

рахунок включення в роботу різних учасників [2].

Використання арт-засобів у психологічному супроводі військовослужбовців є досить новою галуззю, що, однак, у світовій психотерапевтичній практиці має глибокий історичний контекст. Арт-засоби дають змогу реалізувати один з головних принципів психологічного супроводу – можливість організації активного процесу залучення до взаємодії. Широке використання арт-терапії у психологічному супроводі військовослужбовців відображає потребу сучасного військовослужбовця в більш природних варіаціях гармонізації професійного світу, де головну роль відіграють розум, почуття, здатність до інтроспекції та активної дії. Завдяки застосуванню арт-засобів військові фахівці стають більш активними та відповідальними за свою службу, бачать нові можливості для вираження власної індивідуальності. Навички, набуті з цього досвіду, допоможуть військовослужбовцям відчувати себе комфортніше і впевненіше у професійному житті.

Список використаних джерел

1. Інжигєвська Л. А. Арттерапевтичні техніки у психологічному супроводі військовослужбовців: теорія і практика: навч.-метод. посіб. / Л. А. Інжигєвська, О. П. Ковальчук. – Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. – 284 с.
2. Ковальчук О. П., Інжигєвська Л. А. Використання арт-засобів у психологічному супроводі військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 36-ж наук. праць. – К.: НУОУ, 2021. – Вип. 3 (62). С. 60–64.

Кодлубовська Т.Б., доцент кафедри психології, педагогіки, медичного і фармацевтичного права Національного університету харчових технологій та медицини України імені П.Л. Шухиці, практикуючий психолог – рефлексотерапевт, реабілітолог, доктор психологічних наук, доцент

АРОМАТЕРАПІЯ ЕФЕКТИВНИЙ ЕКСПРЕС-МЕТОД ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ ПРИ СТРЕСАХ

Здатність природних ароматів зцілювати душу і тіло відома з давніх часів. Ефірні олії навчилися отримувати біля 600 років тому назад, про що свідчать археологічні данні з Єгипту, Китаю, Індії та Персії. Застосування ефірних олій є важливою складовою стародавньої медицини, відомою як Аюрведа (Наука про життя).

У 30-х роках минулого століття усі прогресивні клініки Європи звернулися саме до методів ароматерапії для прискорення одужання хворих після травм, операцій, та інфекційних захворювань.

Хочу звернути вашу увагу на те, що серед фахівців з виробництва та застосування ефірних олій прийнята класифікація, яка дозволяє розмежувати ароматерапевтичні засоби природного походження від косметики і парфюмів на основі духмяних речовин синтетичного походження. Духмяна косметика синтетичного походження до ароматерапії не відноситься.

Сам термін Ароматерапія означає лікувальну та профілактичну дію ефірних олій

незалежно від способу їх застосування.

Ароматерапія це не тільки ароматизація, як вважає більшість людей, але і створення композицій з ефірних олій у поєднанні з рослинними компонентами для аплікацій, компресів, масажу, нанесення аромафітобальзамів на біологічні активні точки і зони на тілі людини.

В чому ж полягає секрет зцілення за допомогою ефірних олій? А секрет є в унікальних властивостях рослинних ефірних олій: 1) великий концентрований запас життєвої енергії; 2) миттєва швидкість проникнення в організм людини; 3) експрес регуляція емоційних станів; 4) відсутність залежності від ефірних олій на відміну залежності від антидепресантів і транквілізаторів; 5) унікальні протівірусні, протимікробні, протигрибкові властивості; 6) підвищення імунітету [1, с. 222].

1. Ефірні олії мають величезний концентрований запас життєвої енергії, яку отримують з рослин. Рослини – це найбільш адаптовані організми на нашій з вами планеті Земля. Вони добре і швидко пристосовуються до зміни умов зовнішнього середовища. Їм не страшні ні магнітні бурі, ні зміни атмосферного тиску як нам з вами. Інформацію про свою адаптованість вони передають нам в ефірних оліях і таким чином допомагають відновлювати наші життєві сили.

Для того, щоб наочно уявити запас життєвої енергії в ефірних оліях наведу приклад:

- для виготовлення 1-го літру ефірної олії сосни потрібно 500 кг свіжої хвої,
- для отримання 1-го літру ефірної олії помаранчу потрібно 3000 штук;

- для отримання 1-го літру ефірної олії троянди засобом дистиляції потрібні 5 тон пелюstkів; Уявляєте яка величезна енергетична сила міститься в одній краплині ефірної олії?

