



ΤΕΥΧΟΣ #08 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2022

ARCHITECT



ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΒΙΩΣΙΜΑ ΜΕ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ELTOP

- 22 WOOD AWARDS 2022:
ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΞΥΛΟΥ
- 32 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ:
ΦΕΡΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ
ΤΑ ΚΤΙΡΙΑ ΤΟΥ ΧΘΕΣ
- 40 ALUMINIUM IN ARCHITECTURE AWARDS
2022: ΤΑ ΕΡΓΑ ΠΟΥ ΔΙΑΚΡΙΘΗΚΑΝ
- 52 ΔΙΑΦΑΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ: ΤΟ ΓΥΑΛΙ
ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ



Κρίσιμος ο ρόλος του φωτισμού στη μετά Covid εποχή

Ο φωτισμός μπορεί σε μεγάλο βαθμό να επηρεάσει το αρχιτεκτονικό έργο και να ασκήσει τεράστια επίδραση στην ψυχική και στη σωματική υγεία των ατόμων.

ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΑΤΣΙΜΙΛΗ

Ο φωτισμός ενός κτιρίου κατέχει σημαντικό ρόλο στον κλάδο της αρχιτεκτονικής, διότι μπορεί να επηρεάσει τον χαρακτήρα των επιμέρους εσωτερικών και εξωτερικών του χώρων και να ασκήσει μεγάλο αντίκτυπο στην ψυχολογία των χρηστών. Ανάλογα με το είδος της κατασκευής και τον λειτουργικό της ρόλο γίνονται και οι αντίστοιχες μελέτες φωτισμού, ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες επαρκούς ορατότητας και παράλληλα να αναδεικνύεται το κτίριο με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ο αρχιτεκτονικός σχεδιασμός κατά κύριο λόγο εστιάζει στον φυσικό φωτισμό, εκμεταλλευόμενος το ηλιακό φως, τόσο για λόγους εξοικονόμησης ενέργειας, αλλά και για λόγους ευεξίας και επαφής με το περιβάλλον. Η εξέλιξη της τεχνολογίας έχει εξοπλίσει την αγορά με σύγχρονα συστήματα φωτισμού, τα οποία έχουν εξαιρετικές επιδόσεις με ελάχιστες ενεργειακές απαιτήσεις.

Ξενοδοχειακοί και επαγγελματικοί χώροι

Οι προδιαγραφές των μελετών φωτισμού σε επαγγελματικούς χώρους, όπως είναι τα ξενοδοχεία και τα γραφεία των επιχειρήσεων είναι εύλογο να είναι αυξημένες. Από τη μία πλευρά τίθεται το ζήτημα της ενεργειακής εξοικονόμησης και από την άλλη κρίνεται επιτακτικό, καθώς διανύουμε τη μετά Covid εποχή, να υπάρχουν επαρκείς συνθήκες υγιεινής στους κοινόχρηστους χώρους. Ο Daniel Frampton, Lighting Designer B.Eng. M.Sc. UCL Light & Lighting, Lighting Director της PROLIGHT αναφέρει πως «η συνολική ποιότητα των ξενοδοχείων, αλλά και των γραφειακών χώρων αναβαθμίζεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια, τόσο στον τομέα της ενεργειακής απόδοσης, μέσω πιστοποιήσεων τύπου LEED και BREEAM που αφορούν στην ενεργειακή αποδοτικότητα, όσο και μέσω της πιστοποίησης WELL, η οποία αναφέρεται στα ποιοτικά στοιχεία μιας μελέτης και εφαρμογής φωτισμού, όπως η χρωματική απόδοση, η οπτική άνεση, ο εξατομικευμένος έλεγχος κ.α. Η καινοτομία που ξεχωρίζει για εμάς είναι τα συστήματα φωτισμού που χρησιμοποιούν συγκεκριμένη ακτινοβολία LED για την απολύμανση χώρων από βακτήρια και ιούς. Πρόκειται για μια επαναστατική τεχνολογία, μέσω της οποίας τα ίδια φωτιστικά σώματα που χρησιμοποιούμε στον αρχιτεκτονικό και τον διακοσμητικό φωτισμό, καθαρίζουν τους χώρους από βλαβερούς για την ανθρώπινη υγεία μικρο-οργανισμούς. Σε περιβάλλοντα που συχνάζουν πολλοί άνθρωποι όπως τα ξενοδοχεία, τα εμπορικά κέντρα, τα σχολεία αλλά και τα γραφεία, όπου ολοένα και περισσότεροι οι άνθρωποι μοιράζονται τον

