

Прочь от депрессии в ЛЕС



ЭКОТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

✓ **ЭКОТЕРАПИЯ** – новая форма психологической поддержки, которая помогает человеку справиться с «черной полосой» в жизни. Она направлена на восстановление контактов с природой, с которой большинство горожан общаются не больше чем с бликами на лобовом стекле быстро едущей машины.

✓ **ЭКОТЕРАПИЯ** – больше, чем просто прогулки. На улицу или в парк может выйти почти любой. Но это — еще не терапия. Она начинается, когда мы открываем и осознаем свои связи с природой. Принимая и честно осваивая уроки, которые преподносит нам окружающий мир, мы находим, как прожить именно свою жизнь, и как быть частью этого мира.

✓ В этом необычном путешествии из депрессии к природе помогают специальные вопросы: *«каково мое место в мире, в чем моя ценность на этом месте?»*, *«каковы мои природные потребности, как они удовлетворяются в моей нынешней карьере, при моем образе жизни?»*, а потом найти настоящие ответы на эти вопросы.

✓ **НЕЙРОБИОЛОГИ** говорят, что участки мозга, отвечающие за восприятие, откликаются на осознанный контакт с природой усиленным ростом нейронов и образованием нейронных цепей.

Прикосновение к миру природы помогает пробуждать чувства и дает мощный импульс к исцелению.

- ✚ Для начала не обязательно отправляться куда-то далеко. Достаточно городского скверика и полоски у местной речушки. Главное – найти возможность остановить привычную бытовую суету и впустить живое в свои чувства и разум, почувствовать принадлежность к месту, связь с ним.
- ✚ Дальние выходы - нелегкая работа. Сначала надо добраться до места, потом идти многие километры с рюкзаком. Но именно там ум и тело очищаются от круговерти мыслей, зацикленных на тревоге, тоске и депрессии.
- ✚ Общение с открытым миром помогает снять напряжение и возвращает способность удивляться. В отдалении от городских привычек проявляются другие ценности, замедляются время и внутренний ритм. Исцеление происходит через глубокое изменение восприятия, чувств и мыслей.

ВОЗМОЖНА ЛИ ЭКОТЕРАПИЯ НА ДАЧЕ И ОГОРОДЕ?

Возврат в потоки жизни возможен и в местах, сильно измененных человеческим хозяйством. И лесоводство, и огородничество, и садоводство могут быть исцеляющими.



Тут мы внимательно следим за изменениями погоды, теплом и холодом, дождями и засухами, богатством и плодородием почвы. Мы проживаем время как сезоны и циклы роста, ощущаем его в распускании цветов, росте плодов и гниении. Мы реагируем на потребности растений, которые опекаем.

Садоводство помогает сосредотачивать все наше внимание на работе с естественными процессами, которые разворачиваются перед нами.

И тогда человек снова становится способен породить в душе собственные внутренние ландшафты смыслов, которые поддерживают его в терапевтическом путешествии к другой, насыщенной жизни.