθούν στην ψυχική ισορροπία.

#### Κοινόχρηστοι χώροι

Η ύπαρξη ανοιχτών, φωτεινών και φιλικών χώρων ενισχύει την κοινωνικοποίηση, μειώνοντας το αίσθημα της μοναξιάς.

#### Εργονομία και άνεση στους χώρους Θεραπείας

Η διαμόρφωση των χώρων πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες των ασθενών. Η προσβασιμότητα είναι ζωτικής σημασίας για την ένταξη ατόμων με κινητικές ή γνωστικές δυσκολίες. Χρησιμοποιούνται σχεδιαστικές λύσεις όπως καμπύλες μορφές αντί για αιχμηρές γωνίες, φυσικά υλικά και χρώματα που προσδίδουν αίσθημα ηρεμίας.

#### Προσαρμοστικότητα και ευελιξία των χώρων

Οι Θεραπευτικοί χώροι πρέπει να μπορούν να μεταβάλλονται ανάλογα με τις ανάγκες των χρηστών. Η δυνατότητα επαναδιαμόρφωσης των χώρων μέσω κινητών χωρισμάτων, ελαφριών επίπλων και ρυθμιζόμενου φωτισμού ενισχύει τη λειτουργικότητα του περιβάλλοντος.

### 3. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ (ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ - ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΑ)

Η αισθητηριακή εμπειρία του χώρου είναι κρίσιμη για τη συναισθηματική και ψυχολογική ευεξία των ασθενών. Ο σχεδιασμός που λαμβάνει υπόψη τα αισθητήρια ερεθίσματα μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά και τη διάθεση των χρηστών.

#### Χρήση χρωμάτων

Γήινοι τόνοι: Προκαλούν αίσθηση γείωσης και ασφάλειας.  
Παστέλ αποχρώσεις: Συνδέονται με ηρεμία και χαλάρωση.  
Έντονες αποχρώσεις: Χρησιμοποιούνται με μέτρο για να ενισχύσουν τη ζωντάνια και τη θετική διάθεση.

#### Υλικά και υφές

Φυσικά υλικά (ξύλο, πέτρα, βαμβάκι) δημιουργούν αίσθηση ζεστασιάς και αυθεντικότητας. Λείες και απαλές επιφάνειες προάγουν την ηρεμία, ενώ οι πιο τραχιές ή βιομηχανικές υφές μπορεί να προκαλέσουν αίσθημα έντασης.

#### Ακουστικό περιβάλλον

Ηχομόνωση και ακουστική άνεση: Μείωση ανεπιθύμητων ήχων, δημιουργία ήσυχων χώρων. Η χρήση φυσικών ήχων (νερό που ρέει, θρόισμα φύλλων), προάγουν τη χαλάρωση.

#### Φωτισμός

Ρυθμιζόμενος φωτισμός: Οι δυνατότητες προσαρμογής του φωτός σε διαφορετικές καταστάσεις βοηθούν στην ψυχική ισορροπία.  
Θερμός και απαλός φωτισμός: Δημιουργεί οικειότητα και άνεση, σε αντίθεση με το σκληρό φθορίζον φως.

#### 4. ΧΡΗΣΗ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (PHENOMENOLOGICAL DESIGN) - ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΧΩΡΩΝ (ADAPTIVE DESIGN)

Ο βιωματικός σχεδιασμός στοχεύει στη δημιουργία χώρων που προσφέρουν μια πολυαισθητηριακή εμπειρία, βελτιώνοντας την ψυχική κατάσταση των ατόμων. Η δομή χώρων που αλληλεπιδρούν με την κίνηση των χρηστών, όπως διαδρομές που αλλάζουν οπτικές γωνίες και φωτισμό ανάλογα με την πορεία του επισκέπτη, συμβάλλουν σημαντικά. Η προσαρμοστικότητα των χώρων βοηθά στη δημιουργία περιβαλλόντων που μπορούν να αλλάξουν δυναμικά ανάλογα με τις ανάγκες των χρηστών, προσφέροντας αίσθημα ελέγχου και αυτονομίας. Τα κινητά χωρίσματα επιτρέπουν τη δημιουργία ανοιχτών ή κλειστών χώρων ανάλογα με την ανάγκη για απομόνωση ή κοινωνική επαφή, ενώ χρήσιμοι είναι και οι πολυχρηστικοί χώροι που μπορούν να μετατραπούν εύκολα από χώρους ηρεμίας σε χώρους δραστηριοτήτων.

#### 5. ΧΡΗΣΗ ΟΡΓΑΝΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ & ΡΕΥΣΤΟΤΗΤΑ ΧΩΡΩΝ

Αντί για αυστηρές, γεωμετρικές φόρμες, ο οργανικός σχεδιασμός χρησιμοποιεί καμπύλες και ρευστές μορφές που συνδέονται με τη φυσική ροή της κίνησης και προσφέρουν ψυχική χαλάρωση. Για παράδειγμα, οι στρογγυλεμένες γωνίες στους τοίχους και στα έπιπλα, μειώνουν την αίσθηση της σκληρότητας. Οι χώροι που δεν είναι στατικοί αλλά επιτρέπουν διαφορετικές χρήσεις και εμπειρίες, προσαρμοζόμενοι στις ανάγκες των χρηστών. Καμπύλες μορφές σε διαδρόμους και αίθουσες, ενισχύουν τη ροή της κίνησης και προσφέρουν ηρεμία.