ίδιο χώρο και εξοπλισμό, η τεχνολογία αυτή μας προσφέρει εξαιρετικά αποτελέσματα στον τομέα της υγιεινής».

Από την πλευρά της η Μάρα Σπέντζα, Αρχιτέκτονας Μηχανικός - Αρχιτέκτονας Φωτισμού του γραφείου 406 Architects επεξηγεί ότι «η ανάγκη εξοικονόμησης ενέργειας, προστασίας του περιβάλλοντος και εξασφάλισης υγιεινού έσω -κλίματος στους ξενοδοχειακούς και τους εργασιακούς χώρους, επιβάλλει το σωστό σχεδιασμό του φωτός. Οι νέες τεχνολογίες φωτισμού έχουν επιφέρει ριζικές αλλαγές στον τομέα του τεχνητού φωτισμού. Ο ανθρωποκεντρικός φωτισμός (human centric light) είναι ιδιαίτερα διαδεδομένος σε εφαρμογές εσωτερικού χώρου, καθώς επηρεάζει την ψυχολογία, τη διάθεση και την αποδοτικότητα των χρηστών. Η θετική εμπειρία σε έναν ξενοδοχειακό χώρο και η λειτουργικότητα των γραφειακών χώρων, εξαρτώνται πρωτίστως από τον οπτικό αντίκτυπο στον χώρο. Το φως καθορίζει την ποιότητά του και έχει πολύ συγκεκριμένη επίδραση στην απόκριση του ασυνείδητού μας. Λαμβάνεται υπόψη ένα ευρύ φάσμα παραγόντων, ο περιορισμός της θάμβωσης, η κατανομή των φωτιστικών σωμάτων, το χρώμα του φωτός με τη ιδανική χρωματική απόδοση και τη σωστή κατεύθυνση του. Η δημιουργική και συναισθηματική χρήση του φωτός γίνεται θεμελιώδης».

Η οπτική εμπειρία είναι σημαντικό να μη μένει στατική, αλλά να εναλλάσσεται, διατηρώντας αμείωτο το ενδιαφέρον των πελατών και των εργαζομένων. «Η χρήση τεχνολογίας που μιμείται το φυσικό φως, μειώνοντας την παρουσία φωτός με έντονο το μπλε φάσμα και η δυνατότητα εξατομικεύσεως της εμπειρίας του κάθε χρήστη, αποτελούν βασικά στοιχεία στην αντιμετώπιση του τεχνητού φωτισμού, εργασιακών και ξενοδοχειακών χώρων» τονίζει η Άννα Σμπώκου, Lighting Design Director της ASlight και συμπληρώνει «η πραγματική καινοτομία κρύβεται στην αντιμετώπιση των χώρων αυτών, δηλαδή στην εισαγωγή μιας πιο “θεατρικής” αισθητικής με έντονα οπτικά ερεθίσματα, χωρίς οχλήσεις, που προκαλούν το ενδιαφέρον και διευκολύνουν την παραμονή των χρηστών στους χώρους αυτούς. Ένα σταθερά φωτισμένο περιβάλλον δεν προκαλεί κανένα ενδιαφέρον και στην περίπτωση του εργασιακού χώρου μπορεί να κουράσει και να έχει αντιπαραγωγικό αποτέλεσμα».

