

ТЕРАПІЯ САДОМ: ЯК ЗАСОБАМИ ЛАНДШАФТНОЇ АРХІТЕКТУРИ ВПЛИВАТИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

GARDEN THERAPY: HOW TO USE LANDSCAPE ARCHITECTURE TO INFLUENCE MENTAL HEALTH DURING THE WAR

Keywords: therapeutic gardening, inclusive space, landscape planning techniques, mental health during the war.

Ключові слова: терапевтичне садівництво, інклюзивний простір, ландшафтно-планувальні прийоми, ментальне здоров'я під час війни.

¹ PhD, associate professor of Urban Planning
Department, Lviv Polytechnic National University,
Lviv

¹ канд. арх., доцентка кафедри містобудування,
Національний університет «Львівська політехніка»,
Львів

² PhD, associate professor of Urban Planning
Department, Lviv Polytechnic National University,
Lviv

² канд. арх., доцентка кафедри містобудування,
Національний університет «Львівська політехніка»,
Львів

<https://doi.org/10.23939/sa2025.02.111>

Abstract

One of the most relevant topics for Ukraine today is a person's ability to mentally and physically recover after experiencing traumatic events as a result of the war. The presented study substantiates the potential of a garden as a therapeutic space for restoring a person's mental health. The aim of the article is to determine the landscape planning techniques that should be applied when designing a therapeutic garden for people affected by war.

As an example of the use of modern landscape architecture tools for therapeutic purposes, the design concept for arranging a therapeutic garden on the territory of a military hospital in Lviv is described, developed in 2024 by associate professors of Urban Planning and Design Department of Lviv Polytechnic National University Yaryna Onufriv and Halyna Lukashchuk, as well as a gardener of the Lychakiv district of Lviv Iryna Boyko-Kmet, at the initiative of Ecology and Natural Resources Department of Lviv City Council.

The project defines the concept of a «restoration garden» or «therapeutic garden» as a special space that aims to help military personnel and people affected by war improve their psychological state. The project proposal consists of two parts, the first part of the therapeutic garden is intended for recovery through physical activities and contemplation of nature, and the second part is formed as an aromatherapy garden.

The result of the study was the disclosure of landscape planning techniques that should be applied when designing a therapeutic garden for people affected by the war. The key problems that are solved by the designed space near the neurological department of Lviv Military Hospital are outlined.

Анотація

Однією із найактуальніших тем для України на сьогоднішні є здатність людини до психічного та фізичного відновлення після того, як вона пережила травматичні події внаслідок війни. Представлене дослідження обґрунтовує потенціал саду як терапевтичного простору для відновлення ментального здоров'я людини. Метою статті є визначення ландшафтно-планувальних прийомів, які слід застосовувати при проєктуванні терапевтичного саду для людей, які постраждали від війни.

Як приклад застосування сучасних засобів ландшафтно-архітектури в терапевтичних цілях описана проєктна концепція облаштування терапевтичного саду на території військового госпіталю у м. Львові, розроблена у 2024 році доцентками кафедри містобудування Національного університету «Львівська політехніка» Яриною Онуфрив та Галиною Лукашук, а також садівницею Личаківського району м. Львова Іриною Бойко-Кметь, за ініціативи управління екології та природних ресурсів Львівської міської ради.

У проєкті поняття «сад відновлення», або «терапевтичний сад», визначається як спеціальний простір, який має на меті допомагати військовим та людям, які постраждали від війни, покращити психологічний стан. Проєктна пропозиція складається із двох частин, перша частина терапевтичного саду призначена для відновлення за допомогою фізичних активностей та споглядання природи, а друга частина сформована у вигляді саду ароматерапії.

Результатом дослідження стало розкриття ландшафтно-планувальних прийомів, які слід застосовувати при проєктуванні терапевтичного саду для людей, які постраждали від війни. Окреслено ключові проблеми, які вирішуватиме запроєктований простір біля неврологічного відділення Львівського військового госпіталю.

