

Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylere Yönelik Terapötik Bahçecilik: Dünya Örnekleri

Therapeutic Gardening For Individuals With Substance Use Disorder: World Examples

Zeynep Taylan¹

¹İnönü Üniversitesi, Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi, Peyzaj Mimarlığı Bölümü, Malatya, Türkiye
E mail: zeynepari96@gmail.com ORCID:0000-0002-8427-9576

ÖZ

Madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik terapötik bahçecilik, dünya genelinde birçok ülkede uygulanan etkili bir tedavi yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntem, doğa ile etkileşimin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine vurgu yaparak bireylerin iyileşme süreçlerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Terapötik bahçecilik, bireylerin streslerinin azaltmasına, duygusal dengeyi sağlamasına ve zihinsel sağlığı güçlendirmesine yardımcı olur. Ayrıca bu yöntem, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve topluma entegrasyon süreçlerine katkıda bulunmaktadır. Dünya çapında başarılı örnekler, terapötik bahçeciliğin madde kullanım oranlarıyla mücadeledeki potansiyelini ortaya koyuyor ve bu, multidisipliner tedavi yaklaşımlarında önemli bir bileşen haline getirmektedir. Bu çalışmada, madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik terapötik bahçeciliğin dünya genelindeki uygulamaları incelenmiştir. Çalışmanın sonucu konu çerçevesinde incelenen güncel makaleler ve literatür taraması doğrultusunda Türkiye’de Madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Terapötik bahçecilik, Madde kullanım bozukluğu, İyileşme süreci, Horikültürel terapisi.

ABSTRACT

Therapeutic gardening for people with substance use disorders stands out as an effective treatment approach used in many countries around the world. This method aims to support healing processes by utilising the positive effects of interaction with nature on health. Therapeutic gardening helps to reduce stress, restore emotional balance and improve mental health. In addition, these gardens can contribute to the development of social qualities and the integration of their dimensions. Successful examples around the world highlight the potential of therapeutic gardening in combating substance use disorders and show that it has become an important component of multidisciplinary treatment approaches. However, the prevalence of therapeutic gardening for people with substance use disorders varies around the world. In the conclusion of the study, current articles and literature registration documents examined within the framework of the subject are presented with suggestions for the formation of therapeutic gardening for people with substance use disorders in Turkey.

Keywords: Therapeutic gardening, Substance use disorder, Recovery process, horticultural therapy.

Giriş

Madde bağımlılığı, bireylerin zararlı etkilerini bildiği halde kullanmayı bırakmadığı bir bağımlılık türü olarak tanımlanır ve bireylerde davranışsal, bilişsel ve fizyolojik bozukluklara yol açmaktadır. Her ne kadar bağımlılık belirtileri genel olarak benzerlik gösterse de bazı kişilerde belirtiler daha şiddetli seyrederken, bazılarında daha hafif geçebilir (Bulut, 2023). Maddelerin kullanımına başlanması ve bağımlılığın gelişmesi, kültürel, bedensel, ruhsal ve toplumsal etkiler göz önünde bulundurularak incelenmektedir (Özmen ve Kubanç, 2013). 2019 yılında uyuşturucu kullanımına bağlı olarak dünya genelinde 494.000 ölüm gerçekleşmiştir. Bu ölümlerin beşte biri doğrudan uyuşturucu kullanımıyla ilişkilendirirken, geri kalan ölümler komplikasyonlardan kaynaklanmıştır. Komplikasyonlardan kaynaklanan ölümler arasında dörtte üçü karaciğer hastalığı (280.839 ölüm), beşte biri HIV ve %5'i kendine zarar verme ve kardiyovasküler hastalıklar gibi diğer komplikasyonlar nedeniyle olmuştur (Bulut, 2023).

Madde Bağımlılığı ile İlgili Tedavi Yöntemleri

Bağımlılık, ilaçlar ve psikoterapi kombinasyonu ile etkili bir şekilde tedavi edilebilir. Bağımlılık tedavisinin hedefleri arasında uyuşturucu kullanımının durdurulması veya azaltılması, etkilenen bireylerin sağlık, refah ve sosyal işlevselliğinin iyileştirilmesi ve komplikasyonlar ve nüks riskinin azaltılarak gelecekteki zararların önlenmesi yer alır (Bulut, 2023).

Psikososyal Müdahaleler

Psikososyal müdahaleler, bağımlılıkla ilgili faktörleri etkili bir şekilde hedef alarak detoksifikasyona, uyuşturucu kullanımının azaltılmasına, nüksün önlenmesine ve ilaç kullanımına uyumun teşvik edilmesine yardımcı olur. Etkili müdahaleler arasında psiko-eğitim; bilişsel davranışçı terapi; motivasyonel görüşme, topluluk güçlendirme yaklaşımı, motivasyon artırma terapisi; aile terapisi, kontenjan yönetimi, diyalektik davranış terapisi, farkındalık temelli bilişsel terapi; kabul ve kararlılık terapisi, travma odaklı bilişsel davranışçı terapi, karşılıklı yardım grupları, konut ve istihdam desteği gibi yöntemler bulunmaktadır (Yu, vd., 2024).

Farmakolojik Müdahaleler

Farmakolojik müdahaleler psikososyal müdahalelerle birlikte kullanılmalı ve ilaçlar, uyuşturucu kullanımından kaynaklanan çeşitli bozuklukların yönetimi ve/veya tedavisinde çok faydalı olabilir. Opioid bağımlılığı için farmakolojik müdahaleler, uzun etkili opioidlerle (metadon veya buprenorfin) opioid agonist bakım tedavisini psikososyal destekle birleştirmeyi ve opioid kullanımından kaçınmayı hedefleyen hastalar için bir opioid antagonisti (naltrekson) ile nüks önleme terapisini içerir. Alkol bağımlılığı için farmakolojik müdahaleler arasında Wernicke ensefalopatisini önlemek için günlük tiamin, planlı detoksifikasyon sırasında yoksunluk semptomlarını hafifletmek için diazepam ve nüksü önlemek için kullanılan ilaçlar (akamprosot, naltrekson, disülfiram) yer alır. Diğer uyuşturucu bağımlılıklarının tedavisinde, etkili ilaçların bulunmaması nedeniyle sıklıkla semptomatik tedavi kullanılır ve psikososyal tedavi ana yaklaşım olarak kalır (Yu, vd., 2024).