Η εικόνα και η αισθητική του κτιρίου αποτελούν πόλο έλξης πελατών και κριτήριο αποδοτικότητας των εργαζομένων. Η Θεοδώρα Παπαδοπούλου, Director of Lighting Design Dpt της LUUN επεξηγεί πως «η σύγχρονη τάση στον σχεδιασμό ξενοδοχειακών και εργασιακών



Daniel Frampton, Lighting Designer B.Eng. M.Sc. UCL Light & Lighting, Lighting Director PROLIGHT



Μάρα Σπέντζα, Αρχιτέκτων Μηχανικός & Αρχιτέκτων Φωτισμού, 406 Architects



Θεοδώρα Παπαδοπούλου,
Director of Lighting Design
Dpt, LUUN



Βαγγέλης Πατρίκιος
MSC Lighting Design EAP,
Director of Light Engineering
& Design, MPILLUMINATION

χώρων, είναι οι χώροι αυτοί να προσφέρουν ευελιξία, τη δυνατότητα ιδιοποίησης του χώρου από το χρήστη και συγκινησιακή ποικιλία. Σε αυτό το πλαίσιο, ο φωτισμός δεν θεωρείται πλέον ως μία στατική κατάσταση, αλλά αντίθετα ως ένα ευπροσάρμοστο, δυναμικό σύστημα ικανό να αλληλεπιδράσει με τον χρήστη. Οι μελετητές αρχιτεκτονικού φωτισμού, όλο και πιο συχνά αξιοποιούν τις σχεδιαστικές αρχές των φωτιστών του θεάτρου και προτείνουν καινοτόμα “δυναμικά” σενάρια φωτισμού και “έξυπνα” συστήματα διαχείρισης».

Η έκθεση στο τεχνητό και φυσικό φως μπορεί να επηρεάσει όλες τις ζωτικές μας λειτουργίες. Χαρακτηριστικά ο Βαγγέλης Πατρίκιος, Director of Light Engineering & Design της MPILLUMINATION δηλώνει πως «το Tunable White (ρυθμιζόμενος λευκός φωτισμός) είναι μια τεχνολογία που επιτρέπει τη ρύθμιση της θερμοκρασίας και της έντασης του χρώματος. Η πηγή LED αποτελείται συνήθως από ζεστά και ψυχρά τσιπ. Μεταβάλλοντας τις εντάσεις αυτών των τσιπ, το περιβάλλον μπορεί να προσαρμοστεί στην επιθυμητή θερμοκρασία χρώματος. Φως ψυχρού τόνου που εκπέμπεται από ένα ρυθμιζόμενο σύστημα λευκού φωτισμού, ειδικά σε υψηλή ένταση, καταστέλλει τη μελατονίνη, διεγείρει την εγρήγορση και βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία. Το φως με ζεστούς τόνους, από την άλλη πλευρά, ενθαρρύνει την έκκριση μελατονίνης και μας βοηθά να χαλαρώσουμε. Η έκθεση στο πορτοκαλί φως τις νυχτερινές ώρες είναι πολύ χρήσιμη για έναν καλό ύπνο. Στους εργαζόμενους, που συνήθως υπόκεινται σε τεχνητό φωτισμό κατά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, ο λευκός ρυθμιζόμενος φωτισμός μπορεί να ευθυγραμμιστεί με τον κιρκάδιο ρυθμό τους, ώστε να διασφαλιστεί η μέγιστη παραγωγικότητα και επίσης να βελτιωθούν τα πρότυπα ύπνου στο τέλος της ημέρας».

