

Sensory gardens and therapeutic spaces in urban environments: opportunities and practices for restoring mental and physical health in modern Ukraine

Eduard Krasniy

Chernihiv Polytechnic National University, Chernihiv

<https://orcid.org/0009-0008-7988-1512>

Abstract. *Sensory gardens and therapeutic spaces serve as an important tool for restoring mental and physical health in urban environments. This thesis summarises the theoretical foundations of sensory therapy, international experience, and the first Ukrainian initiatives. It analyses the challenges of implementation in the context of Ukraine's transformed urbanism and proposes practical ways to scale up such projects.*

Keywords: *sensory garden, therapeutic space, urbanism, restorative therapy, greening, Ukraine.*

Сенсорні сади й терапевтичний простір у міському середовищі: можливості та практика для відновлення психофізичного здоров'я в сучасній Україні

Едуард Красний

Національний університет

"Чернігівська політехніка", м. Чернігів

<https://orcid.org/0009-0008-7988-1512>

Анотація. *Сенсорні сади та терапевтичні простори виступають як важливий інструмент відновлення психічного та фізичного здоров'я у міському середовищі. У тезі узагальнено теоретичні засади сенсорної терапії, міжнародний досвід та перші українські ініціативи. Проаналізовано виклики впровадження в умовах трансформованої урбаністики України та запропоновано практичні шляхи масштабування таких проєктів.*

Ключові слова: *сенсорний сад, терапевтичний простір, урбаністика, відновлювальна терапія, озеленення, Україна.*

Вступ. Актуальність теми зумовлена не лише високим рівнем стресу та руйнуванням міської інфраструктури внаслідок війни, а й глобальними тенденціями переосмислення ролі зелених просторів у містах. Сучасна урбаністика дедалі більше орієнтується на людину, її потребу у відновленні сил та гармонійному співіснуванні з природою. Включення природних компонентів у щоденне життя мешканців міст знижує ризики хронічних захворювань, підвищує рівень соціальної інтеграції та сприяє розвитку екологічної свідомості. У цьому контексті сенсорні сади постають не лише як інноваційний інструмент терапії, а й як ефективний простір для формування нової культури взаємодії міських спільнот.

Постановка завдання. Мета дослідження – оцінити потенціал сенсорних садів в Україні та окреслити шляхи їх інтеграції у міський простір.

Результати дослідження. Принципи біофілії та терапевтичного садівництва демонструють, що взаємодія з природними елементами позитивно впливає на стан здоров'я. Доведено, що сенсорні стимули, такі як аромати, звуки води, спів птахів і тактильні поверхні, знижують рівень кортизолу й покращують когнітивну концентрацію. У Європі та Північній Америці сенсорні сади активно використовуються в лікарнях, школах і реабілітаційних центрах. Досвід показує, що такі простори, створені з урахуванням потреб воїнів, людей з особливими освітніми потребами та літніх громадян, сприяють довготривалому терапевтичному ефекту (Royal Horticultural Society, 2024). В Україні перші терапевтичні сади реалізовано у Києві та регіонах, часто у співпраці волонтерів і громадських організацій (Colville-Andersen, 2024). Водночас контекст ускладнюється руйнуванням інфраструктури, браком коштів та культурними бар'єрами.

Проектні принципи та просторово-функціональні рішення організації сенсорних садів в Україні:

1. Інклюзивний дизайн – доступність для людей з обмеженою рухливістю: безбар'єрні доріжки, підвищені грядки, зрозуміла навігація.
2. Сенсорні зони для: тактильного досвіду (різні поверхні й матеріали), ароматерапії (колекції ароматичних і лікарських рослин), слухової стимуляції (водні елементи, жайворонки, акустичні панелі), візуального контакту (контрастні форми, кольорові композиції), смакового компонента (їстівні рослини для освітніх програм).
3. Модульність – проєкт має складатися з модулів, які можна розгортати на тимчасових ділянках або масштабувати за ресурсами.
4. Безпека й приватність – заспокійливі тактильні огорожі, куточки для індивідуальної роботи та групові майданчики.
5. Участь громади – залучення волонтерів та місцевих громад до проєктування й утримання підвищує соціальну згуртованість і зменшує вартість обслуговування.

Особливе значення має поєднання архітектурних і терапевтичних рішень із соціальною інтеграцією (Sciendo, 2023). Результативним підходом є сполучення проєктної реалізації з навчальними програмами: курси з терапевтичного садівництва для волонтерів, освітні заняття для дітей, терапевтичні сесії для ветеранів. В Україні вже існують ініціативи партнерства ботанічних садів і неурядових організацій, які адаптують міжнародний досвід до локальних умов.

Рекомендації для масштабування та інтеграції терапевтичного садівництва в міське середовище України:

1. Пілотні проєкти – реалізація невеликих проєктів у різних містах (лікарні, школи, центри реабілітації).

2. Використання грантових механізмів та державно-приватного партнерства, поєднуючи з державними та місцевими ресурсами.

3. Моніторинг і оцінка впливу – впровадження простих показників психофізичного здоров'я та соціальної інтеграції для оцінки ефективності проєктів.

4. Освітні ініціативи – впровадження теми терапевтичного садівництва в програми архітектурно-ландшафтних факультетів та соціальної роботи.

5. Безпекові протоколи – співпраця з органами місцевої влади та волонтерами для очистки й перевірки територій.

Виклики та бар'єри розвитку терапевтичного садівництва в Україні:

1. Фінансова нестабільність – нестача довгострокового фінансування для утримання проєктів.

2. Важкодоступність територій – руйнування та мінна небезпека в постраждалих регіонах ускладнюють доступ до простору.

3. Інформаційні бар'єри – недостатня інформованість населення про переваги природоорієнтованої терапії.

4. Регулювання й власність – складнощі з визначенням форм власності та прав на використання ділянок.

Висновки. Результати дослідження довели, що сенсорні сади й терапевтичні простори мають вагомий потенціал для відновлення психофізичного здоров'я в Україні. Адаптація міжнародного досвіду та розвиток локальних практик можуть стати частиною національної стратегії післявоєнного відновлення. Отже, сенсорні сади та терапевтичні простори можуть виконувати багатофункціональну роль: від інструменту індивідуальної реабілітації до засобу відновлення соціальних зв'язків у міських громадах. Вони здатні стати не тільки елементом благоустрою, але й важливою частиною інфраструктури підтримки психічного здоров'я та інклюзивної урбаністики. Залучення громадян до процесів проєктування та утримання таких просторів посилює відчуття відповідальності та сприяє формуванню локальної ідентичності. Таким чином, розвиток сенсорних садів в Україні має стратегічне значення для післявоєнної відбудови, оскільки поєднує архітектурні, соціальні та терапевтичні аспекти у єдину систему сталого розвитку.

Список використаних джерел

1. Royal Horticultural Society. (2024, September 4). First Scandinavian therapy garden built in Ukraine. RHS. <https://www.rhs.org.uk/garden-inspiration/people-making-a-difference/first-scandinavian-therapy-garden-built-in-ukraine>.

2. Colville-Andersen, M. (2023). Therapy Gardens for Ukraine. Coolville Design Lab. <https://www.colville-andersen.com/therapy-gardens>.

3. Sciendo. (2023). A GIS assessment of the green space percentage in a big Ukrainian industrial city. EKO. <https://sciendo.com/article/10.2478/eko-2023-0011>.