## 6. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΩΡΟΥ (SAFE SPACE DESIGN)

Η δημιουργία χώρων που προσφέρουν ασφάλεια και προστασία είναι κρίσιμη για την ψυχική υγεία, ειδικά σε δομές όπου διαμένουν άτομα με ευαισθησίες όπως ψυχιατρικές κλινικές και κέντρα αποκατάστασης.

### Ιδιωτικότητα & έλεγχος Θορύβου

Μείωση εξωτερικών ερεθισμάτων που μπορεί να προκαλέσουν στρες, όπως θόρυβοι και φασαρία.

### Προστατευμένα καταφύγια (Sanctuary spaces)

Δημιουργία χώρων χαλάρωσης και απομόνωσης όπου οι χρήστες μπορούν να αισθανθούν προστατευμένοι.

### Αποφυγή εγκλεισμού

Σχεδιασμός δομών που προσφέρουν ελευθερία κίνησης, αποφεύγοντας την αίσθηση φυλάκισης.

## 7. ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (CO-DESIGN & USER-INVOLVED DESIGN)

Η εμπλοκή των ίδιων των χρηστών (ασθενών, θεραπευτών, προσωπικού) στη διαδικασία του σχεδιασμού δημιουργεί πιο αποτελεσματικά και φιλικά περιβάλλοντα. Δοκιμαστικοί χώροι (prototyping spaces) όπου οι χρήστες μπορούν να δοκιμάσουν και να προτείνουν βελτιώσεις, μπορούν να χρησιμοποιηθούν, ενώ η διαμόρφωση εξατομικευμένων χώρων, που να επιτρέπουν στους χρήστες να έχουν έλεγχο πάνω στο περιβάλλον τους (επιλογή φωτισμού, χρωμάτων, επίπλων), είναι εξίσου σημαντική.



Οι αρχιτεκτονικές μέθοδοι και τεχνικές που συμβάλλουν στην ψυχική υγεία δεν είναι απλώς τάσεις στον σχεδιασμό, αλλά βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα και έρευνες που επιβεβαιώνουν τη σύνδεση μεταξύ χώρου και ψυχικής ευεξίας. Ένας προσεκτικά σχεδιασμένος χώρος μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση, να μειώσει το άγχος, να ενισχύσει την αίσθηση της κοινότητας και να υποστηρίξει τη θεραπευτική διαδικασία. Η αρχιτεκτονική για την ψυχική υγεία πρέπει να εστιάζει στην ολιστική εμπειρία του ατόμου, δημιουργώντας περιβάλλοντα που δεν είναι απλώς λειτουργικά αλλά και εμπλουτισμένα με στοιχεία που ενισχύουν τη θεραπεία και την κοινωνική ενσωμάτωση.

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

1. ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΣΤΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ	Θεραπευτικοί κήποι και φυσικά τοπία	Εξωτερικοί χώροι ηρεμίας	Αξιοποίηση του φυσικού φωτός	Παράθυρα με θέα	Βιοκλιματικός σχεδιασμός και βιωσιμότητα
2. ΑΝΘΡΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	Χώροι απομόνωσης	Κοινόχρηστοι χώροι	Εργονομία και άνεση στους χώρους Θεραπείας		Προσαρμοστικότητα και ευελιξία των χώρων
3. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ (ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΟ-ΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ - ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΑ)	Χρήση χρωμάτων	Υλικά και υφές	Ακουστικό περιβάλλον		Φωτισμός
4. ΧΡΗΣΗ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (PHENOMENOLOGICAL DESIGN) - ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΧΩΡΩΝ (ADAPTIVE DESIGN)	Πολυαισθητηριακή εμπειρία, προσαρμοστικότητα χώρων, κινητά χωρίσματα				
5. ΧΡΗΣΗ ΟΡΓΑΝΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ & ΡΕΥΣΤΟΤΗΤΑ ΧΩΡΩΝ	Καμπύλες και ρευστές μορφές, στρογγυλεμένες γωνίες στους τοίχους και στα έπιπλα				
6. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΩΡΟΥ (SAFE SPACE DESIGN)	Ιδιωτικότητα & έλεγχος Θορύβου	Προστατευμένα καταφύγια (Sanctuary spaces)		Αποφυγή εγκλεισμού	
7.ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (CO-DESIGN & USER-INVOLVED DESIGN)	Δοκιμαστικοί χώροι (prototyping spaces), διαμόρφωση εξατομικευμένων χώρων				

## 05. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

## 05. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

### 1. Πώς εντάσσονται αστικά και στην γειτονιά δομές ψυχικής υγείας;

Η ένταξη δομών ψυχικής υγείας στον αστικό ιστό και στις γειτονιές αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία που απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό για να είναι λειτουργική και αποδεκτή από την κοινότητα. Ακολουθούν κάποιες βασικές αρχές που συχνά λαμβάνονται υπόψη:

Οι δομές ψυχικής υγείας, είναι συνετό, να σχεδιάζονται με τρόπο που να αποφεύγεται ο στιγματισμός των ασθενών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω αρχιτεκτονικού σχεδιασμού που δεν ξεχωρίζει από τις άλλες αστικές λειτουργίες, όπως μικρά κέντρα ενταγμένα σε κοινότητες ή σε πολυχρηστικά κτίρια.