Εσωτερικό περιβάλλον και φωτισμός

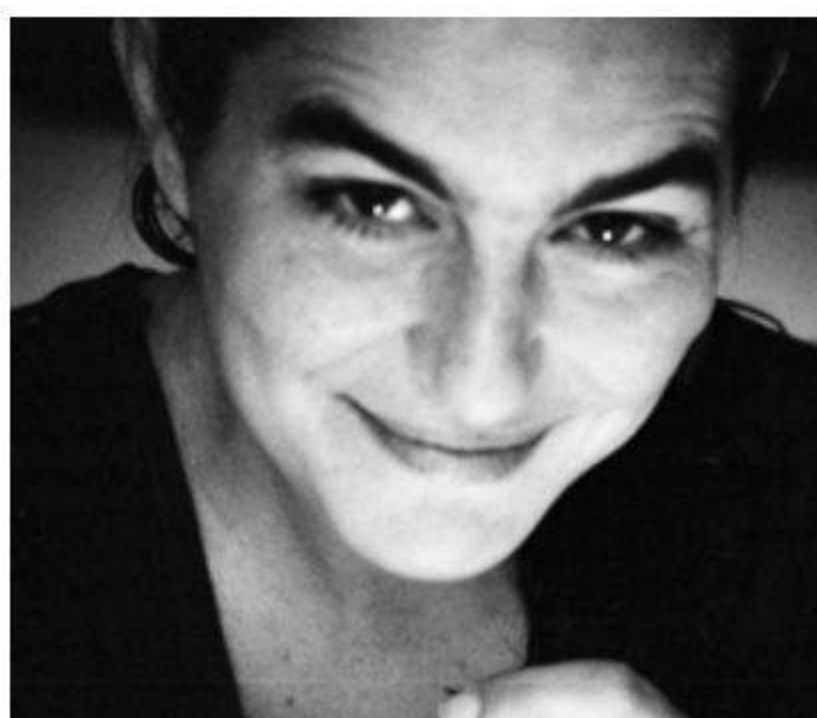
Ο πλούσιος φωτισμός είναι απαραίτητο στοιχείο για κάθε κατοικία, καθώς από αυτόν εξαρτώνται όλες οι δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα εντός του κτιρίου. Η εργασία, οι προσωπικές ασχολίες, οι κοινωνικές συναθροίσεις και οι στιγμές διασκέδασης – αναψυχής θα πρέπει να γίνονται σε ένα φιλόξενο και άνετο εσωτερικό περιβάλλον. Η Α. Σμπώκου, αναφέρει ότι «η φύση της κατοικίας έχει αλλάξει σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες και μαζί της οι ανάγκες και απαιτήσεις του τεχνητού φωτισμού. Πλέον έχουμε χώρους που χρησιμοποιούνται ως επί το πλείστον τις απογευματινές και βραδινές ώρες,

χώρους χαλάρωσης, συγκέντρωσης, παιχνιδιού, χώρους εξωστρέφειας κ.α. Ο φωτισμός καλείται να καλύψει όλα τα πιθανά ενδεχόμενα χρήσης του εκάστοτε χώρου και να δημιουργήσει διαφορετικά και δυναμικά, σε κάποιες περιπτώσεις, περιβάλλοντα, δίνοντας στον χρήστη διαφορετική αίσθηση του κάθε χώρου ανάλογα με την χρήση που επιλέγει. Η επιλογή είτε σεναρίων είτε δυναμικής εναλλαγής του φωτισμού, μπορεί να δημιουργήσει “επιπλέον χώρους” μέσα στο ίδιο αρχιτεκτονικό πλαίσιο».

Οι μελέτες φωτισμού θα πρέπει να παρέχουν λειτουργικότητα στους χώρους και συνάδουν με τις επιταγές της βιωσιμότητας. Επί του θέματος, η Μ. Σπέντζα δηλώνει πως «η τέχνη του σχεδιασμού του τεχνητού φωτισμού αποτελεί μια επέκταση της εφευρετικότητας της αρχιτεκτονικής. Ο φωτισμός αποτελεί δομικό και αναπόσπαστο στοιχείο της αρχιτεκτονικής και της λειτουργικότητας των εξωτερικών και εσωτερικών χώρων μιας κατοικίας. Ο έλεγχος αυτού του μέσου επιτρέπει στον αρχιτέκτονα - σχεδιαστή τη δημιουργία της δυναμικής, των ιεραρχιών και της διάθεσης - ατμόσφαιρας του. Στον σύγχρονο αρχιτεκτονικό χώρο κατοίκησης, κυριαρχεί η τάση για αναθεώρηση των μεθόδων σχεδιασμού του φωτός, καθώς η μείωση της ενεργειακής κατανάλωσης σε συνδυασμό με την εξασφάλιση της βιολογικής άνεσης, επανέρχεται ως ένα από τα σημαντικότερα κριτήρια του ολοκληρωμένου αρχιτεκτονικού σχεδιασμού».

