



SUPPORT CENTAR

SUPPORT CENTER

Aleksa Šakota, *Fakultet tehničkih nauka, Novi Sad*

Oblast – ARHITEKTURA

Kratak sadržaj – *Usled povećanog broja ljudi koji boluju od depresije, anksioznosti i drugih mentalnih poremećaja, javlja se potreba za objektom koji bi pružio pomoć i utočište tim ljudima. Pojekat Suport centra ima ideju da na jednom mestu pruži svu neophodnu pomoć ljudima u kriznim situacijama. Bio bi opremljen sobama za meditaciju, bazenom, ordinacijama, raznim sadržajem za rekreaciju, kao i japanskim vrtom.*

Ključne reči: *suport centar, depresija, anksioznost, mentalne krize, krizne situacije, japanski vrt*

Brief content - *Due to the increased number of people suffering from depression, anxiety and other mental disorders, there is a need for a facility that would provide help and shelter to these people. Project of the Support center has the idea of providing all the necessary help to people in crisis situations in one place. It would be equipped with meditation rooms, a swimming pool, medical offices, various recreational facilities, as well as a Japanese garden.*

Keywords: *support center, depression, anxiety, mental crises, crisis situations, Japanese garden*

1. UVOD

Depresija, anksioznost i slična mentalna stanja su sve učestaliji i ozbiljni problem, kako u Srbiji, tako i u ostatku sveta. Ova stanja utiču na veliki broj ljudi i mogu da imaju duboke posledice na njihovu svakodnevnicu kao i na život njihove porodice i ljudi koji ih okružuju.

Takva stanja možemo nazvati i mentalnim poremećajima i karakteriziraju ih emocionalna i psihička patnja, te promene u ponašanju i funkcionisanju pojedinca, što se direktno može odraziti i na kolektiv, odnosno, zajednicu.

Pandemija COVID-19 virusa koja je nastala 2019, stvorila je pogodno tlo za porast mentalnih poremećaja, i stvaranja kriznih situacija u životima ljudi širom sveta. Mnogi ljudi su iskusili povećanu anksioznost i depresiju tokom pandemije, često izazvanu brigama o zdravlju, gubicima prihoda ili posla, promenama u svakodnevnom životu i društvenoj izolaciji.

Takođe, mere socijalnog distanciranja koje su bile na snazi samo su dodatno doprinele otuđenju ljudi i povećale usamljenost.

NAPOMENA:

Ovaj rad proistekao je iz master rada čiji mentor je bila dr Jelena Atanacković Jeličić, red.prof.

Pored ove situacije, koja je iz korena promenila život svih ljudi na svetu i značajno uticala na njihovu psihu, tu su i finansijske krize, krize identiteta, krize socijalnih i društvenih nereda, nastale kao posledica ove globalne promene.

2. KONCEPT

Arhitektura nije samo stvar građevinskih materijala, funkcije i prostornih oblika. To je jezik koji govori o našoj prošlosti, pokazuje našu sadašnjost i opisuje našu psihu, težnje, oblikuje naša osećanja i usmerava naše misli. Kroz arhitekturu, stvaramo mesta koja mogu inspirisati, smiriti ili izazvati duboka emocionalna iskustva. Ona je most između fizičkog i duhovnog sveta, i kao arhitekta, imamo priliku da oblikujemo ne samo okoliš, već i ljudske duše.

Sa ovom idejom isprojektovan je objekat za podršku i rehabilitaciju ljudi u teškim emotivnim, psihičkim i kriznim situacijama. Njegova svrha je da ponudi prostore u kojima će se osobe suočiti sa svojim problemima i pronaći utočište. Objekat u kojem se ljudi mogu osećati dobrodošli, prihvaćeni i podržani.

Neki od sadržaja kao što su sala za rekreaciju i bazen pružaju fizičke aktivnosti koje su važne za mentalno blagostanje. Redovno vežbanje može smanjiti nivo stresa i anksioznosti, poboljšati raspoloženje i doprineti opštem osećaju zadovoljstva. Ovi prostori takođe mogu biti mesto za grupne terapeutske aktivnosti, kao što su vežbe disanja ili joga, koje pomažu u postizanju emocionalne ravnoteže.

Tu su i sale za terapije muzikom i slikanjem koje nude mogućnost kreativnog izražavanja i oslobađanja uma kroz stvaralaštvo. Takođe u centru se nalaze i tihe sobe koja su mesta gde se korisnici mogu povući kako bi pronašli mir i unutarnji balans. Ovo su prostori za meditaciju, introspekciju i opuštanje.

Terapije usmerene na smanjenje stresa, poput meditacije i dubokog disanja, mogu biti od velike koristi u upravljanju anksioznošću i depresijom. Takođe poželjna bi bila i saradnja sa lokalnim azilima za pse, koja ne samo što omogućava korisnicima da imaju interakciju sa životinjama, što pozitivno utiče na njihovu empatiju, nego bi se otvorila i mogućnost usvajanja životinja. Ova inicijativa može izuzetno doprineti emocionalnom blagostanju ljudi, jer ljubimci često pružaju безусловnu ljubav i podršku.