Η σύνδεση των δομών αυτών, με χώρους πολιτισμού, εκπαίδευσης και κοινωνικής υποστήριξης ενθαρρύνει την ολιστική θεραπεία. Άλλωστε, η συχνή αλληλεπίδραση με το “κοινό”, μπορεί να αποφέρει αποτελέσματα στην κοινωνικοποίηση και αυτούσια σαν διαδικασία. Αυτή η ένταξη, μπορεί να γίνει μέσω πολιτιστικών κέντρων, εκθεσιακών χώρων, εργαστηρίων, κοινωνικών υπηρεσιών κοκ.

Σημαντικό είναι επιπλέον, να λαμβάνεται υπόψη η ανθρώπινη κλίμακα κατά τη διαδικασία του σχεδιασμού. Η κατάλληλη κλίμακα συμβάλει στο αίσθημα της οικειότητας και της εμπιστοσύνης που δημιουργείται μεταξύ του χρήστη - ασθενή, καθώς και του χώρου γύρω του. Δεν ενδείκνυται ένας χώρος σχεδιασμένος χωρίς να έχει ληφθεί υπόψη η ανθρώπινη κλίμακα στα αρχικά στάδια της θεραπείας, διότι εκτός των άλλων, ευνοείται και η αλληλεπίδραση. Ενώ όσο ο ασθενής εντάσσεται, αργότερα, σημαντικό είναι να εκτεθεί σταδιακά και σε μεγαλύτερες κλίμακες. Πάντα βέβαια με σεβασμό προς τον άνθρωπο, για την ομαλή ένταξη και την υποστήριξη της ολιστικής θεραπείας του. Ο κόσμος γύρω μας έτσι κι αλλιώς δεν είναι εξ ολοκλήρου σχεδιασμένος με γνώμονα την ψυχική ευημερία.

Ένα ακόμη “εργαλείο” ένταξης θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και η ενσωμάτωση στις υποδομές της πόλης: Οι δομές ψυχικής υγείας που βρίσκονται σε περιοχές με εύκολη πρόσβαση σε δημόσιες συγκοινωνίες, πεζόδρομους ή ποδηλατόδρομους εξυπηρετούν καλύτερα τους χρήστες. Έτσι, μειώνεται η αίσθηση απομόνωσης και διευκολύνεται η πρόσβαση, ενισχύοντας την κοινωνική τους συμμετοχή.

Ως εκ τούτου, η αστική τοποθέτηση τέτοιων χώρων σχετικά με την κοινότητα, συνδέει κοινωνικά τους “δύο κόσμους”, προσφέροντας πολλαπλά πλεονεκτήματα. Η πρόσβαση, μειώνει το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία, δημιουργεί συνήθειες, εικόνες, επιτρέπει την τακτική επαφή των ασθενών με τις οικογένειές τους και τον κόσμο και διευκολύνεται έτσι η χρήση κοινών πόρων από τους ασθενείς.

Αξίζει να σημειωθεί, πως και ο βιοφιλικός σχεδιασμός, και γενικότερα η επαφή με τη φύση, έχει αποδειχθεί ευεργετική για τη σωματική και ψυχική υγεία, ειδικά σε περιβάλλοντα υγείας. Ο σχεδιασμός που ενσωματώνει στοιχεία φυσικού περιβάλλοντος (π.χ. πράσινους χώρους, φυσικό φως) μπορεί να μειώσει το άγχος και να συμβάλει στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας, ενώ ταυτόχρονα είναι ευεργητικό και για την πόλη και το αστικό περιβάλλον ακόμη και για τους ψυχικά υγιείς παρατηρητές.

Τέλος, ο τρόπος που σχεδιάζεται ένας χώρος μπορεί να ενθαρρύνει ή να αποτρέπει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Οι χώροι που προσκαλούν το κοινό να συμμετάσχει, καθώς και οι κατάλληλα σχεδιασμένοι εσωτερικοί και εξωτερικοί χώροι, όπως κοινόχρηστοι κήποι και αίθουσες κοινωνικών δραστηριοτήτων, ενισχύουν τη θετική αλληλεπίδραση μεταξύ ασθενών, προσωπικού και επισκεπτών. Η κοινωνική υποστήριξη αποτελεί κρίσιμο παράγοντα στην ψυχική ευημερία των ασθενών.

**“If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together.”**

Αφρικανική παροιμία



## 2. Πώς οι χώροι γίνονται χώροι Θεραπείας βιωματικά; Ποιά εργαλεία χρησιμοποιούνται σχεδιαστικά;

Οι χώροι ψυχικής υγείας μπορούν να γίνουν/έχουν βιωματικά εργαλεία Θεραπείας, μέσω διαφόρων σχεδιαστικών στοιχείων και προσεγγίσεων που ενισχύουν την ευημερία και τη σύνδεση των ατόμων με τον χώρο. Ακολουθούν μερικοί τρόποι:

Ακόμα μία φορά, ο βιοφιλικός σχεδιασμός και η ενσωμάτωση φυσικών στοιχείων, όπως το φως, η βλάστηση και οι φυσικοί χώροι, θα αναφερθούν ως εργαλεία, διότι ηρεμούν, μειώνουν το άγχος και ενισχύουν τη γαλήνη. Ο βιοφιλικός σχεδιασμός επιτρέπει στους χρήστες να συνδέονται με τη φύση, προσφέροντας αναζωογονητικά και θεραπευτικά οφέλη, βελτιώνοντας τη διάθεση και τη γενική ψυχική υγεία.