Όπως αναφέρει η Θ. Παπαδοπούλου «τα χαρακτηριστικά του φωτισμού του περιβάλλοντος (light field), διαμορφώνουν την ατμόσφαιρα, των εσωτερικών χώρων των κατοικιών, έτσι όπως εκφράζεται, μέσα από την κατανομή της λαμπρότητας, τα επίπεδα φωτεινότητας και την απόχρωση του φωτός. Συγχρόνως, αποκαλύπτοντας, αναδεικνύοντας ή αποκρύπτοντας τη μορφή και τη δομή του χώρου, ο αρχιτεκτονικός φωτισμός, επικυρώνει τον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό ως ένα αντιληπτικό όλον».

Η κατοικία έχει γίνει το επίκεντρο όλων των καθημερινών δραστηριοτήτων τα τελευταία χρόνια, γεγονός στο οποίο έχει συμβάλει καταλυτικά η πανδημία. Η Μαργαρίτα Τσούκα, Αρχιτέκτων του γραφείου Link Architects υποστηρίζει ότι «το φως είναι απαραίτητο κι αναπόσπαστο μέσο για την εύρυθμη καθημερινή λειτουργία στο εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον μιας κατοικίας. Ο ποιοτικός τεχνητός φωτισμός επιφέρει ισορροπία, περιορίζοντας τη φωτορύπανση που μπορεί να προκαλέσει η αλόγιστα υπερβολική χρήση του με τη βοήθεια σύγχρονων ηλεκτρολογικών και ηλεκτρονικών εγκαταστάσεων ελέγχου. Συμβάλει στην



Άννα Σμπώκου, Lighting Designer, ASlight



Μαρίλη Βουλτσάκη, Αρχιτέκτων Μηχ/κός, BabyEcoDesign, Αρχιτεκτονικό Γραφείο Παιδοκεντρικού Σχεδιασμού



Μαργαρίτα Τσούκα, Αρχιτέκτων, Link Architects

αισθητική αναβάθμιση όλων των χώρων και την κάλυψη των αναγκών όλων των μελών, που πλέον καθημερινά ζουν, εργάζονται και δραστηριοποιούνται (τηλεργασία) εντός των ορίων αυτής. Για την εξοικονόμηση ενέργειας και μείωση του κόστους λειτουργίας τους, τα φωτιστικά σώματα πρέπει να επιλέγονται βάσει δυνατοτήτων τους, της κατανάλωσης τους και της διάρκειας ζωής τους».

Εμπορικά κέντρα και χώροι υψηλής επισκεψιμότητας

Τα εμπορικά κέντρα και οι χώροι υποδοχής κοινού θα πρέπει να διακρίνονται από ιεράρχηση των οπτικών πληροφοριών, ώστε οι επισκέπτες να μην αποπροσανατολίζονται και καταλήγουν «παγιδευμένοι» σε ένα χαοτικό κτιριακό περιβάλλον. Η Α. Σμπώκου υπογραμμίζει ότι «τα εμπορικά κέντρα διακρίνονται σε δυο κατηγορίες, εσωτερικά και υπαίθρια, με την κάθε κατηγορία να έχει της δικές της προκλήσεις. Σε κάθε περίπτωση, οι χώροι υψηλής επισκεψιμότητας τείνουν να φέρουν αρκετή οπτική πληροφορία και έντονο φωτεινό περιβάλλον. Η οπτική ιεραρχία και η καθαρότητα της οπτικής πληροφορίας είναι πρωταρχικής σημασίας. Πολλά διεθνή εμπορικά κέντρα εφαρμόζουν μια ολιστική στρατηγική φωτισμού, που ορίζει τη γενική οδηγία για την ένταση, τον τόνο και τις θέσεις φωτισμού του εκάστοτε καταστήματος, επιτρέποντας ελεύθερη επιλογή μόνο για το εσωτερικό των καταστημάτων. Έτσι δημιουργείται μια συνοχή και συμμόρφωση των όψεων, κοινής αισθητικής και μια εμπειρία που είναι πιο ευανάγνωστη από τον χρήστη».