Постановка проблеми

Садівництво має тривалу історію як метод терапії, який використовували в різних культурах упродовж століть. Цей підхід до лікування психічних і фізичних недуг почав формуватися вже в давні часи, коли люди усвідомили, що взаємодія з природою може мати позитивний вплив на їхній стан. Використання садівництва для заспокоєння датується ще 2000 р. до н. е. У Стародавній Месопотамії, приблизно 500 р. до н. е., древні перси створили сади для заспокоєння, залучаючи красу, аромат, струмись води та прохолодну температуру (Дерев'янка, Хорошков, 2020). Про високу соціальну значимість саду свідчать слова древніх мислителів: «Кожен, у кого є бібліотека і сад, більше не має потреби ні в чому» (Цицерон, I ст. до н. е.), «Садите сад – сієте щастя» (Конфуцій, V ст. до н. е.).

Однією з перших форм садівництва як терапії є японська практика «Шінрін-Йоку», що означає «купання в лісі». Ідея «Шінрін Йоку» дуже проста: «гуляйте серед дерев, бажано в лісі, та дихайте повітрям на повні груди». Ця традиція, яка зародилася в Японії в 1980-х роках, спрямована на зменшення стресу і покращення загального самопочуття через глибоке занурення в природне середовище. Дослідження показали, що перебування у природному середовищі знижує рівень кортизолу, гормону стресу, і сприяє емоційній стабільності (Делорі, 2024).

У Західній культурі садівництво як терапевтичний метод почало отримувати популярність у XIX столітті. У той час виявилось, що участь у садівництві може бути корисною для пацієнтів з психічними розладами. Наприклад, в Америці лікарі почали використовувати заняття садівництвом у психіатричних лікарнях для пацієнтів, які страждали від депресії та тривожності. Згодом було доведено, що практики садівництва полегшують депресивні стани у людей (Park et al., 2015). Як свідчать численні дослідження, будучи приємним захопленням для багатьох людей, садівництво, водночас, володіє недооціненим ресурсом для відновлення і підтримки психічного здоров'я людини (Коау et al., 2020). Садова терапія має велику гнучкість у формах її застосування і, ймовірно, її велика терапевтична цінність полягає в тому, що вона може бути профілактичним засобом і терапією, що підтримує традиційне медичне лікування та сприяє гармонійному використанню залишкових можливостей організму людини (Ferrini, 2003).

Після Другої світової війни видатний американський психіатр Карл Меннінгер почав працювати з травмованими ветеранами в Канзасі. Він був вражений тим, як робота з рослинами допомагала його пацієнтам повернутися до повсякденного життя. К. Меннінгер заснував першу офіційну навчальну програму із садівничої терапії і впродовж усього свого життя пропагував терапевтичну силу садів. Він описував садівництво як діяльність, «яка наближає людину до землі, до матері-природи, до краси, до незбагненої таємниці росту і розвитку» (Стюарт-Сміт, 2021).

Здатність людини до відновлення після того, як вона пережила травматичні події, наразі є однією із найактуальніших тем на сьогодні (Рурик, 2022). Розвиток міського садівництва та залучення міської громади спільно з внутрішньо переміщеними особами до практик городництва є важливим напрямком роботи в сенсі об'єднання і психологічної реабілітації та адаптації новоприбулих мешканців, які постраждали від війни (Onufriv et al., 2025).

Терапевтичні сади – це простори, створені для покращення психоемоційного стану людей через «єднання» з природою, налагодження соціальної взаємодії та набуття нових навичок, що стосуються вирощування та догляду за рослинами. У Данії такі сади є майже в кожному місті (Жданович, 2024).