Επιπλέον, η παροχή χώρων που ενθαρρύνουν τη δημιουργικότητα, όπως εργαστήρια τέχνης ή χώροι για δραστηριότητες, ακόμα και μπορεί να ενισχύσει την αυτοέκφραση και την ψυχική ευημερία. Η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες και χώρους που προάγουν την δημιουργικότητα γενικά, έχει θεραπευτικά αποτελέσματα, διευκολύνοντας την επικοινωνία και την επεξεργασία των συναισθημάτων όλων των ατόμων, πόσο μάλλον όταν αναφερόμαστε σε “περιστατικά” ανθρώπων που το έχουν πραγματικά ανάγκη.

Βιωματικά, η σχεδίαση χώρων που προάγουν την κοινωνική αλληλεπίδραση μπορεί να ενισχύσει τη αίσθηση της κοινότητας και της υποστήριξης συνολικά. Δημόσιοι χώροι, ανοιχτοί χώροι και χώροι συνάθροισης, ενθαρρύνουν τις σχέσεις μεταξύ των ατόμων και μειώνουν το αίσθημα απομόνωσης, το οποίο είναι κρίσιμο για την ψυχική υγεία. Η κοινωνικοποίηση λαμβάνει καταλυτικό ρόλο στον ψυχισμό των ανθρώπων και η αρχιτεκτονική των χώρων μπορεί να ενισχύσει, ακόμα και να καθορίσει τη συγκέντρωση των ανθρώπων.

Η δημιουργία ευέλικτων χώρων που μπορούν να προσαρμοστούν σε διάφορες ανάγκες και δραστηριότητες επιτρέπει στους χρήστες να επιλέγουν πώς θέλουν να αλληλεπιδράσουν με το περιβάλλον τους. Αυτό, προάγει την αίσθηση του ελέγχου και της αυτονομίας - σημαντικοί παράγοντες της Θεραπείας.

Αξίζει να αναφερθεί η σημαντικότητα της δημιουργίας χώρων που επιτρέπουν την προσωπική ανακάλυψη και την αυτοσυγκέντρωση, καθώς ενισχύεται έτσι η θεραπευτική διαδικασία. Χώροι διαλογισμού, ατομικές ή ομαδικές αίθουσες, ήσυχες περιοχές, ειδικά σχεδιασμένοι χώροι όπως sensory rooms\*, προσφέρουν στους χρήστες την ευκαιρία να αναστοχαστούν, να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους, ή να νιώσουν ηρεμία και ασφάλεια.

Επιπρόσθετα, η διασφάλιση της προσβασιμότητας για άτομα με διαφορετικές ανάγκες είναι κρίσιμη. Χώροι που σχεδιάζονται με γνώμονα την προσβασιμότητα μειώνουν το αίσθημα αποκλεισμού και ενθαρρύνουν την αυτονομία των χρηστών, υποστηρίζοντας τη θεραπευτική τους διαδικασία. Τα άτομα, δε νιώθουν πως δεν μπορούν να συμμετέχουν σε κοινωνικά δρώμενα, στη θεραπεία και γενικότερα στον κόσμο. Το να είσαι αποδεκτός από τον χώρο είναι δεδομένο - για ποιόν άλλωστε σχεδιάζεται, αν όχι για όλους;

Συνεχίζοντας, η αρχιτεκτονική μπορεί να ενσωματώσει στοιχεία, όπως οι καμπύλες γραμμές, οι φυσικοί φωτισμοί, τα μαλακά έπιπλα τις φυσικές υφές. Αυτές οι σχεδιαστικές επιλογές συντελούν στη δημιουργία ενός πιο φιλόξενου και ευχάριστου περιβάλλοντος, μιας και οι χρήστες του χώρου νιώθουν πως ο χώρος έχει σχεδιαστεί για τις ανάγκες τους. Έτσι είναι πιο πιθανό να τους θωρήσουν θεραπευτικούς. Η αισθητηριακή αρχιτεκτονική καθιστά τους χώρους πιο φιλόξενους και έτσι αποφεύγεται η πυροδότηση αρνητικών συναισθημάτων. Στα πλαίσια του αισθητηριακού σχεδιασμού έγκεται και η διασφάλιση της θέας. Η οπτική σύνδεση με ελκυστικά τοπία συμβάλλει σημαντικά στην ευημερία.

Ο συμμετοχικός σχεδιασμός θα μπορούσε να ενισχύσει το αίσθημα του ανήκειν και της σημαντικότητας του κάθε ατόμου - δηλαδή και την αυτοπεποίθηση, μιας και υπάρχει το "δικαίωμα" της επιλογής. Αναφορικά με αυτό, ο θεραπευόμενος κάποιες φορές γνωρίζει καλύτερα το περιβάλλον που θα ήθελε να υπάρχει θεραπευτικά.