«Σε χώρους υψηλής επισκεψιμότητας, η ευδιάκριτη ιεραρχία της οπτικής πληροφορίας παίζει σημαντικό ρόλο στον εύκολο προσανατολισμό και στην κατεύθυνση της προσοχής των επισκεπτών. Σε ένα εμπορικό κέντρο, η κατανομή της έντασης του φωτισμού, καθοδηγεί το βλέμμα των καταναλωτών και βοηθά την ασφαλή και άνετη περιήγηση στο σύνολο των χώρων. Φωτισμός διαφορετικής κατεύθυνσης, “υψής” και χρώματος, αξιοποιείται για την δημιουργία εκπλήξεων, θελκτικών εικόνων και συνειρμικών εντυπώσεων σε συνάφεια με την εταιρική ταυτότητα των εμπορικών χώρων» επισημαίνει η Θ. Παπαδοπούλου.

Ο φωτισμός μπορεί να ενισχύσει την επιχειρηματική δραστηριότητα των καταστημάτων και να διευκολύνει την περιήγηση των επισκεπτών. Σύμφωνα με αυτή την άποψη είναι ο Β. Πατρίκιος, ο οποίος τονίζει πως «η άρτια μελέτη φωτισμού μπορεί να δημιουργήσει μία φιλόξενη και ευχάριστη εμπορική ατμόσφαιρα,

να προσελκύσει πελάτες και να ενισχύσει την αγορά προϊόντων. Παράλληλα βοηθά τους επισκέπτες να περιηγηθούν στα καταστήματα, ενώ ο απαλός φωτισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ειδικούς χώρους σαλονιού, ιδανικούς για ένα χαλαρωτικό διάλειμμα. Τα εκτυφλωτικά συστήματα φωτισμού και οι έντονες αντιθέσεις μεταξύ φωτός και σκοταδιού θα πρέπει να αποφεύγονται προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι άνθρωποι αισθάνονται άνετα στους δεδομένους χώρους. Για να επιτευχθεί αυτό, τα διάφορα επίπεδα φωτεινότητας πρέπει να είναι σε ισορροπία μεταξύ τους. Οι σύγχρονες τάσεις στον φωτισμό ενσωματώνουν αποτελεσματικά το φυσικό φως, δημιουργώντας περιβάλλοντα θελκτικά για το κοινό, ενώ ταυτόχρονα εξοικονομούν ενέργεια μειώνοντας έτσι το κόστος λειτουργίας».

«Ο φωτισμός λειτουργεί “ανθρωποκεντρικά” (Human centric – Lighting), βρίσκοντας εφαρμογή σε αρκετά εργασιακά και θεραπευτικά περιβάλλοντα, ιδιαίτερα στα αμιγώς εσωτερικά, όπου κάθε εργαζόμενος έχει την δυνατότητα ελέγχου προκειμένου να προσαρμόσει τον φωτισμό στις δικές του ανάγκες και οπτικές ευαισθησίες. Ενισχύεται η οπτική άνεση και ευεξία κατά την διάρκεια της εργασίας και παραμονής, έχοντας ως αποτέλεσμα την αύξηση της αποδοτικότητας» σημειώνει η Μ. Τσούκα και προσθέτει ότι «στους ξενοδοχειακούς χώρους, η πολυετής κι εξελισσόμενη χρήση του LED, ενσύρματη και ασύρματη, εφαρμόζεται για την ανάδειξη ακόμη και των πιο σύνθετων μορφολογικά αρχιτεκτονικών κατασκευών σε όλους τους κοινόχρηστους και ιδιωτικούς χώρους ενός καταλύματος. Πλέον ενσωματώνεται και σε διακοσμητικά φωτιστικά (built-in), με δυνατότητα εναλλαγής της έντασης, του χρώματος και της χροιάς για την όσο το δυνατόν καλύτερη ενεργειακή απόδοση και ποιότητα φωτισμού, μέσω της ενιαίας διάχυσης και ομοιόμορφης αντανάκλασης του φωτός».