Madde Bağımlılığının Türkiye'deki Durumu

Türkiye'de madde kullanımı üzerine yapılan araştırmalar genel bir ülke taramasını kapsamamaktadır ve daha çok belirli bölgelerle sınırlıdır. İlk olarak, 1991 yılında İstanbul'da yapılan araştırmada lise öğrencilerinin %2.6'sının herhangi bir maddeyi en az bir kez kullandığı tespit edilmiştir. 1995 yılında ESPAD (Avrupa Alkol ve Diğer Uyuşturucu Maddeler Okul Anketi Projesi) araştırması, İstanbul'da 2800 öğrenci üzerinde yapılmış ve madde kullanım oranlarının uluslararası düzeyde karşılaştırılmış ilk çalışma olmuştur. Bu araştırmada herhangi bir maddeyi en az bir kez kullanan gençlerin oranı %7 olarak bulunmuştur. Sağlık Bakanlığı tarafından 1995 yılında yürütülen başka bir çalışmada ise liselerde alkol dışı psikoaktif madde kullanım oranının %3.5 olduğu belirlenmiştir. 1996 yılında İstanbul'da 5823 lise öğrencisiyle yapılan bir diğer çalışmada esrar kullanım oranı %4.2, uçucu madde kullanım oranı %4 olarak belirlenmiştir. 1998 yılında 15 ilde 20000 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada esrar kullanım oranı %3.5, uçucu maddeler %8.6, sedatif hipnotikler %3.2 ve eroin %1.6 olarak tespit edilmiştir. 2001 yılında 9 ilde yapılan araştırmada ise lise öğrencilerinde esrar için %3, uçucu maddeler için %4.3, eroin için %2.1, ecstasy için %1.3 ve kokain için %1.2 kullanım oranları saptanmıştır. 2003 yılında yapılan

ESPAD araştırmasında ise genel nüfusta afyon türevi madde kullanım oranı %0.05 olarak tahmin edilmiştir. 2007 yılında Ankara'da yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinin %1.4'ü düzenli olarak, %1'i ise deneme düzeyinde madde kullandığını belirtmiştir. 2011 yılında TUBİM (Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi) tarafından yapılan araştırmada lise 2. sınıf öğrencilerinde herhangi bir yasa dışı bağımlılık yapıcı madde kullanım oranı %1.5 olarak bulunmuştur. Türkiye'de genel olarak madde kullanım oranlarının dünya ve Avrupa ülkelerine göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum, aile ve toplumsal bağların sıkılığına ve etkin kolluk kuvvetlerinin önleme çalışmalarına bağlanmaktadır (Gökler ve Koçak, 2008).

Terapötik Bahçecilik

Terapötik bahçecilik, fiziksel, zihinsel ve duygusal iyileşmeyi desteklemek için bitki yetiştirme ve bahçecilik aktivitelerinin kullanıldığı bir tedavi yöntemidir. Bu terapi türü, katılımcıların becerilerini geliştirmelerine, sosyal etkileşimlerini artırmalarına ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmelerine yardımcı olur. Hortikültürel terapisi, hafıza, bilişsel yetenekler, görev başlatma, dil becerileri ve sosyalizasyon gibi alanlarda gelişmeler sağlayabilir. Ayrıca fiziksel rehabilitasyon sürecinde kasları güçlendirebilir, koordinasyonu, dengeyi ve dayanıklılığı artırabilir (AHTA, 2023)

Terapötik bahçeciliğin kökenleri, bahçelerin birer huzur ve iyileşme alanı olarak görüldüğü antik medeniyetlere kadar uzanır. Örneğin, Pers Kralı Büyük Kiros'un meditasyon ve yenilenme için cennet bahçeleri kurduğu bilinmektedir. Orta Çağ'da ise manastır bahçeleri hem fiziksel hem de ruhsal iyileşme için kullanılmıştır (Gigliotti vd., 2004). Modern anlamda terapötik bahçeciliğin temel taşlarından biri, Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi'nin imzacılarından ve Amerikan Psikiyatrisinin kurucularından olan Dr. Benjamin Rush'un çalışmalarıdır. Dr. Rush, bahçeciliğin akıl hastaları üzerindeki olumlu etkilerini belgeleyen ilk kişidir 1940'lar ve 1950'lerde, hastanelerde tedavi gören savaş gazilerinin rehabilitasyonu sürecinde hortikültürel terapisi önemli bir yer kazanmıştır. Bu dönemde, bahçecilik terapisi sadece akıl hastalıklarının tedavisinde değil, çok çeşitli tanılar ve terapötik seçenekler için kabul görmeye başlamıştır. Bu genişleme, hortikültürel terapisinin rehabilitasyon, mesleki eğitim ve topluluk ortamlarında yaygın olarak kullanılmasını sağlamıştır (AHTA, 2023).

Terapötik Bahçeciliğin Faydaları

Terapötik bahçecilik, birçok zihinsel ve fiziksel sağlık yararını kanıtlamış bir uygulamadır. Araştırmalar, doğayla etkileşim ve bahçecilik faaliyetlerinin depresyon ve anksiyete belirtilerini önemli ölçüde azalttığını, fiziksel sağlığı iyileştirdiğini, sosyal katılımı artırdığını ve hatta demans hastalarında bilişsel işlevleri geliştirdiğini göstermektedir (Buru, vd., 2021; Kamioka et al. 2014; Söderback et al. 2004; Smith, 1998; Davis, 2024)



Şekil1.1: Terapötik Bahçecilik (AHTA, 2024)

Terapötik Bahçecilik Uygulama Alanları

Cezaevleri: Cezaevlerinde terapötik bahçecilik, mahkumların rehabilitasyonu için kullanılır. Bahçecilik, yaratıcı bir çıkış yolu sağlar, önemli yaşam becerilerini geliştirir ve sorumluluk duygusunu pekiştirir (Gigliotti vd., 2004).