Έτσι, ενθαρρύνεται και η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης ή δραστηριότητες εντός των χώρων ψυχικής υγείας, προάγοντας τη δημιουργία ρουτινών και κοινωνικών δεσμών, στοιχεία που είναι ζωτικής σημασίας για τη διαδικασία θεραπείας. Η δημιουργία χώρων που υποστηρίζουν την ομαδικότητα, βοηθούν στην λειτουργικότητα των θεραπευόμενων και ενδυναμώνουν τα κίνητρα για θεραπεία.

Τέλος, η χωρική οργάνωση των χώρων σε ζώνες (π.χ. θεραπευτικοί, κοινωνικοί, διοικητικοί) βοηθά στην ομαλή λειτουργία και την εμπειρία των χρηστών, τόσο για την προαγωγή της προβλεψιμότητας, όσο και για την καλύτερη κατανόηση του περιβάλλοντος χώρου. Οι θεραπευτικοί χώροι πρέπει να είναι ήσυχoi και ιδιωτικοί, ενώ οι κοινωνικοί χώροι προάγουν την αλληλεπίδραση. Σημαντικό βέβαια είναι να μη χαθεί η ευελιξία αυτών, καθώς και η ασφάλεια και ιδιωτικότητά τους.

## **“when we heal spaces, we help heal the people.”**

Dr. Stephen Kellert (Biophilic Design Expert)

\*Ένα sensory room - ή πολυαισθητηριακός χώρος - είναι ένας ειδικά σχεδιασμένος χώρος, που προσφέρει ελεγχόμενη και εμπυθιστική εμπειρία πολλαπλών αισθήσεων, με σκοπό την υποστήριξη της ευεξίας και της ρύθμισης αισθητηριακών αντιδράσεων. Χρησιμοποιούνται στη θεραπευτική διαδικασία για άτομα με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία, όπως στο αυτιστικό φάσμα, ΔΕΠΥ, γνωστικές ή αναπτυξιακές διαταραχές, αλλά και για ηλικιωμένα άτομα ή όσους βρίσκονται σε καταστάσεις έντασης. Δημιουργούν ασφαλές περιβάλλον που βοηθά στη συναισθηματική ρύθμιση, στην αποσυμφόρηση από αισθητηριακή υπερφόρτωση και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η επικοινωνία, η συγκέντρωση και η αυτορρύθμιση. Στις σύγχρονες εφαρμογές, εμφανίζονται σε σχολεία, νοσοκομεία, αεροδρόμια, θεάματα και ιδιωτικούς χώρους— όπου στοχεύουν είτε στην αποσυμπίεση είτε στην αισθητηριακή διέγερση — πάντα προσαρμοσμένα στις ατομικές ανάγκες του χρήστη.

### 3. Πώς η σχέση με τη φύση και η αρχιτεκτονική τοπίου συμβάλλει στη θεραπεία;

Η σχέση με τη φύση και η αρχιτεκτονική τοπίου διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη θεραπεία, παρέχοντας θετικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία και ευημερία των ατόμων. Ακολουθούν οι βασικοί τρόποι με τους οποίους αυτές οι σχέσεις συμβάλλουν στη θεραπεία:

Η επαφή με τη φύση σε γενικότερο πλαίσιο, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης στον άνθρωπο. Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι οι φυσικοί χώροι μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση και να ενισχύσουν την ψυχική ευημερία. Η παρατήρηση της φύσης, η αίσθηση του αέρα, τα απτικά ερεθίσματα λειτουργούν αισθητηριακά, εμποδίζοντας εξάρσεις αρνητικών συναισθημάτων και ισχυροποιώντας τις θετικές σκέψεις.

Οι καλά σχεδιασμένοι χώροι τοπίου, προσφέρουν δυνατότητες για χαλάρωση και ανακούφιση. Η χρήση φυσικών στοιχείων, όπως νερό, πράσινο και φυσικός φωτισμός, μπορεί να προσφέρει αίσθηση ηρεμίας και ασφάλειας συνολικά.

Περαιτέρω, ενισχύεται η κοινωνική αλληλεπίδραση δημιουργώντας ανοιχτούς φυσικούς χώρους όπως πάρκα και κήπους. Οι χρήστες μπορούν να συνδεθούν με άλλους, προάγοντας την αίσθηση της κοινότητας και υποστηρίζοντας την ανάρρωση.

Πρόσθετα, τα σχεδιασμένα τοπία, ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα, με εργαλεία όπως οι διαδρομές πεζοπορίας και οι ανοιχτοί χώροι, τροφοδοτώντας την υγεία και την ευεξία μέσω της κίνησης και της φυσικής άσκησης.

Συνεχίζοντας στο θέμα “σχεδιασμένα τοπία”, ειδικά σχεδιασμένοι χώροι για περισυλλογή, εξερεύνηση, διαλογισμό, εντείνουν την περιέργεια, την ανακάλυψη και την προσωπική ανάπτυξη, μιας και αυτές οι αρχές δίνουν αίτιο για ζωή. Τα τοπία δηλαδή, θα είναι κατ’εξοχήν θεραπευτικά με αυτές τις δυνατότητες.

Η άμεση και συχνή σύνδεση με τη φύση, τη γη, μας δίνει την δυνατότητα να δούμε πως είμαστε ένα με αυτή. Η συναισθηματική αυτή σχέση, μας βοηθά στην αίσθηση της ταυτότητάς μας και του ανήκειν, γεγονός κρίσιμα για τη θεραπεία.