Επιδράσεις στη σωματική και ψυχική υγεία

Η επίδραση του φωτός είναι καθοριστική για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών, ξεκινώντας από τη βρεφική ηλικία. Πιο αναλυτικά, η Μαρίλη Βουλτσάκη, Αρχιτέκτων του γραφείου BabyEcoDesign επεξηγεί ότι η «Η όραση του νεογέννητου είναι λίγο αναπτυγμένη, με προεξάρχουσα την αίσθηση της όσφρησης και της αφής, ώστε να προσανατολίζεται στην οικεία μυρωδιά της μητέρας του και να δέχεται το άγγιγμά της. Κατά τη διάρκεια της βρεφικής περιόδου και σε όλη τη διάρκεια των προσχολι-

κών χρόνων, η όρασή του παιδιού βελτιώνεται θεαματικά. Μέχρι την ηλικία των 8 ετών, που η όρασή του ολοκληρώνεται, διαφέρει πολύ ακόμα από αυτή των ενηλίκων. Σε γενικές γραμμές, τα παιδιά χρειάζονται πολύ λιγότερο φως από τους μεγάλους. Για παράδειγμα ένα παιδί 10 ετών χρειάζεται 3 φορές λιγότερο φως από έναν 40χρονο για να διαβάσει το ίδιο βιβλίο».

Οι επιπτώσεις του φωτός είναι έντονες και στους ενήλικες, καθώς επηρεάζεται η ψυχο – συναισθηματική κατάσταση των ατόμων. Ο D. Frampton επισημαίνει ότι «για εμάς η ευεξία και το ποιοτικά αναβαθμισμένο περιβάλλον είναι από τους βασικούς στόχους που έχει μια μελέτη φωτισμού. Ο φωτισμός, έχοντας ως αφετηρία την αρχιτεκτονική και το interior design, είναι το στοιχείο εκείνο που τελικά διαμορφώνει την συνολική “ατμόσφαιρα”, την αίσθηση που δίνει ένας χώρος και τα συναισθήματα που μας δημιουργεί. Οι προσεκτικές επιλογές σε ένταση, κατεύθυνση και χρώμα σε μια μελέτη φωτισμού, οι οποίες συνδέονται βεβαίως και με τα φωτιστικά σώματα που θα επιλεγούν -καθώς τα τελευταία καθορίζουν την τελική χροιά που θα έχει το φως, που εκπέμπουν ανάλογα με τον τρόπο που φιλτράρουν ή διαμορφώνουν το φως- θα μας κάνουν να συγκεντρωθούμε, να χαλαρώσουμε, να διαλογιστούμε, ακόμα και να ονειροπολήσουμε».

Η Μ. Τσούκα αναφέρει πως «το φως ενεργοποιεί όλες τις αισθήσεις, επηρεάζει την σκέψη, καθώς και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε, αισθανόμαστε και συναισθανόμαστε. Ο ιδανικός φωτισμός επιτυγχάνεται, όταν σημεία και στοιχεία ενός χώρου, αρχιτεκτονικά, δομικά, υδάτινα και φυσικά, αναδεικνύονται ισορροπημένα χωρίς να προκαλούνται φαινόμενα, όπως θάμβωση, υπερφωτισμός ή αντανakλάσεις. Είναι επιστημονικώς αποδεδειγμένο, ότι η ορθή χρήση φωτομετρικά τεκμηριωμένων τεχνικών με ειδικά επιλεγμένα ανά περίπτωση φωτιστικά σώματα, η μελετημένη θέση τους και η ποιότητα σε χρώμα κι ένταση της φωτεινής τους πηγής, έχουν ως αποτέλεσμα, εκτός από ένα νυχτερινό αρμονικά “σκηνοθετημένο” περιβάλλον, την πρόκληση θεραπειάς, ευφορίας κι ευεξίας».