Залежно від типу втрати працездатності та особливості хвороби, терапевтичні сади можуть допомогти людям розвинути дрібну моторику, концентрацію, витривалість, координацію, контроль, позбутися стресу, отримати позитивні відчуття. Сад сприяє стимуляції всіх п'яти органів чуття: слуху, нюху, зору, дотику та смаку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій

На тему терапевтичних садів чи впливу саду на психічний стан людини писало багато дослідників, зокрема, психологи, ландшафтні архітектори та інші. В контексті нашої статті цікавими були дослідження засобів ландшафтної архітектури, що використовують для досягнення терапевтичних цілей.

Залежно від дизайну саду та потреб користувачів взаємодія у ньому може бути пасивною або активною. Найбільш популярними формами й прийомами терапії садом є (ГО «Плато», 2023) (рис. 1):

- прогулянки з метою пошуку сильних асоціацій, подальше обговорення «знахідок» і створення з них предметних скульптур, інсталяцій, «талісманів»;
- використання рослин та матеріалів з метою дослідження їх сенсорних характеристик;
- створення художніх текстів на основі взаємодії з простором;
- фотографування об'єктів і простору;
- роботи, пов'язані з висаджуванням та доглядом за рослинами.



Рис. 1. Найбільш популярні форми терапії (за ГО «Плато» (2023);
опрацювання Галини Лукашук)

Якщо глибше вникнути у проблему впливу саду на людину, то існує декілька теоретичних напрямків, які досліджують різні спекти взаємодії людини і саду. Про це детально пишуть шведські науковці Ulrika A. Stigsdotter and Patrick Grahn (2002), виділяючи три основні теоретичні напрямки: 1) вплив на здоров'я відвідувача є передусім похідним від досвіду перебування в садовій кімнаті як такої, її дизайну та змісту; 2) наслідки для здоров'я зумовлені тим, що праця в саду (садівництво як діяльність) є зрозумілою, значущою і приємною; 3) вплив на здоров'я пов'язаний з тим, що сад або дика природа з її формами, кольорами, запахами тощо, а також діяльність, яку можна там проводити, може відновити ресурси людини і спонукати її до більш позитивного погляду на себе.

Українські науковці І. В. Сопівник, В. А. Будегай, А. Б. Альтанова, І. І. Демченко, О. В. Драчук, А. В. Наконечна, В. А. Мацола та ін. (2021) виділяють такі переваги садівничої терапії: фізичний аспект: збільшення м'язової сили і механіки тіла; збільшений діапазон руху; удосконалення дрібної моторики; тонізація недостатньо задіяних м'язів; поліпшення координації та рівноваги. Розумовий аспект: посилення автономії та незалежності; вихід для стресу, гніву та емоційного вираження; підвищена самооцінка – збільшує навички спостережливості; можливість робити вибір і вміння використовувати навички вирішення проблем; збільшення концентрації уваги. Соціальний аспект: менша залежність від кураторів, поганих думок; можливість спілкуватися з іншими; прихильність до живої рослини; навички співпраці та командної роботи; вміння боротися з успіхом і невдачею; навчання та натхнення від інших людей з подібними вадами.

Мета статті

У статті описується проєктна концепція облаштування терапевтичного саду на території військового госпіталю у м. Львів, розроблена у 2024 році доцентками кафедри містобудування Національного університету «Львівська політехніка» Яриною Онуфрів та Галиною Лукашук, а також садівницею Личаківського району м. Львова Іриною Бойко-Кметь, за ініціативи управління екології та природних ресурсів Львівської міської ради. У проєкті поняття «сад відновлення», або «*терапевтичний сад*», визначається як спеціальний простір, який має на меті допомагати військовим та людям, які постраждали від війни, покращити психологічний стан.

Метою статті є визначення ландшафтно-планувальних прийомів, які слід застосовувати при проектуванні терапевтичного саду для людей, які постраждали від війни. Ці прийоми визначаються на основі порівняльного аналізу наявних теоретичних досліджень та практик, а також власних авторських напрацювань під час проектування терапевтичних садів.