Μια ακόμη ευκαιρία ανάδειξης της θεραπείας μέσω της φύσης, έγκειται στην εκμάθηση και ενασχόληση με την κηπουρική, την βοτανολογία ή την καλλιέργεια. Ενδυναμώνεται η αυτοφροντίδα, η προσωπική ανάπτυξη, η υπομονή, η αυτοπεποίθηση. Η ευκαιρία που θα δοθεί με οργανωμένους χώρους που επιτρέπουν τέτοιες δραστηριότητες, συνδράμει ουσιαστικά στην προσωπική εξέλιξη. Μερικά φυτά δε, έχουν εξ’ορισμού θεραπευτικές ιδιότητες.



Κατόπιν, οι χώροι που σχεδιάζονται για να φιλοξενούν κοινωνικές δραστηριότητες (π.χ. εκδηλώσεις, γιορτές) ενισχύουν την αίσθηση της κοινότητας και μπορούν να προσφέρουν σημαντική υποστήριξη στους χρήστες.

Η ενσωμάτωση της τέχνης στο τοπίο, αφορά αυτοστιγμεί όμοια τη θεραπευτική διαδικασία διότι προσθέτει παρατήρηση, συγκίνηση, έκφραση, τέρψη.

Τέλος, μέσω της αρχιτεκτονικής τοπίου μπορεί να ενισχυθεί και η διαφορετικότητα και η ένταξη. Οι χώροι μπορούν να δημιουργηθούν με προσιτότητα προς όλους, ανεξαρτήτως αναγκών, ικανοτήτων ή δυνατοτήτων.

Ο WHO (παγκόσμιος οργανισμός υγείας) προσδιορίζει την υγεία ως “την κατάσταση ολοκληρωτικής φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο την απουσία ασθένειας ή αναπηρίας”

**“Medicus curat, natura sanat.”**

Λατινικό ρητό: «Ο γιατρός θεραπεύει, η φύση αλλάζει / θεραπεύει»

# 06. ΕΠΙΛΟΓΕΣ

## 06. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η αναγνώριση του χώρου ως ενεργού παράγοντα στην ψυχική υγεία μετατοπίζει τον σχεδιασμό από την απλή παροχή υποδομών σε μια βαθύτερη πρακτική ευαισθησίας και κατανόησης. Η αρχιτεκτονική των θεραπευτικών χώρων δεν περιορίζεται στην ιατρική λειτουργικότητα, αλλά οφείλει να ενσωματώνει κοινωνικές, πολιτισμικές και ψυχολογικές παραμέτρους. Ο σχεδιασμός περιβαλλόντων που απορροφούν το τραύμα, καλλιεργούν τη σύνδεση με τη φύση και προάγουν την κοινότητα, συνιστά αναγκαίο εργαλείο για μια περισσότερο ανθρώπινη και συμπεριληπτική αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας. Σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο αστικό τοπίο, η ανάγκη για ευέλικτους, ευαίσθητους και συμμετοχικούς χώρους καθίσταται όλο και πιο επιτακτική.

Οι τρεις βασικοί πυλώνες που ανέδειξε αυτή η εργασία, δηλαδή ο ρόλος της αρχιτεκτονικής στη θεραπευτική διαδικασία, τα θεραπευτικά τοπία και η ένταξη του βιοφιλικού σχεδιασμού, καθώς και το εγχειρίδιο των σχεδιαστικών εργαλείων, απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στην αρχή.

Παράλληλα, η έρευνα αυτή ενθαρρύνει την αρχιτεκτονική κοινότητα να λάβει ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση περιβαλλόντων που ενδυναμώνουν και θεραπεύουν.

# 07. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ



## 09. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

εικ. 1 & 3-7 : <https://www.zaha-hadid.com/architecture/maggies-centre-fife/>

εικ. 2 : προσωπικό αρχείο

εικ. 8 - 18 : <https://www.alvaraalto.fi/en/architecture/paimio-sanatorium/>

εικ. 19 - 28 : <https://www.louispoulsen.com/en/professional/applications/project-gallery/institutions-public-buildings/new-sct.-hans-forensic-psychiatric-hospital>

εικ. 29 - 39 : <https://arquitecturaviva.com/works/hospital-psiquiatrico-4>

εικ. 40 - 47 : Άρθρο, Ulrika K. Stigsdotter, *A Garden at your Workplace May Reduce Stress*, January 2004, University of Copenhagen

εικ. 48 - 59 : <https://archeyes.com/peter-zumthors-therme-vals-sensory-architecture-in-an-alpine-retreat/>

εικ. 60 - 65 : <https://architizer.com/projects/vienna-north-hospital/>

εικ. 66 - 74 : <https://www.snohetta.com/projects/friluftssykehuset-outdoor-care-retreat>

εικ. 75 - 81 : <https://rmjm.com/portfolio/khoo-teck-puat-hospital-singapore/>

εικ. 82 - 97 : <https://www.herzogdemeuron.com/projects/377-kinderspital-zurich/>

εικόνα εξώφυλλου (original artwork) : <https://www.designboom.com/art/federico-ba-bina-archiatric-mental-illness-architectural-illustrations-02-17-2017/> (στη συνέχεια προσωπική επεξεργασία)

## 08. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## 08. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### ΒΙΒΛΙΑ

Φλώρος, Χ. Π. (2007). *Οργάνωση – σχεδιασμός νοσοκομείων*. Παρισιάνου Α.Ε.