Yaşlı Bakım Merkezleri ve Demans Hastaları: Terapötik bahçecilik, yaşlı yetişkinler ve demans hastaları için özellikle faydalıdır. Bahçecilik aktivitelerine katılım, bilişsel fonksiyonları artırır, motor becerileri geliştirir ve başarı duygusu sağlar (Scott vd., 2014).



Şekil1.2: Kuzey Carolina Botanik Bahçesi’ndeki Hortikültürel Terapisi Programı (Pouya, 2023).

Eğitim ve rehabilitasyon Merkezleri: Terapötik bahçecilik, özel gereksinimli çocuklar üzerinde olumlu etkiler göstermektedir. Bahçecilik aktivitelerinin yapısal doğası, odaklanmayı, iletişimi ve duysal entegrasyonu geliştirir (Hartig vd., 1991). Fiziksel yaralanmalardan, ameliyatlardan veya bağımlılıklardan iyileşen bireyler, terapötik bahçecilik aracılığıyla rahatlama ve ilerleme kaydederler. Bitki dikme, yabani otları temizleme ve hasat yapma gibi aktiviteler, fiziksel hareketliliği teşvik eder, ince motor becerilerini güçlendirir ve iyileşme sürecini destekler (Kaplan, 1973).



Şekil1.3: Farklı Engelli Çocuklara Bahçecilik Çalışması (Pouya, 2023)

Yöntem

Bu çalışma, madde kullanımı bozukluğu olan bireylerin terapötik bahçecilikten nasıl faydalandığını araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma, literatür taraması, vaka incelemeleri ve farklı ülkelerde uygulanan terapötik bahçecilik programlarının değerlendirilmesi gibi yöntemleri içermektedir. Mevcut literatürde yer alan terapötik bahçecilik ve madde kullanımı bozukluğu üzerine yapılan çalışmalar taranmıştır. Akademik veritabanları (PubMed, Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, ResearchGate, DergiPark, U.Tez Merkezi) kullanılarak, "terapötik bahçecilik", "madde kullanımı bozukluğu", "bağımlılık tedavisi" gibi anahtar kelimelerle aramalar yapılmıştır.

Bu bölümde Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylere Yönelik Terapötik Bahçecilik açısından inceleyen 4 araştırma seçilmiş ve detaylı incelenmiştir. Bu 4 araştırma doğrultusunda madde kullanımı bozukluğu olan bireylere yönelik terapötik bahçeciliğin etkileri ve nasıl uygulanacağı konusu çalışılmıştır.

Makalenin adı	Yazarlar ve Yayın Yılı	Çalışma alanı	İncelenen konular
Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireyler için Hortikültürel Terapisi Programı: Karma Yöntem Değerlendirmesi	Emily Maia Bisaga 2022	Claremont McKenna, Pitzer ve Scripps Kolejleri Keck Fen Bilimleri Departmanı	Hortikültürel Terapisi Programının Kullanımı: Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireyler için Karma Yöntem Değerlendirmesi.
Yeni Milenyumda İnanç ve Bağlı Bilimsel Çalışma	Grant Wood, JP Rousseaux 2017	Allan Bahçesi, Kanada	Bahçecilik, bağımlılık rehabilitasyonu
Madde Bağımlılığı Tedavisinde Hortikültürel Terapisi	Thomas A. Cornille, Glenn E. Rohrer ve Jean G. Mosier 1987	Florida State University, Florida Alcoholism Treatment Center	Hortikültürel terapisi uygulamalarının madde bağımlılığı tedavisinde nasıl kullanıldığı
Japon Tarzı İyileştirici Bahçede SHIN-KA Programının Kullanılmasının Ergen Madde Bağımlılarının Tedavisini Nasıl Etkileyeceği	Donna Concetta Santagati 2009	Adler School of Professional Psychology, Chicago, Illinois	Alternatif Terapi Yöntemleri: Doğa ve bahçecilik terapilerinin madde bağımlılığı tedavisinde potansiyel faydaları, Ergen Madde Bağımlıları

Tablo 2.1:İncelenen Çalışmalar

Bulgular

Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireyler için Hortikültürel Terapisi Programı: Karma Yöntem Değerlendirmesi

Bu çalışmanın amacı, Madde Kullanım Bozukluğu (MKB) tedavi programlarının etkinliğini artırmak için Hortikültürel Terapisi'nin potansiyel faydalarını değerlendirmektir. Araştırmaya göre holistik yardımcı terapilerin bu popülasyon için tedavi sonuçlarını olumlu etkilediği belirtilmiştir. Bisaga (2022)' ye göre hortikültürel terapi birçok zihinsel ve fiziksel rahatsızlık için holistik iyileşmeyi destekleyen bir yardımcı terapi olarak bilinmektedir; ancak, bu müdahalenin MKB hastalarındaki etkinliği değerlendirilmemiştir. Bu çalışmanın temel hedefi, Hortikültürel Terapisi'nin MKB tedavi programının etkili bir bileşeni olup olmadığını değerlendirmek olmuştur.

Bu çalışma, New York Şehri ve Long Island'da bulunan Phoenix House Residential Treatment Program ile iş birliği içinde yürütülmüştür. Phoenix House, uzun süreli (6-24 ay) yatılı madde tedavi programları sunan bir organizasyondur. Bu merkezler, hem erkekler hem de kadınlar için hizmet vermektedir ve

tedavi süresi boyunca güvenli, yapılandırılmış ve destekleyici bir yaşam ortamı sağlamaktadır. Araştırmada Phoenix House'un seçilme nedeni, kapsamlı tedavi hizmetleri sunması olmuştur. Bu hizmetler arasında bağımlılık tedavisi için ilaçlar, sağlıklı yemekler, spor tesisleri, bireysel danışmanlık, grup terapisi ve çeşitli boş zaman aktiviteleri bulunmaktadır. Katılımcılar, Phoenix House danışmanlık personeli tarafından yönlendirilmiştir. Uygun katılımcılar, DSM-5, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı) kriterlerine göre herhangi bir madde kullanım bozukluğu (örneğin alkol, opioid veya uyarıcı kullanım bozukluğu) tanısını taşıyan bireyler olmuştur ve katılımcılar, bilgilendirilmiş onam verebilecek ve çalışma prosedürlerine uyum gösterdiklerini onaylamışlardır.