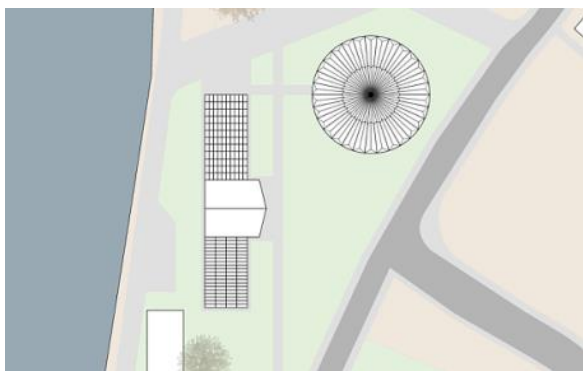
Botanička bašta sa japanskim vrtom donosi prirodnu harmoniju i umirujuće okruženje. Japanske biljke poznate su po svojim terapeutskim svojstvima, a ova bašta takođe promovise povezanost sa prirodom i podstiče sva čula na

opuštanje. Sama bašta je fizički odvojena od ostatka centra, povezana je podzemnim prolazom, a zatvorena je staklenom kupolom.

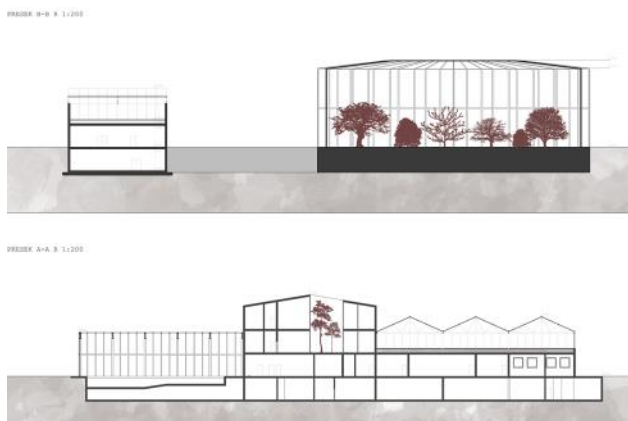
3. GRAFIČKI PRILOZI



Slika 1. Izometrijski prikaz



Slika 2. Situacija kompleksa



Slika 3. Preseci kompleksa



Slika 4. Ambijentalni prikaz

4. FUNKCIONALNA PODELA

Objekat je u funkcionalnom smislu veoma raznovrstan, pruža veliki broj usluga i poseduje raznovrstan sadržaj. Kako bismo na lakši način razumeli funkcionisanje samog objekta i raspored sadržaja u njemu, objekat je podeljen u četiri celine.

4.1. Celina 1

Celinu 1 jedan čini zatvoreni bazen, koji je sa tri strane zatvoren staklenim portalima kako bi se omogućio maksimalni prodor svetlosti u objekat i kako bi se ostvarila direktna veza sa rekam Savom. Celina se proteže kroz tri etaže: u podrumu se nalazi betonski koš bazena, dok se kroz prizemlje pristupa samom bazenu, a čista visina bazena se proteže do prvog sprata.

Prilikom projektovanja bazena posebno se vodila pažnja o njegovoj funkcionalnosti i sigurnosti. Bazen zadovoljava i sve higijenske standarde sa odvojenim tuševima i svlačionicama.

4.2. Celina 2

Celina 2 je funkcionalno najkompleksnija celina koja se proteže kroz 4 etaže objekta.

U podrumu se nalazi pretežno tenički sadržaj i funkcije koje su neohodne za normalan rad i funkcionisanje objekta. Tu je restoranska kuhinja sa hladnom sobom, svlačionicama i toaletom za radnike kuhinje, kao i ostavom. Par tehničkih kancelarija i soba za radnike drugih sektora, kao i kotlarnica, elektro soba i tehničke prostorije bazena.

Prizemlje formira: glavni ulaz sa velikim staklenim portalom koji se proteže celom dužinom Celine 2, ulazni hol sa portirnicom i lobijem, koji su opremljeni prostorijom za radnike, kao i svlačionicama, toaletom i tuševima namenjenim takođe radnicima.

Preko dezo brijere omogućen je direktan pristup radnika ka bazenu. Iz lobija se direktno pristupa zoni sa tuševima, svlačionicama i toaletima koji su podeljeni na muški i ženski deo. Iz glavnog hola, pored hodnika za bazene, moguće je pristupiti hodniku koji vodi direktno ka tihoj sobi, pa dalje ka salama za slikanje i rekreaciju koji su u Celini 3.

Na prvom spratu dominantni sadržaji su ordinacije i savetovališta koji su orijentisani ka otvorenim fasadama i oko otvorenog atrijuma. Na ovaj način se omogućava bolja osunčanost samih prostorija i lagodniji i lepši boravak u njima. Pored ordinacija i savetovališta, na ovoj etaži se nalaze i sve prostorije neophodne za lagodniju upotrebu istih kao što su toaleti, pomoćne prostorije za ordinacije, čekaonica, soba za odmor i rekreaciju radnika.