Capolongo, S., Botta, M., & Rebecchi, A. (Eds.). (2023). *Therapeutic Landscape Design: Methods, Design Strategies and New Scientific Approaches* (PoliMI SpringerBriefs). Springer

Dilani, A. (Ed.). (2006). *Design & Health IV: Future trends in healthcare design* (Proceedings of the 4th World Congress on Design & Health, Frankfurt, Germany). International Academy for Health and Design

Hassink, J., & van Dijk, M. (Eds.). (2006). *Farming for health: Green-care farming across Europe and the United States of America* (Vol. 13). Springer

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Kellert, S. R., Heerwagen, J. H., & Mador, M. L. (2008). *Biophilic design: The theory, science, and practice of bringing buildings to life*. Wiley

Marcus, C. C., & Barnes, M. (Eds.). (1999). *Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*. Wile

Rathmann, J. (2021). *Therapeutic landscapes: An interdisciplinary perspective on landscape and health*. Springer Fachmedien Wiesbaden

Roe, J., & McCay, L. (2021). *Restorative cities: Urban design for mental health and wellbeing*. Routledge

Shahrad, A. (2013). *What are the design principles of healing gardens: For people who are suffering from stress-related diseases?* (Master's thesis, Swedish University of Agricultural Sciences). Epsilon Archive for Student Projects

Souter-Brown, G. (2023). *Urban Health: Applying Therapeutic Landscape Design. Methods, Design Strategies and New Scientific Approaches*. In S. Capolongo, M. Botta, & A. Rebecchi (Eds.), *Therapeutic Landscape Design: Methods, Design Strategies and New Scientific Approaches* (pp. 1–12). Springer

Sternberg, E. M. (2009). *Healing spaces: The science of place and well-being*. Belknap Press of Harvard University Press

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press

## ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Γιδαράκου, Μ. (2008). *Αρχιτεκτονική τοπίου Θεραπευτικών - νοσηλευτικών κήπων: Ρόλος, λειτουργίες και αρχές σχεδιασμού* [Διδακτορική διατριβή, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών]. Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών.

Ευαγγελάκης, Ρ. (2015.). *Θεραπευτική Αρχιτεκτονική* [Εργασία για το μάθημα «Ειδικά Θέματα αρχιτεκτονικής»].

Θεοφάνης, Σ. (2019). *Αρχιτεκτονική (απο)θεραπεία: η συμβολή των αισθήσεων στην αποκατάσταση*. Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, Πολυτεχνείο Κρήτης.

Κυριακοπούλου, Π. (2020). *Θεραπευτικοί κήποι και τόποι: Διάλογοι με την αρχιτεκτονική για την ίαση* [Διπλωματική εργασία, Πολυτεχνείο Κρήτης, Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών].

Παλίλη, Σ. (2017). *Θεραπευτικοί κήποι και ψυχική ασθένεια: Η συμβολή του φυσικού περιβάλλοντος στη δημιουργία Θεραπευτικών κήπων ως εργαλείο αποκατάστασης των ψυχικών νοσημάτων* (Μεταπτυχιακή διατριβή). Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στην Αρχιτεκτονική Τοπίου.

Σκλάβου, Ε., & Τζουβαδάκης, Ι. (2011). *Θεραπευτικό περιβάλλον και στοιχειοθετημένος σχεδιασμός: Η διεθνής εμπειρία και η περίπτωση της Ελλάδας*. Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, Σχολή Πολιτικών Μηχανικών, Τομέας Δομοστατικής.

Palsdottir, A.-M. (2014). *The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders: Alnarp Rehabilitation Garden as supportive environment* (Doctoral thesis No. 2014:45). Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp.

## ΑΠΘΡΑ

Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211

Anthopoulos, P. K., & Georgi, J. N. (2011). *Landscape preference evaluation for hospital environmental design. Journal of Environmental Protection*, 2(5), 639–647

El-Barmelgy, H. M. (2013). Healing Gardens' design. *International Journal of Education and Research*, 1(6), 229–248.

Hartig, T., & Marcus, C. C. (2006). *Healing gardens—places for nature in health care. The Lancet*, 368(9531), S36–S37

Stigsdotter, U. K. (2004). A garden at your workplace may reduce stress. Στο A. Dilani (Επιμ.), *Design & Health III: Health Promotion through Environmental Design* (σελ. 147–157). International Academy for Design and Health