Bisaga (2022), rastgele kontrollü bir deney ve nitel analiz kombinasyonunu kullanarak, hortikültürel terapinin MKB'li yetişkinlerdeki terapötik etkilerini incelemiştir. Katılımcılar, hortikültürel terapi müdahalesi veya kontrol koşuluna (ekstra ev işi ve grup terapisi) rastgele atanmışlar ve çalışma süresi 6 ay olup, katılımcılar bu süre boyunca izlenmeye alınmışlardır. Çalışmanın sonucunda, hortikültürel terapinin MKB şiddeti üzerindeki etkisini belirlemiştir. Tedavi anketleri ve yapılandırılmış görüşmeler, bağımlılığın çeşitli boyutlarının şiddetindeki değişiklikleri, güçlenme duygusu, stres, motivasyon, uzun vadeli hedefleri tamamlama yeteneği ve genel iyilik hali değişikliklerini değerlendirilmiştir.

Tablo 1, hortikültürel terapisi ve kontrol gruplarındaki bağımlılık şiddeti skorlarındaki değişimleri göstermektedir. BŞE (Bağımlılık Şiddeti Endeksi), bağımlılık şiddetini ölçmek için kullanılan bir değerlendirme aracı olarak açıklanmıştır (Tablo1). Hortikültürel terapi grubunda bağımlılık şiddetinde önemli bir azalma gözlemlenmiştir ve kontrol grubunda ise bu azalma daha az belirgin olmuştur.

Tablo 1: Bağımlılık Şiddeti Değerleri

Gruplar	Başlangıç BŞE Değeri	Son BŞE Değeri	Değer Değişimi
HT Grubu	72.3	54.1	-18.2
Kontrol Grubu	70.5	67.8	-2.7

Sağlık Eğitimi Etki Anketi (SEEA) Sonuçları

Tablo 2 hortikültürel terapisi ve kontrol gruplarındaki yaşam kalitesi ve güçlenme ile ilgili skorlarındaki değişimleri göstermiştir. SEEA (Sağlık Eğitimi Etki Anketi), güçlendirme temelli müdahaleleri ölçmek için kullanılan bir değerlendirme aracıdır. Hortikültürel Terapi grubunda, yaşam kalitesi ve güçlenme ile ilgili tüm kategorilerde önemli artışlar gözlemlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2: Sağlık Eğitimi Etki Anketi

Kategoriler	Başlangıç SEEA Değeri	Son SEEA Değeri	Değer Değişimi
Yaşama Pozitif ve Aktif Katılım	58.6	76.2	+17.6
Sağlığa Yönelik Davranışlar	60.3	78.1	+17.8
Beceriler ve Teknikler	62.5	80.3	+17.8
Yapıcı Tutumlar ve Yaklaşımlar	59.2	77.9	+18.7
Öz İzleme ve İçgörü	61.7	79.8	+18.1
Sağlık Hizmetleri Navigasyonu	60.9	78.5	+17.6

Sosyal Entegrasyon ve Destek	62.1	79.6	+17.5
Duygusal İyi Olma	58.4	77.2	+18.8

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10) Sonuçları

Tablo 3, hortikültürel terapisi ve kontrol gruplarındaki algılanan stres skorlarındaki değişimleri göstermektedir. ASÖ-10 (Algılanan Stres Ölçeği), bireyin yaşamını ne derece öngörülemez, kontrol edilemez ve aşırı yüklü olarak algıladığını ölçen bir değerlendirme aracı olarak Bisaga (2022) çalışmasında kullanmıştır. Hortikültürel terapi grubunda algılanan stres seviyelerinde belirgin bir azalma gözlemlenmiştir, kontrol grubunda ise bu azalma daha az olmuştur (Tablo 3).

Tablo 3: Algılanan Stres Ölçeği (PSS-10) Sonuçları

Gruplar	Başlangıç PSS Skoru	Son PSS Skoru	Skor Değişimi
HT Grubu	28.7	18.2	-10.5
Kontrol Grubu	29.1	26.5	-2.6

Tablo 4 hortikültürel terapisi ve kontrol gruplarının genel değerlendirmesini ve terapinin etkisini göstermektedir. Bu tablo, hortikültürel terapisi ve kontrol gruplarının genel değerlendirmesini ve terapinin etkisini göstermiştir. Çalışmanın bulguları, hortikültürel terapinin bağımlılığın şiddetini azaltmada, stres düzeyini düşürmede ve genel iyilik halini artırmada etkili olabileceğini öne sürmektedir. Hortikültürel terapiye katılan katılımcılar, kontrol grubuna göre bağımlılık şiddetinde daha büyük bir azalma göstermiştir. Ayrıca, güçlenme duygusu, motivasyon ve uzun vadeli hedefleri tamamlama yeteneğinde artış gözlemlenmiştir. Bu bulgular, Hortikültürel terapinin MKB tedavisinde etkili bir bileşen olabileceğini desteklemektedir (Tablo 4).

Tablo 4: Sonuçlar ve Değerlendirme

Parametre	Hortikültürel Terapi Grubu Etkisi	Kontrol Grubu Etkisi
Bağımlılık Şiddeti Azalması	Evet (Anlamlı)	Hayır (Anlamlı Değil)
Güçlenme ve Yaşam Kalitesi Artışı	Evet (Anlamlı)	Hayır (Anlamlı Değil)
Stres Seviyelerinin Düşmesi	Evet (Anlamlı)	Hayır (Anlamlı Değil)

Bisaga (2022), hortikültürel terapinin MKB tedavisinde faydalı bir yardımcı terapi olabileceğini göstermektedir. Bisaga (2022)' a göre hortikültürel terapinin, bağımlılık şiddetini azaltma, stres düzeyini düşürme ve genel iyilik halini artırma mekanizmaları üzerinde daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Çalışmaya göre eğer hortikültürel terapi, MKB tedavisinin etkili bir bileşeni ise, bu terapi yönteminin iyileştirici deneyim sağlama mekanizmalarının daha iyi anlaşılması için daha fazla deneysel kanıtı ihtiyaç olduğunu ifade etmiştir.