Με τη σειρά του και ο Β. Πατρίκιος επισημαίνει ότι «το φως παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική και συναισθηματική μας ευεξία. Όλα έχουν να κάνουν με τον κιρκάδιο ρυθμό, ο οποίος ρυθμίζει τα επίπεδα ενέργειας και τον ύπνο μας, σύμφωνα με τα επίπεδα φωτός γύρω μας. Το φυσικό φως βελτιώνει τη διάθεση, διότι προκαλεί την έκκριση σεροτονίνης και συνδράμει στη σύνθεση βιταμινών, ενώ η έλλειψη του μειώνει την αποδοτικότητα και τα

ποσοστά ενέργειας του οργανισμού. Μάλιστα σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη ή άλλες ψυχικές ασθένειες. Ο σωστός φωτισμός, ο οποίος επιτυγχάνεται με αξιοποίηση φυσικών και τεχνητών μεθόδων, έχει θετικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής τόσο στους οικιακούς, όσο και στους επαγγελματικούς χώρους, εφόσον συνδέεται με την ευεξία, την ηρεμία, την εργασιακή επίδοση και την υγεία των χρηστών».

Αξιοσημείωτες είναι οι επιδράσεις του φωτισμού στη συμπεριφορά και την ψυχική ηρεμία των ατόμων που πάσχουν από Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ). Σχετικά η Μ. Βουλτσάκη υποστηρίζει ότι «είναι απαραίτητο στην εποχή μας, στη χώρα μας, επιτέλους να αντιμετωπίσουμε με την αντίστοιχη υπευθυνότητα και τεχνογνωσία τους χώρους για παιδιά στο αυτιστικό φάσμα. Οι χώροι που ζουν παιδιά στο αυτιστικό φάσμα, χρειάζονται μελέτες φωτισμού με ακόμα περισσότερες εξειδικευμένες γνώσεις, αλλά και ιδιαίτερη ευελιξία στην εφαρμογή τους. Αυτό συμβαίνει γιατί πρώτον το φάσμα του αυτισμού είναι πολύ μεγάλο, δεύτερον οι αντίστοιχες επιστήμες και έρευνες που γίνονται τα τελευταία χρόνια δεν έχουν καταλήξει σε καθολικά συμπεράσματα και τρίτον γιατί κάθε περίπτωση παιδιού είναι μοναδική. Στο φάσμα του αυτισμού, ορισμένα παιδιά δυσκολεύονται να επεξεργαστούν και να ενσωματώσουν τις αισθητηριακές πληροφορίες και ως εκ τούτου μπορεί να αντιδράσουν διαφορετικά από το αναμενόμενο. Η δυσκολία της αισθητηριακής επεξεργασίας είναι μια ανάλυση της νευρολογικής διαδικασίας που οργανώνει τα αισθητηριακά δεδομένα. Όποτε σε τέτοιους χώρους έχουμε να λύσουμε μια πολυπαραγοντική εξίσωση, κρατώντας πάντα ως κεντρική ιδέα τη δημιουργία ενός αρμονικού-θεραπευτικού χώρου, που χρειάζεται όσο το δυνατόν περισσότερο σε αυτήν την κατηγορία, τα αισθήματα της ασφάλειας και της ηρεμίας».

Βάσει των παραπάνω, η μελέτη φωτισμού επηρεάζει τόσο το τελικό αρχιτεκτονικό αποτέλεσμα της κατασκευής, αισθητικά και λειτουργικά, όσο και την υγεία των ατόμων. Κάθε κτίριο δεδομένου ότι έχει μοναδικές λειτουργίες και είναι σχεδιασμένο να υποδέχεται διαφορετικό αριθμό επισκεπτών, χρειάζεται εξατομικευμένη μελέτη φωτισμού που θα ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες του ανάγκες. Σε κάθε περίπτωση, οι εσωτερικοί και εξωτερικοί χώροι ενός κτιρίου θα πρέπει να είναι ευχάριστοι και ελκυστικοί, ώστε να ενισχύονται η αποδοτικότητα και η ψυχική διάθεση, συνδράμοντας σε έναν πιο ποιοτικό αστικό τρόπο ζωής. 