Виклад основного матеріалу

Ділянки проєктування розташовуються в межах території військового госпіталю у м. Львові (рис. 2). Для формування терапевтичного саду було розглянуто дві ділянки поряд з неврологічним корпусом. На одній ділянці із західної сторони від корпусу було запропоновано облаштувати сад ароматерапії. На другій ділянці із східної сторони від корпусу було спроектовано терапевтичний сад для релаксації, гарденотерапії та занять спортом.

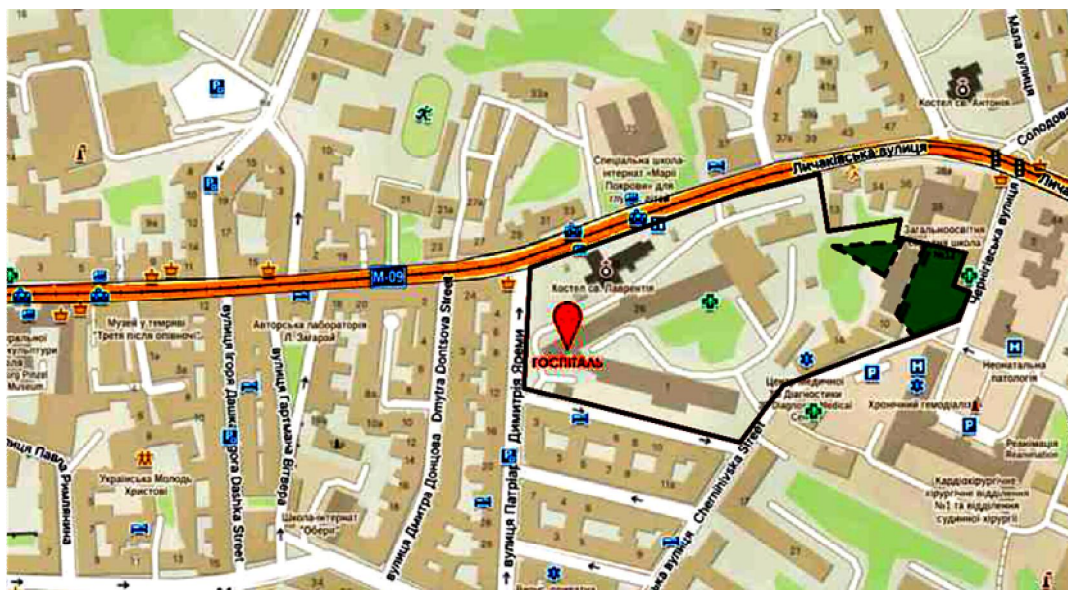


Рис. 2. Ситуаційна схема розташування ділянок проєктування на території госпіталю у структурі міста Львова (Підоснова: Googlemaps, опрацювання Ярини Онуфріїв)

Ключові проблеми, які вирішуватиме простір: отримати позитивні відчуття, позбутися стресу, релаксація, розвинути дрібну моторику, концентрацію, витривалість, координацію, контроль, гармонізація внутрішнього стану людини, відновлення її здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги; сенсорна стимуляція – дотик до рослин, слухання шуму листків, аромати квітів.

Завданням проєкту було створити ландшафтний простір, який буде виконувати терапевтичну функцію: сформувати середовище, яке буде приносити щастя людям, які пережили страшні моменти війни.

Він поділений на зони, які відповідатимуть рівням психічних станів. Зону для перебування людей у складному психологічному стані та зону для комунікації з іншими людьми, якщо відвідувач того потребує.

Загальна концепція проєкту передбачала реконструкцію наявного благоустрою ділянки госпіталю із урахуванням потреб осіб з інвалідністю.

Метою проекту було формування інклюзивного простору з елементами терапевтичного саду. Було збережено наявну систему пішохідних зв'язків, розширивши її для того, щоб там могли вільно пересуватись крісла колісні (комфортний простір становить 1,2 м плюс така ж відстань на зустрічний рух). Нахил поверхні доріжки не повинен перевищувати 5 %. Також було передбачено застосування різних типів покриття доріжок, забезпечивши безшумність і зручність пересування по поверхні. У місцях, де були розташовані сходи чи бордюри, було заплановано пониження бордюрів та пандуси з поруччям вздовж стіни неврологічного корпусу (рис. 3).