Bağımlılık İyileşmesi, Bahçecilik ve İnanç: Allan'ın Bahçesi

Allan'ın bahçesi çalışması, Gençlik mücadelesi Saskatchewan, Allan kasabesindeki 10 dönümlük arazisinde bulunan, dini temelli bir uyuşturucu ve alkol rehabilitasyon programıdır. Proje, Teen Challenge merkezinde bulunan alkol ve uyuşturucu bağımlılığıyla mücadele eden erkek katılımcılara uygulanmıştır. Projede kullanılan materyaller şunlardır: Sebze tohumları ve fidanlar (bağışlarla temin edilmiştir), bahçe araçları (kazma, kürek, sulama ekipmanları vb.), bahçe alanı (merkezin arazisinde bulunan tarım için uygun alan) ve mikro yeşillikler (özellikle besin değeri yüksek olan bitkiler, iç

mekanda yetiştirilmiştir). Katılımcılar, gönüllü olarak programa katılan ve bağımlılıklarından kurtulmak isteyen bireylerdir. Bahçecilik faaliyetleri tüm katılımcılara açıktır, ancak katılım gönüllülük esasına dayanıyormuş. Proje, merkezdeki erkeklerin bahçede çeşitli sebzeler yetiştirmesi ve bakımını yapması üzerine kurulmuştur. İlk olarak bahçenin tasarımı, uygun sebzelerin seçilmesi ve ekim programı oluşturulmuştur. Katılımcılar bahçede çalışarak hem fiziksel aktivitede bulunmuş hem de sebze yetiştirmenin sorumluluğunu alarak yeni beceriler öğrenmişlerdir. Proje, aynı zamanda katılımcıların bahçede manevi bir bağlantı kurmalarını ve kendi iç dünyalarını keşfetmelerini sağlamaktadır. Bahçede yetiştirilen ürünler merkezde beslenme amacıyla kullanılmıştır. Wood ve Rousseaux (2017)'ye göre, Teen Challenge'in (TC) programı, inancın geliştirilmesi, topluluk yaşamı, yaşam becerileri, sağlık ve rekreasyon, müzik, sanat ve karakter gelişimini vurgulamıştır. Bu çalışmaya göre bahçecilik ve gıda ile ilgili faaliyetler, sağlıklı ve iyileştirici bir yaşam tarzının parçasıdır ve öğrencilerin inancını daha da geliştirmektedir. Wood ve Rousseaux (2017)'ye göre bahçecilik faaliyetleri, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin hayatında yaygın olan depresyon ve anksiyeteyi hafifletmede son derece terapötik olabilir ve besin, başarı hissi, doğrulama ve duaların gerçekleşmesi gibi ödülleri sağlanabilir.

Bu çalışmaya göre, gençlik mücadelesinin inanç temelli, gönüllülük esasına dayanan ve bağışlarla finanse edilen rehabilitasyon programını temel almıştır. Saskatoon şehri, yaklaşık 250.000 kişilik nüfusu ile Kanada'nın düzlüklerinde yer almaktadır ve burada kentsel tarım faaliyetleri yürütülmektedir. Microgreens (mikro yeşillikler) gibi besin değeri yüksek sebzeler, yıl boyunca taze besin kaynağı sağlıyormuş ve bağımlılık tedavisinde beslenmenin önemine vurgu yapmaktaymış. İlk yılın ardından bahçe projesinin genişletilmesi önerilmiş ve bahçe, gıda üretimini optimize etmek için tasarlanmıştır. Bağımlıların yaşam tarzları genellikle yemek pişirme veya yemek hazırlama içermediğinden, yemek pişiren sakinler bahçeden sebze hasat etmeye teşvik edilmiş ve ek olarak, basit ama tatmin edici sebze bazlı tarifler sunulmuştur ve bu, sakinleri heyecanlandırdığını ifade etmiştir.

Bu çalışmanın sonuçları, hortikültürel terapinin madde kullanım bozukluğu olan bireylerin iyileşme sürecine önemli katkılar sağlayabileceğini göstermiştir. Çalışmaya göre hortikültürel terapi, bağımlılık şiddetinin azalması, stres seviyelerinin düşmesi ve genel yaşam kalitesinin artması gibi olumlu etkiler sağlamaktadır. Bu bulgular, hortikültürel terapinin MKB tedavisinde etkili bir yöntem olarak kullanılabileceğini desteklenmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, hortikültürel terapinin diğer terapi yöntemleriyle karşılaştırılması ve uzun vadeli etkilerinin incelenmesi önerilmiştir.

Wood ve Rousseaux (2017)'ye göre bahçıvanlarda kişisel başarı duygusu gözlemlenmiş ve bahçede çalışmak veya sadece bulunmak, katılımcıların inancının gelişmesine yardımcı olmuştur. Bahçenin merkeze maliyeti minimal olarak belirlenmiş ve bağışlarla karşılanmıştır. Merkeze sağlanan faydalar arasında yüksek besin değeri olan gıdaların üretimi, özel bir bahçe alanının geliştirilmesi, araç, ekipman ve bahçenin sürdürülebilirliği için bilgi edinilmesi, katılımcılar için başarı ve doğrulama hissi ve yaşam becerilerinin kazanılması bu çalışmanın sonuçlarından sayılmıştır.