Na četvrtoj etaži odnosno na drugom spratu nalazi se administrativni i poslovni deo objekta sa kancelarijama, salama za predavanja i sastanke. Kroz ovu etažu se takođe proteže otvoreni atrijum za osunčanje. Osim toga, ovde se nalaze i svi propratni sadržaji kao što su: lobi, čajna kuhinja, toaleti i ostave.

4.3. Celina 3

Celina tri je u svom gabaritu najveći deo centra za krizne situacije, proteže se na tri etaže, i njena forma je drugačija u odnosu na druge dve. Na fasadi se dešava ritam punog i praznog prostora, a krov je sačinjen od tri simetrična arhetipska krova.

U podrumu se nalazi menza kao dominantan prostor te etaže, pored menze tu su muški i ženski toaleti kao i toalet za osobe sa posebnim potrebama. Još jedna važna uloga celine tri je to što se preko nje ostvaruje veza sa botaničkom baštom preko podzemnog prolaza.

Prizemlje treće celine je namenjeno za rehabilitaciju i tu su sala za rekreaciju, soba za meditaciju, soba za slikanje, tiha soba, soba sa psima, soba za muzičku terapiju, kao i propratne prostorije poput svlačionica, ostava.

Na poslednjoj etaži nalazi se zastakljena bašta za uzgoj povrća. Aktivnost u vidu brige o biljkama i njihovom uzgoju može biti terapeutska aktivnost. Rad u vrtu ili briga o kućnim biljkama može pomoći u procesu opuštanja, smanjiti stres i povećati osećaj postignuća.

4.4. Celina 4

Celina četiri je botanička bašta sa japanskim vrtom. Bašta je u svojoj osnovi kružnog oblika, i njoj je moguće pristupiti direktno sa pešačke staze ili putem podzemnog prolaza koji povezuje botaničku baštu i centar za krizne situacije.

Japanski vrtovi predstavljaju jedinstvenu i duboku estetiku u kojoj su kombinovani prirodni i duhovni elementi, u određenom filozofskom konceptu. Ovi vrtovi su umetnički izrađeni prostori koji odražavaju ravnotežu između čoveka i prirode, a njihova arhitektura je često minimalistička, elegantna i svedena.

5. ZAKLJUČAK

Kao zaključak ovog rada ističem važnost pažljivog i promišljenog dizajna koji treba pozitivno da utiče na mentalno zdravlje i pomoć u kriznim situacijama svakog pojedinca.

Ovaj objekat nije samo zgrada već bi trebalo da bude svetionik nade onima kojim je pomoć najpotrebnija bilo da se bore sa izazovima mentalnog zdravlja ili sa trenutnim životnim krizama. Ključni elementi ovog projekta kao što su umirujući materijali, obilje svetlosti, prostori za odmor, podršku, rehabilitaciju, su tu da na što brži i bezbolni način pospeše oporavak i transformaciju čoveka.

Ovaj objekat bi trebalo da predstavlja centar u kome su okupljeni stručnjaci i uslovi, mesto sigurne pomoći, mesto puno empatije, podrške i razumevanja.

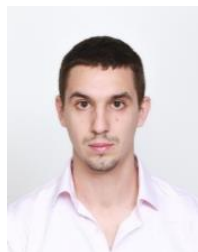
Kroz ovaj projekat izraženo je kako arhitektura i dizajn mogu postati sastavni deo terapijskog procesa i kako mogu poboljšati život onih koji se bore sa depresijom ili bilo kojim traumatičnim događajem u životu. Potrebno je dosta ovakvih, i boljih projekata, kako bismo unapredili naše društvo i doprineli kvalitetnijem načinu i standardu življenja.

S obzirom na brojne vrednosti koje kompleks ove vrste može da ponudi, jasno je da postoji značajna potreba čovečanstva za ovakvim obrazovnim i inovativnim institucijama koje doprinose napretku i obogaćivanju opšteg društvenog i kulturnog života.

6. LITERATURA

- [1] "Mental health" ("Ментално здравље")
https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=CjwKCAjwgsqoBhBNEiwAwe5w07WUFPmLFW6MoM5yno4wVsQNOAE1HEptmzrX9rDpluH3BWiqVxk2yBoCGNIQAvD_BwE
- [2] "Poetics of Space and Mental Health: How Architecture Can Help Prevent Suicides" ("Поетика простора и ментално здравље: како архитектура може помоћи у спречавању самоубиства")
<https://www.archdaily.com/989999/poetics-of-space-and-mental-health-how-architecture-can-help-prevent-suicides>
- [3] "Declaration on "Belgrade on the Water"
("Декларација о „Београду на води")
<https://pescanik.net/deklaracija-o-beogradu-na-vodi/>

Kratka biografija:



Aleksa Šakota rođen je u Novom Sadu 1998. god. Master rad na Fakultetu tehničkih nauka iz oblasti Arhitekture – Dizajn enterijera odbranio je 2023. god. kontakt: aleksasakota@gmail.com