Рис. 3. Схема проєктованого генплану із суміщенням дендропланом терапевтичного саду зі східної сторони неврологічного відділення (Ярина Онуфрів, Галина Лукашук, 2024)

Основні елементи терапевтичного саду на проєктованій ділянці:

1. Медитативний простір для зустрічей і споглядання природи із декоративною клумбою (рис. 4, 2).
2. Простір для городництва і садової терапії для пацієнтів та працівників закладу із піднятими грядками. Висота такого піднятого саду має бути 0,75–0,8 м, ширина – 1,0–1,2 м.
3. Декоративна клумба, яка візуально сприймається із вікон неврологічного корпусу (рис. 4, 1).
4. Композиції декоративних кущів вздовж огороження, що формує «живу огорожу із озеленення».

Організація медитативного простору для зустрічей і споглядання природи із декоративною клумбою як об'єктів споглядання зосереджена на естетиці, дизайні та функціональності простору. Колірну палітру, текстуру та форму рослин використовують для створення певного візуального ефекту. Також враховано сезонність рослин, щоб ділянка виглядала привабливо впродовж усього року.

Простір для зустрічей оформлений композиціями переднього та заднього планів. Композиція переднього плану сформована у вигляді невеликої рабатки із гармонійним поєднанням спокійних блакитних тонів хости 'Canadian Blue' (*Hosta 'Canadian Blue'*) та шавлії лікарської (*Salvia officinalis* L.), зелених і ніжно-лілових тонів лаванди вузьколистої (*Lavandula angustifolia* L.). Жовто-помаранчеві квіти рудбекії двоколірної (*Rudbeckia bicolor* L.) та ніжно-рожеві до червоного гортензії волотевої 'Сандей фрайз' (*Hydrangea paniculata* 'Sundae Fraise') виступають приємним акцентом. Окремі групи лавровишні лікарської (*Prunus laurocerasus* L.) забезпечать декоративність у зимовий

період. Композиція заднього плану представлена видами роду бузок: бузком звичайним (*Syringa vulgaris* L.) та б. східнокарпатським (*S. Josikaea* J.Jacq. ex Rchb.), гортензією волотевою 'Сандей фрайз' та форзицією проміжною (*Forsythia × intermedia*). Підпірна стінка оформлена кизильником Даммера (*Cotoneaster dammeri* C.K.Schneid.) та к. горизонтальним (*Cotoneaster horizontalis* Decne.) (рис. 3, 4).



Рис. 4. Візуалізації проєктованих клумб (наявний стан і проєкт): 1 – декоративна клумба, яка візуально сприймається із вікон неврологічного корпусу; 2 – медитативний простір для зустрічей і споглядання природи із декоративною клумбою (Галина Лукашук, Ярина Онуфрієв, 2024)

Декоративна клумба візуально сприймається із вікон неврологічного відділення. Якщо ж підходити до рослин з боку кольорової гами, то ми використовуємо рослини із жовто-помаранчевими квітками рудбекії двоколірної, які вважають позитивними і здатними покращити настрій із контрастним поєднанням лілових квіток лаванди вузьколистої. У центрі акцентом виступає група гортензії волотевої 'Сандей фрайз'. Шавлія лікарська та хоста 'Canadian Blue' виступають перехідним фоном до великої групи лавровишні лікарської. Споглядання декоративної клумби із вікон неврологічного відділення сприятиме відволіканню уваги від поганих думок.