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



<https://dias.library.tuc.gr/view/81516>  
<https://www.carstennicolai.de/>  
<https://ikee.lib.auth.gr/record/112465?ln=el>  
<https://dias.library.tuc.gr/view/85729>  
<https://www.didaktorika.gr/eadd/>  
[https://www.academia.edu/19771260/%CE%98%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE\\_%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B9%CF%84%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE\\_by\\_RENOS\\_EVANGELAKIS](https://www.academia.edu/19771260/%CE%98%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B9%CF%84%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_by_RENOS_EVANGELAKIS)  
<https://www.academia.edu/>  
<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/https://www.mednet.gr/archives/2012-2/pdf/154.pdf>  
[chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/https://www.architectoniki.gr/pdf/biografiko/dimosiefseis/2001\\_h\\_xrhsh\\_tou\\_fysikou\\_perivallontos\\_gia\\_ti\\_veltiosi\\_ths\\_ygeias.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/https://www.architectoniki.gr/pdf/biografiko/dimosiefseis/2001_h_xrhsh_tou_fysikou_perivallontos_gia_ti_veltiosi_ths_ygeias.pdf)  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494402001093> chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/https://repo.lib.duth.gr/jspui/bit-stream/123456789/12809/1/PetsiouS\_2017.pdf  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/074959789190020T>  
[https://www.researchgate.net/publication/17043718\\_View\\_Through\\_a\\_Window\\_May\\_Influence\\_Recovery\\_from\\_Surgery](https://www.researchgate.net/publication/17043718_View_Through_a_Window_May_Influence_Recovery_from_Surgery)  
[chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/https://ikee.lib.auth.gr/record/333512/files/KOMPATSIARI\\_THEOFANIA.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/https://ikee.lib.auth.gr/record/333512/files/KOMPATSIARI_THEOFANIA.pdf)  
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=171959>  
[https://www.researchgate.net/publication/228646673\\_Essay\\_Healing\\_gardens-places\\_for\\_nature\\_in\\_health\\_care](https://www.researchgate.net/publication/228646673_Essay_Healing_gardens-places_for_nature_in_health_care)  
<https://www.zaha-hadid.com/architecture/maggies-centre-fife/>  
<https://www.zaha-hadid.com/architecture/maggies-centre-fife/>  
<https://archeyes.com/peter-zumthors-therme-vals-sensory-architecture-in-an-alpine-retreat/>  
<https://www.alvaraalto.fi/en/architecture/paimio-sanatorium/>  
<https://rmjm.com/portfolio/khoo-teck-puat-hospital-singapore/>  
<https://rmjm.com/studios/rmjm-singapore/>  
<https://architizer.com/projects/vienna-north-hospital/>  
<https://bigsee.eu/healing-gardens-hospital-vienna-north-vienna/>  
<https://architizer.com/projects/vienna-north-hospital/>  
<https://www.herzogdemeuron.com/projects/377-kinderspital-zurich/>  
<https://www.dezeen.com/2024/10/13/herzog-de-meuron-university-childrens-hospital/>  
<https://www.snohetta.com/projects/friluftssykehuset-outdoor-care-retreat>  
<https://www.archdaily.com/909038/outdoor-care-retreat-snohetta>

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013916591231001>  
<https://www.science.org/doi/10.1126/science.6143402>  
<http://dspace.aua.gr/xmlui/handle/10329/6578>  
[https://www.researchgate.net/publication/281686463\\_The\\_Role\\_of\\_Nature\\_in\\_Rehabilitation\\_for\\_Individuals\\_with\\_Stress-related\\_Mental\\_Disorders\\_Alnarp\\_Rehabilitation\\_Garden\\_as\\_Supportive\\_Environment\\_-\\_Doctoral\\_Thesis\\_201445\\_Swedish\\_University\\_of\\_Agriculture](https://www.researchgate.net/publication/281686463_The_Role_of_Nature_in_Rehabilitation_for_Individuals_with_Stress-related_Mental_Disorders_Alnarp_Rehabilitation_Garden_as_Supportive_Environment_-_Doctoral_Thesis_201445_Swedish_University_of_Agriculture)  
<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://edepot.wur.nl/40161>  
<http://mednet.gr/>  
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3135767>  
<https://www.scribd.com/document/513646325/Architectura-and-Health>  
<https://www.dezeen.com/2019/01/09/snohetta-wooden-cabins-outdoor-care-re-treats-norway/>  
<https://archello.com/project/forensic-psychiatry-at-sct-hans-hospital>  
<https://www.louispoulsen.com/en/professional/applications/project-gallery/institutions-public-buildings/new-sct.-hans-forensic-psychiatric-hospital>  
<https://khr.dk/en/projects/new-psychiatry-sct-hans/>  
<https://arquitecturaviva.com/works/hospital-psiquiatrico-4>  
<https://divisare.com/projects/218546-big-bjarke-ingels-group-jds-julien-de-smedt-architects-ellsinore-psychiatric-clinic>



## ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ:

### Σχέση μεταξύ χώρου και Θεραπείας

Η μελέτη διερευνά τη σχέση μεταξύ χωρικού σχεδιασμού και Θεραπείας, εστιάζοντας στην επίδραση του περιβάλλοντος στην ψυχοσωματική ανάκαμψη και ευεξία. Το θεωρητικό υπόβαθρο τονίζει τη σημασία της ενσωμάτωσης φυσικών στοιχείων, όπως το φυσικό φως, η βλάστηση και η μορφή του χώρου, σε συνδυασμό με χωρικές παραμέτρους όπως η άνεση, η προστασία και η ιδιωτικότητα. Η ισορροπία αυτών των παραγόντων δημιουργεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο που ενισχύει τη διαδικασία της Θεραπείας και την ποιότητα ζωής των χρηστών. Επιπλέον, η ευελιξία στον σχεδιασμό και η αρμονική ένταξη της φύσης συμβάλλουν στη δημιουργία περιβαλλόντων που προάγουν την ολιστική φροντίδα. Συνολικά, η μελέτη καταδεικνύει ότι ο χωρικός σχεδιασμός αποτελεί θεμελιώδες εργαλείο για τη βελτίωση των Θεραπευτικών αποτελεσμάτων και την υποστήριξη της ευεξίας.