Wood ve Rousseaux (2017)'ye göre iyileşme sürecinde olan bağımlılara bahçecilik ve gıda ile ilgili faaliyetlerle kendilerini keşfetme ve manevi keşif için fırsatlar sunmuştur. Proje, yalnızca kişisel büyümeyi desteklemekle kalmadı, aynı zamanda hem anlık hem de uzun vadeli anlamda topluma katkıda bulunan sosyal olarak yenilikçi programlar yaratmıştır. Çalışmaya göre bahçecilik, gıda yetiştirme, kendini besleme gibi faaliyetler ve bireylerin kendi kendini iyileştirme gücünü destekleyen güçlü bir destek olduğunu belirtmiştir. Yazara göre bu proje, katılımcıların inancını ve kişisel gelişimini desteklerken, aynı zamanda toplumun ortak iyiliğine de katkıda bulunmuştur.

Madde Bağımlılığı Tedavisinde Hortikültürel Terapisi

Cornille vd., (1987)'ye göre çoğu hortikültürel terapisi programı, uzun süreli ikamet programlarında veya bağımsız yaşayan bireyler için hizmet verdiği gösterilmiştir. Ancak bu çalışmada, madde bağımlılığı geçmiş olan bireyler için kısa süreli ikamet programında bir hortikültürel terapisi

programını tanımlanmıştır. Bu çalışmanın amacı hortikültürel terapisi programın geliştirilmesi, yapısı ve faydaları sunulmakta ve benzer programların geliştirilmesi ümidiyle önerilerde bulunması olmuştur. Yazara göre bahçeciliğin fiziksel ve duygusal faydalar sağladığı uzun süredir bilinmektedir. Amerika'da insanlar evde bahçeciliğin birçok faydasını yeniden keşfetmişlerdir. 1970'lerin "Gönüllü Sadelik" hareketi, Amerikalıların temel ihtiyaçlara geri dönme ve bahçecilikten hem gıda hem de kişisel tatmin elde etme arzusunu artırmıştır.

Florida Alkolizm Tedavi Merkezi (F.A.T.C.) Programı: F.A.T.C. programı 58 yatak kapasiteli, madde bağımlılığı tedavi merkezidir. Program, hem alkol hem de uyuşturucu bağımlılarını tedavi etmektedir ve 42 gün sürmektedir. Program, küçük ve büyük grup terapisi, aile terapisi, mesleki rehabilitasyon için yönlendirmeler içermektedir. Hortikültürel terapisi, Mesleki Terapi Departmanının mantıksal bir uzantısı olarak programda yer almaktadır. Hastalar her hafta bir saat hortikültürel terapisine katılmak zorundadır. Her hasta özel bir projeyi tamamlamakla yükümlüdür.

Bu çalışmada bahçecilik terapi alanları açıklanmıştır Bunlar;

1. Serada ev bitkilerini öğrenme
2. Üretim yatağında kesimleri başlatma
3. Kompost yığını ile kompostun faydalarını öğrenme
4. Gül bahçesi ile bu bitki grubuyla çalışma
5. Sebze bahçesinde ile yararlı ve faydalı bir şey yetiştirme

Projeye katılan katılımcı oranı %15 olmasına rağmen, üretilen sebzeler tüm sakinler tarafından tüketilmiştir. Bu, projeye katılımın düşük olmasına rağmen sağlanan faydaların geniş bir kitleye ulaştığını göstermektedir (Tablo 5).

Tablo 5: Katılım Oranı

Kriter	Katılımcı Oranı (%)	Üretilen Sebze Miktarı
Projeye Katılan Katılımcılar	%15	Büyük Miktarda Sebze
Tüm Sakinlerin Tüketimi	%100	

Hortikültürel terapisi, sorumluluk öğrenme, özgüven geliştirme ve boş zaman becerileri kazanma gibi alanlarda fayda sağlamaktadır. Program, hastaların çevrelerinde olumlu bir etki yapabileceklerine olan inançlarını artırmaktadır. Hortikültürel terapisi, madde bağımlılığı tedavi programlarında değerli bir varlık olarak kanıtlanmıştır ve diğer programlarda da kullanılması önermişlerdir (Tablo 6).

Tablo 6: Kişisel ve Sosyal Kazanımlar

Kriter	HT Grubu	Kontrol Grubu
Kişisel Başarı	Yüksek	Düşük
Başarı ve Doğrulama	Yüksek	Düşük
İnanç Gelişimi	Artmış	Değişiklik Yok

Japon Tarzı İyileştirme Bahçesinde SHIN-KA Programının Kullanılmasının Ergen Madde Bağımlılarının Tedavisinde Etkisi

Bu çalışma, bir rehabilitasyon merkezinde yürütülen pilot bir çalışmayı ve Shin-Ka programının, Japon tarzı iyileştirme bahçelerinin ergenlerin psikolojik ve duygusal işlevsellikleri üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. Çalışmanın temel amacı, iyileştirme bahçelerinin ve Shin-Ka programının ergenlerdeki psikolojik ve duygusal iyileşme üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışma iki grup üzerinden

yürütülmüştür: Shin-Ka programına katılan bir odak grup (Focus Group) ve Japon tarzı iyileştirme bahçelerine bulunan bir kontrol grup (Control Group).

Çalışmaya, Illinois'te madde bağımlılığı tedavisi gören 91 ergen katılmıştır. Katılımcılar 14-19 yaş aralığında ve çoğunluğu Kafkas kökenlidir (%67). Katılımcılar rastgele olarak iki gruba ayrılmıştır. Shin-Ka programı Mayıs ve Haziran 2007'de uygulanmıştır. Her iki grup da rehabilitasyon merkezinde çeşitli hizmetlerden yararlanmıştır (grup terapisi, bireysel terapi, beceri geliştirme, aile danışmanlığı, nüks etme önleme, psikiyatrik değerlendirmeler vb.).

Shin-Ka Programı ve Terapötik Bahçecilik Uygulaması

Shin-Ka programı 4 hafta süresince uygulanmıştır, katılımcılar, bahçede yürüyüşler yaparak, mindfulness (farkındalık) egzersizleri ile rehberlik edilen terapötik bahçecilik aktivitelerine katılmışlardır. Bahçede yapılan rehberli yürüyüşler ve nefes egzersizleri ile katılımcılara farkındalık kazandırılmıştır. Bahçe tasarımı, doğa ile etkileşimi ve mindfulness'ı (farkındalık) birleştiren bir Japon tarzı iyileştirme bahçesi kullanılmıştır.