Простір для городництва і садової терапії для пацієнтів та працівників закладу із піднятими грядками має переваги у тому, що при роботі немає необхідності нахилитися і перебувати тривалий час у такому положенні. Високі грядки полегшують людям з особливими потребами процес догляду за рослинами. Високі грядки добре прогріваються сонячними променями, що дає змогу вирощувати світлолюбні культури. Водночас на таких грядках хороший дренаж ґрунту, у дощову погоду не спостерігається застій води, спрощується обробка землі. На високих грядках варто вирощувати такі рослини, як листовий буряк (мангольд) (*Beta vulgaris* var. *Cicla* (L.) K.Koch), полуницю садову (*Fragaria × ananassa* [https://ru.wikipedia.org/wiki/Duchesneex Weston](https://ru.wikipedia.org/wiki/Duchesneex_Weston)), красюлю малу (*Tropaeolum minus* L.), айстру китайську (калістефус) (*Callistephus chinensis* (L.) Nees), салат-латук (*Lactuca sativa* L.) тощо.

Композиції декоративних кущів вздовж огороження представлені видами, які будуть забезпечувати декоративність впродовж року. Це окремі групи бузку звичайного та бузку східно-карпатського, садового жасмину звичайного (*Philadelphus coronarius* L.), форзиції проміжної та

вейгели пишноцвітої (*Weigela floribunda* (Siebold & Zucc.) K.Koch). Для більшої мальовничості на передній план будуть виходити окремі великі групи астранції великої (*Astrantia major* L.) (рис. 3, 4).

Окрім цього, проєкт передбачав трансформувати наявну спортивну зону, змінивши тип покриття на гумовий та замінити наявний волейбольний майданчик на невеличкий інклюзивний майданчик з тренажерами. Важливим аспектом проєкту було збереження спортивної функції ділянки, проте заміна шумних видів спорту на тихі, такі, що не створюють додаткових шумових подразників для пацієнтів.



Рис. 5. Схема генплану ароматичного саду із західної сторони неврологічного відділення (ідея Ірини Бойко-Кметь, опрацювання Галини Лукащук, 2024)

Під час суспільних трансформацій, у нашому випадку війни, поняття саду сприймається як Дім, Ресурс, Емоція, Соціалізація та Міф. Ми можемо вплести та інтегрувати в наше життя сади, незважаючи навіть таку жакливу річ, як війна... Ми повертаємося до своїх рідних домівок, продовжуємо саджати сади там, де, можливо, інші вже б відчаїлися і здалися. Але не ми. Ми живемо і рухаємося далі (Полежака, 2024). Сад повинен символізувати дім, любов, безпеку і затишок. Відповідно до цих принципів було запропоновано створення ароматичного саду та підібраний для нього асортимент рослин із західної сторони неврологічного відділення госпіталю (рис. 5).

Аромати збуджують і заспокоюють, підвищують чуттєвість, наповнюють енергією і мотивують. Аромат може допомогти пробудити давні приховані спогади. Колірні схеми, дизайн та аромати рослин для формування концепції ароматного саду на території госпіталю із західної сторони неврологічного відділення були спеціально підібрані для стимуляції сенсорних відчуттів та сприяння релаксації. Такі багаторічні ароматні рослини, як лаванда вузьколиста (*Lavandula angustifolia* Mill), чебрець повзучий (*Thymus serpyllum* L.), м'ята перцева «шоколадна» (*Mentha × piperita* 'Chocolate Mint') дарують відчуття легкості, заспокоюють нервову систему, створюють приємні чуттєві переживання, які надовго запам'ятовуються. У композиції ароматного саду також використано рослини, відомі з дитинства: чорнобривці розлогі (*Tagetes patula* L.), нагідки (календула) лікарські (*Calendula officinalis* L.).

Посів насіння відомих кожному таких «домашніх культур», як петрушка кучерява (*Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss), шпинат городній (*Spinacia oleracea* L.), цибуля шніт (*Allium schoenoprasum* L.), селера пахуча (*Apium graveolens* L.), любисток лікарський (*Levisticum officinale* W.D. J.Koch) та спостереження за їхнім зростанням слугуватиме згадкою про дім. Водночас насіння, проростаючи, дає нове життя і нові

сподівання. Вирощування рослин з насіння до зрілого стану може надавати глибоке відчуття задоволення та успіху. Це стимулює позитивне самосприйняття та підвищує самооцінку.

Рослини нашого ароматного саду мають різні на відчуття дотику та форми листки, квіти, що має на меті приваблювати відвідувачів та спонукати до взаємодії. Ця ароматична ділянка ще матиме і мотиваційний ефект та сприятиме формуванню бадьорого настрою.

Висновки

При проєктуванні терапевтичного саду для людей, які постраждали від війни, були сформовані такі ландшафтно-планувальні прийоми для організації комфортного простору:

- урахування зміни візуального сприйняття ландшафтною перспективи людини: кут зору, кут освітлення (людина, яка стоїть, очі має розміщені в середньому на висоті 1,55 м, натомість людина, яка сидить, очі має розташовані на висоті 1,10–1,15 м);
- забезпечення безбар'єрності (зниження бордюрів, наявність пандусів чи підйомників);
- створення умов для тактильного контакту людини та рослини (тактильне сприйняття);
- застосування типів покриттів для доріжок, що забезпечують інклюзивність (бруківка без фаски, гравійний відсів дрібних фракцій, тактильне покриття збоку доріжки для людей із вадами зору);
- застосування допоміжних елементів для зручності пересування маломобільних осіб (наявність поруччя);
- створення психологічного відчуття безпеки (проєктування місць для сидіння із високою спинкою або живою огорожею, використання «безшумних покриттів», грамотне функціональне зонування території);
- використання пряно-ароматних рослин, що мають заспокійливий ефект («як пахне спокій»);
- створення умов для фізичної активності при роботі з рослинами.

Отже, розвиток садівництва як терапевтичного методу відбувається через поєднання традицій, наукових досліджень і практичних експериментів, які підтвердили його ефективність у боротьбі зі стресом і покращенні психічного здоров'я в різних культурах. Для України терапія садом може стати дуже важливим засобом покращення психічного здоров'я людей, які постраждали від війни. На думку авторів статті, визначені планувальні прийоми слід застосовувати при створенні терапевтичних садів.

Бібліографія

- Ferrini F. (2003). Horticultural therapy and its effect on people's health. *Advances in horticultural science* 17 (2), 77–87.
- Howarth M., Brett A., Hardman M. & Maden M. (2020). What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: A scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. *BMJ Open*, 10(7), <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-036923>.
- Koay W. I. & Dillon D. (2020). Community gardening: Stress, well-being, and resilience potentials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6740. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186740/>
- Onufriv Y., Lukashchuk H. (2025). Restoration of Urban Gardening Practices in Lviv and Their Significance for the Unification of the City's Community. *Housing Environment*, 50 (1), 4–10. <https://doi.org/10.2478/he-2025-0001>
- Park S.-A., Jeong M.-S. and Lee, M. (2015). An Analysis of the Healing Effects of Forest Therapy and Horticultural Therapy. *Journal of the Korean Institute of Landscape Architecture*. Korean Institute of Landscape Architecture. <https://doi.org/10.9715/KILA.2015.43.3.043>
- Stigsdotter, Ulrika & Grahn, Patrik (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*. 13. 60–69.
- ГО «Плато». (2023). Сила саду: ідеї для занять з садотерапії. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://plato.lviv.ua/wp-content/uploads/2023/07/syla-sadu.pdf>