Gruplar Arası Temel Farklar

Davranışsal İyileşme: Kontrol grubunda, davranış problemlerindeki iyileşme oranı daha yüksektir.

Empati Gelişimi: Shin-Ka programına katılan odak grubunda empati düzeylerinde artış görülmüştür, ancak bu artış istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Depresyon Düzeyleri: Beklenilenin aksine, her iki grupta da depresyon düzeylerinde hafif artış görülmüştür. Bu artış, diğer rehabilitasyon süreçlerine bağlı olabilir.

Başa Çıkma Stratejileri: Shin-Ka programı, bağımlılıkla başa çıkma becerilerinde anlamlı bir gelişme sağlamıştır.

Her iki grup da bazı alanlarda ilerleme kaydetmiştir; ancak Shin-Ka programı, belirli alanlarda (başa çıkma becerileri gibi) daha etkili olmuştur.

Shin-Ka programı, ergen bağımlılığı tedavisinde önemli bir potansiyele sahiptir. Ancak, tedavi sürecindeki bazı zorluklar ve sınırlamalar göz önüne alındığında, programın daha geniş demografilerde test edilmesi, mindfulness uygulamalarının daha yoğun kullanılması ve iyileşme süreçlerinin uzun vadeli olarak izlenmesi gerekmektedir. Böylece, Shin-Ka'nın etkililiği artırılabilir ve daha kalıcı iyileşme sağlanabilir.

Tablo 7: Likert Ölçeği Anketi

Değişken	Odak Grubu (Ortalama)	Kontrol Grubu (Ortalama)
Depresyon	Ön test: 19.45 Son test: 21.30	Ön test: 18.20 Son test: 20.60
Duygusal Problemler	Azalma gözlenmiş	Daha fazla azalma gözlenmiş
Davranış Problemleri	Azalma oranı düşük	Daha yüksek azalma
Empati	Hafif artış	Değişiklik yok

Başa çıkma becerileri	Anlamlı artış	Değişiklik yok
----------------------------------	------------------	-------------------

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Dünya genelinde başarılı örneklerin varlığı, terapötik bahçeciliğin madde kullanım bozukluklarıyla mücadelede önemli bir tedavi yöntemi olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarına dayanarak, madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik terapötik bahçeciliğin birçok olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Bu çalışmada araştırılan 4 çalışma sonucu bazı öneriler geliştirilmiştir bunlar;

Programların Genişletilmesi ve Çeşitlendirilmesi: Terapötik bahçeciliğin rehabilitasyon programlarıyla entegrasyonu, daha fazla katılımcı ve çeşitli yaş grupları üzerinde test edilmelidir. Bu programlar, sadece madde bağımlılığı tedavisi ile sınırlı kalmayıp, duygusal, psikolojik ve sosyal zorluklar yaşayan diğer ergen grupları için de uygulanabilir.

Bahçecilik Terapisinin Kapsamının Artırılması: Shin-Ka programı, yürüyüş, gözlemlleme, nefes egzersizleri ve günlük tutma gibi terapötik aktiviteleri içeriyor. Ancak, bu aktiviteler daha fazla yönlendirici rehberlik ve katılımcı odaklı programlarla daha etkili hale getirilebilir. Bahçecilik aktiviteleri, yalnızca bitkilerle değil, aynı zamanda doğa ile olan ilişkiyi güçlendiren egzersizler, duygusal farkındalık çalışmaları ve grup etkileşimleri ile desteklenebilir.

Eğitim ve Bilinçlendirme: Terapötik bahçeciliğin faydalarını daha geniş bir kitleye tanıtmak amacıyla, sağlık profesyonellerine ve terapistlere yönelik eğitimler düzenlenebilir. Ayrıca, rehabilitasyon merkezlerinde çalışanlar için bahçecilik terapisi hakkında bilgi ve beceri kazandırıcı seminerler verilebilir. Bahçecilik terapisi, rehabilitasyon merkezlerinin daha kapsamlı ve etkili bir tedavi modeli sunmasına katkı sağlayabilir.

Çeşitli Popülasyonlar İçin Adaptasyonlar: Terapötik bahçecilik, yalnızca madde bağımlılığı tedavisi gören ergenler için değil, aynı zamanda depresyon, anksiyete, travma gibi başka zorluklar yaşayan ergenler için de uyarlanabilir bir terapi yöntemi olarak geliştirilebilir. Bu terapi yönteminin daha geniş bir yelpazeye hitap edebilmesi için, farklı sosyal ve kültürel gruplar için özelleştirilmiş versiyonları tasarlanabilir.

Stres Azaltma ve Duygusal Denge: Terapötik bahçecilik uygulamaları, doğa ile etkileşimin bireylerin stres düzeylerini önemli ölçüde azalttığını ve duygusal dengesini sağladığını göstermektedir. Bitkilerle uğraşmak, toprakla temas etmek ve doğayla vakit geçirmek, bireylerin anksiyete ve depresyon belirtilerini hafifletmeye yardımcı olmuştur.

Zihinsel Sağlığın Güçlenmesi: Bahçecilik faaliyetleri, zihinsel sağlığı olumlu yönde etkileyerek bireylerin konsantrasyonlarını ve dikkatlerini artırabilir. Bu faaliyetler, ayrıca bireylerin kendilerini daha iyi ifade edebilmelerini ve içsel huzuru bulmalarını sağlar.

Sosyal Becerilerin Gelişimi: Terapötik bahçeler, grup çalışmaları ve sosyal etkileşimler için uygun ortamlar sunar. Bu ortamlar, madde kullanım bozukluğu olan bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve topluma daha kolay entegrasyon sağlamalarına yardımcı olur.

Fiziksel Aktivite ve Sağlık: Bahçecilik faaliyetleri, bireylerin fiziksel olarak aktif olmalarını teşvik eder. Bu, genel sağlık durumlarını iyileştirir ve fiziksel sağlığı destekler.

Özgüven ve Kendi Kendine Yetme: Bahçecilik faaliyetlerine katılmak, bireylerin özgüvenlerini artırır ve kendi kendine yetme duygusunu geliştirir. Kendi ürettikleri gıdaları tüketmek veya bitkilerin büyümesini izlemek, bireylerde başarı duygusunu pekiştirir.

Türkiye'de Bahçecilik Terapisinin Uygulanması İçin Öneriler

Terapötik Bahçecilik Alanlarının Oluşturulması: Türkiye'de, madde kullanım bozukluğu olan bireyler için özel olarak tasarlanmış terapötik bahçeler oluşturulmalıdır. Bu bahçeler, bireylerin doğa ile etkileşimini artırarak iyileşme süreçlerine katkı sağlayacaktır.

Eğitim ve Farkındalık Programları: Terapötik bahçecilik konusunda uzmanlar yetiştirilerek, bu alanda çalışan profesyonellere eğitim verilmelidir. Ayrıca, halk arasında bu tedavi yönteminin faydaları hakkında farkındalık oluşturulmalıdır.

Çok Disiplinli Yaklaşım: Terapötik bahçecilik, psikolojik ve farmakolojik tedavi yöntemleriyle birlikte kullanılmalı ve çok disiplinli bir yaklaşım benimsenmelidir. Bu, tedavi sürecinin etkinliğini artıracaktır.

Araştırma ve Geliştirme: Türkiye'de terapötik bahçecilik alanında daha fazla araştırma yapılmalı ve bu konudaki bilimsel çalışmalar desteklenmelidir. Yeni yöntemler ve uygulamalar geliştirilerek tedavi süreçlerine entegre edilmelidir.

Toplumsal Destek ve Katılım: Yerel topluluklar ve sivil toplum kuruluşları, terapötik bahçecilik projelerine destek vermeli ve bu projelerin yaygınlaştırılması için işbirliği yapılmalıdır. Toplumsal destek, projelerin sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir.

Bu öneriler, Türkiye'de madde kullanım bozukluğu olan bireylerin iyileşme süreçlerine katkı sağlayacak ve topluma yeniden entegrasyonlarını destekleyecek önemli adımlar olarak değerlendirilebilir. Terapötik bahçecilik, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını destekleyerek, daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- AHTA (2023). American Horticultural Therapy Association. About Horticultural Therapy.
- Bisaga, E. M. (2022). Horticultural Therapy Program For Individuals With Substance Use Disorder: A Mixed-Method Evaluation. the Keck Science Department of Claremont McKenna, Pitzer, and Scripps Colleges, Senior Thesis in Human Biology.
- Bulut, A. (2023). *Alkol ve madde bağımlılığı riski olan bireylerin başa çıkma tutumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı.
- Buru, T., Kállay, É., Olar, L. E., Ştefan, R., Cantor, M., Papuc, I., & Buta, E. (2021). Studies regarding the influence of therapeutic horticulture on the human-nature relationship and the increase of well-being. *Acta Horticulturae*, 1330, 75-86.
- Cornille, T. A., Rohrer, G. E., & Mosier, J. G. (1987). Horticultural Therapy İn Substance Abuse Treatment. *Journal Of Therapeutic Horticulture*, 2(1), 3-7.
- Davis, S. (2024). Development of the profession of horticultural therapy. In *Horticulture as Therapy* (pp. 3-20). CRC Press.
- Ferrini, F. (2003). Horticultural therapy and its effect on people's health. *Advances in Horticultural Science*, 17(2), 77-87.
- Gigliotti, C. M., Jarrott, S. E., & Yorgason, J. (2004). Harvesting Health: Effects Of Three Types Of Horticultural Therapy Activities For Persons With Dementia. *Dementia*, 3(2), 161-180.
- Gökler, R., Koçak, R. (2008). Uyuşturucu ve Madde Bağımlılığı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 89-104.
- Haller, R. L., Kennedy, K. L., & Capra, C. L. (2019). The profession and practice of horticultural therapy. Crc Press.
- Hartig, T., Mang, M., Evans, G. (1991). Restorative Effects Of Natural Environment Experiences. *Environment And Behavior*, 23, 3-26.
- Kamioka, H., Tsutani, K., Yamada, M., Park, H., Okuizumi, H., Honda, T., Okada, S., Park, S., Kitayuguchi, J., Abe T., Handa S., Mutoh, Y. (2014). Effectiveness of horticultural therapy: a

- systematic review of randomized controlled trials. *Complementary therapies in medicine*, 22(5), 930-943
- Kaplan, R. (1973). Some Psychological Benefits Of Gardening. *Environment And Behavior*, 5, 145-162.
- Özmen, F., Kubanç, Y. (2013). Liselerde Madde Bağımlılığı--Mevcut Durum ve Önerilere İlişkin Okul Müdürleri ve Öğretmenlerin Bakış Açıları. *Electronic Turkish Studies*, 8(3).
- Pouya, S. (2023). Hortikültürel Terapisi Tanımları, Modelleri ve Örnekleri. Akademisyen Kitabevi. Ankara.
- Santagati, D. C. (2009). How Using The Shin-Ka Program İn A Japanese-Style Healing Garden Will Influence The Treatment Of Adolescent Substance Abusers. Adler School Of Professional Psychology, Chicago, Illinois.
- Scott, T. L., Masser, B. M., Pachana, N. A. (2014). Exploring The Health And Wellbeing Benefits Of Gardening For Older Adults.
- Smith, D. J. (1998). Horticultural therapy: The garden benefits everyone. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 36(10), 14-21.
- Söderback, I., Söderström, M., & Schäländer, E. (2004). Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric rehabilitation*, 7(4), 245-260.
- Wood, G., Rousseaux, J. P. (2017). Addiction Recovery, Gardening, And Faith: The Garden Of Allan. Faith And Engaged Scholarship in The New Millennium, 3(1), 101.
- Yu, R., Kong, D. L., Liao, C., Yu, Y. J., He, Z. W., Wang, Y. (2024). Natural Products As The Therapeutic Strategies For Addiction. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 175, 116687.