- Делорі О. Л. (2024). Шірін йоку. Цілюще мистецтво лісотерапії.
- Дерев'яно Н., Хорошков Л. (2020). Проєктні пропозиції для садотерапевтичної локації на базі Хортицької національної академії. *Trajectoria Nauki = Path of Science* 6 (9), 4001–4005.
- Зданович Д. (2024). Що таке терапевтичні сади і хто їх створює у Києві та Львові. Режим доступу: <https://bzh.life/ua/mesta-i-veshi/1712577434-shcho-take-terapevtichni-sadi-i-hto-yih-stvoryue/>
- Полежака С., Безрученко Д. Наївні сади. Чому українці продовжують полоти свої грядки, коли все горить. *Журнал Reporters, Репортажі*. Режим доступу: <https://theukrainians.org/naivni-sady/>
- Поцелуйко Ю. (2024). Реабілітаційні сади: обґрунтування необхідності та певні моменти специфіки. *Ландшафт і архітектура*. № 1. Київ. Ст. 36–39.
- Рурик Г. (2022). Здатність до відновлення у особистості, яка пережила трагічні події. *Простір арт-терапії* 1 (31), 5–15.
- Сопівник І. В., Бугдай В. А., Альтанова А. Б., Демченко І. І., Драчук О. В., Наконечна А. В., Мацола В. А., Міхеева О. Ю., Федченко, К. О. Витриховська, О. П. (2021). Соціальна робота засобами природотерапії із постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій. Київ: «Компринт».
- Стюарт-Сміт С. (2021). Садотерапія. Як позбутися бур'янів у голові. Jakaboo Publishing.

References

- Ferrini F. (2003). Horticultural therapy and its effect on people's health. *Advances in horticultural science* 17 (2), 77–87.
- Howarth M., Brettell A., Hardman M. & Maden M. (2020). What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: A scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. *BMJ Open*, 10(7), <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-036923>.
- Koay W. I. & Dillon D. (2020). Community gardening: Stress, well-being, and resilience potentials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6740. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186740/>
- Onufriy Y., Lukashchuk H. (2025). Restoration of Urban Gardening Practices in Lviv and Their Significance for the Unification of the City's Community. *Housing Environment*, 50 (1), 4–10. <https://doi.org/10.2478/he-2025-0001>
- Park S.-A., Jeong M.-S. and Lee, M. (2015). An Analysis of the Healing Effects of Forest Therapy and Horticultural Therapy. *Journal of the Korean Institute of Landscape Architecture*. Korean Institute of Landscape Architecture. <https://doi.org/10.9715/KILA.2015.43.3.043>
- Stigsdotter, Ulrika & Grahn, Patrik (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*. 13. 60–69.
- NGO «Plato» (2023). The Power of the Garden: Ideas for Garden Therapy Classes. Electronic resource. Access mode: <https://plato.lviv.ua/wp-content/uploads/2023/07/syla-sadu.pdf>
- Delori O. L. (2024). The Width of the Yoku. The Healing Art of Forest Therapy.
- Derevyanko N., Khoroshkov L. (2020). Project proposals for a garden therapy location based on the Khortytsya National Academy. *Trajectoria Nauki = Path of Science* 6 (9), 4001–4005.
- Zhdanovich D. (2024). What are therapeutic gardens and who creates them in Kyiv and Lviv. Access mode: <https://bzh.life/ua/mesta-i-veshi/1712577434-shcho-take-terapevtichni-sadi-i-hto-yih-stvoryue/>
- Polezhaka S., Bezruchenko D. Naive gardens. Why Ukrainians continue to weed their beds when everything is burning. *Reporters magazine, Reports*. Access mode: <https://theukrainians.org/naivni-sady/>
- Potseluyko Yu. (2024). Rehabilitation gardens: justification of the need and some specific points. *Landscape and architecture*. No. 1. Kyiv. P. 36–39.
- Rurik, G. (2022). The ability to recover in a person who has experienced tragic events. *Art Therapy Space* 1 (31), 5–15.
- Sopivnyk I. V., Budegay V. A., Altanova A. B., Demchenko I. I., Drachuk O. V., Nakonechna A. V., Matsola V. A., Mikheeva O. Yu., Fedchenko K. O., Vytrykhovska O. P. (2021). Social work with natural therapy methods with victims of emergencies. K.: «Komprint».
- Stewart-Smith, S. (2021). Garden therapy. How to get rid of weeds in your head. Jakaboo Publishing.