2. Швидкість проникнення в організм людини.

а) миттєву швидкість проникнення в організм людини можна спостерігати на прикладі застосування всім нам відомим препаратом «Валідолу», «Валокордину» та «Корвалолу» тому, що на 99% ці препарати складаються з ментолу, який отримують з ефірної олії м'ят.

б) Другий приклад швидкості дії ефірних олій продемонстрував відомий вчений – військовий хірург Микола Іванович Пирогов під час першої світової війни, коли вперше застосував ефірний наркоз. Він виконував хірургічні операції пораненим прямо на полі бою. (ефірний наркоз отримував шляхом дистиляції з певних рослин). Чому відбувається така швидка реакція організму людини?

Існують три шляхи проникнення ефірних олій, що пояснюють велику швидкість їх потраплення в організм людини. Це нервово-рефлекторний, асоціативний і гуморальний [1, с. 224].

Нервово-рефлекторний шлях проходить через слизову оболонку носових ходів до нюхової цибулини, розташованої поряд з лімбічною системою нашого мозку, яка відповідає за регуляцію емоцій, пам'яті, виникнення спогадів, асоціацій як канал контакту з підсвідомістю, регуляцію мотивацій і умовно-рефлекторної поведінки, кореляцію ритмів дихання з ритмами серцевих скорочень, діяльність гормональної системи, рівень цукру, температурний режим, сон, пробудження, збудження та гальмування відділів вегетативної нервової системи і як наслідок впливає на нашу сексуальність і на фізичний потенціал. А через кору головного мозку лімбічна система впливає на центральну нервову систему людини

Ще один шлях потраплення ефірних олій в організм людини – це гуморальний, який здійснюється за допомогою їх проникнення до крові і лімфи через слизову оболонку носу та

шкіру[2, с. 502].

3. Третя унікальна властивість ефірних олій це здатність зцілювати людей від негативних емоцій і думок.

Сучасні розробки вчених в галузях імунології, біохімії, фізіології, медичної психології констатують роль психологічного, емоційного стресу як першопричину майже всіх захворювань у тому числі і онкологічних (Наприклад останні наукові роботи доктора Райка Хамера про 5 біологічних законів як першопричин виникнення психофізіологічних реакцій організму людини на стресові події). Ці і наукові роботи інших закордонних і вітчизняних вчених довели, що емоції які діють через мозкові структури, здатні змінити функціонування центральної і вегетативної нервової і гормональної систем людини, а також впливати на її імунитет.

Наші наукові дослідження з впливу натуральних ефірних олій на психофізіологічний стан людини довели, що ефірна олія помаранчу на 80 % людей діє заспокійливо, а на 25% діє тонізуюче. Проте ефірна олія сосни діє навпаки - на 85% людей вона діє тонізуюче, а на 10% заспокійливо. В якій групі може опинитися кожний з нас ми не знаємо [3, с.12].

Крім того реакція на стресові події у кожного з нас може викликати різні психофізіологічні стани: збудження, гальмування або ступору і навпаки збереження рівноваги.

Тому підбір ефірних олій і бальзамів на їх основі для застосування повинен бути індивідуальним [4, с. 294].

На основі вище зазначених висновків наукових досліджень і практичних спостережень, нами було розроблено цілий ряд препаратів більше 25 - ти для зняття стресової напруги, розслаблення і покращення сну фітоарома бальзам «Релакс - Аромасвіт», для підтримки гармонізуючого зрівноваженого стану бальзам «Ріносепт-Аромасвіт», а також для тонізації бальзам «Прометей-Аромасвіт» і так далі. Усі 25 бальзамів пройшли клінічні випробування і були затверджені сангігієнічним висновком МОЗ України як гігієнічні та профілактичні аромазасоби ще у 2002 році [4, с. 293].

Один важливий наочний приклад з історії їх створення. Бальзам «Релакс-Аромасвіт» був розроблений нами для зняття страху у пацієнтів при постінфарктних та постінсультних станах. Коли людина вже одужала, а страх, що інфаркт або інсульт ще раз повториться залишається в її пам'яті.

Крім того ми застосовуємо цей бальзам у пацієнтів при фантомних болях, що мають психогенне походження. Бальзам «Релакс Аромасвіт» наноситься на зони серця, сонячного сплітіння і зону пульсу на руках. Суміш ефірних олій цього бальзаму нормалізує фазу глибокого сну.

Тому, він використовується співробітниками спецвідділів для їх швидкого відпочинку за дуже короткий проміжок часу при перебуванні в екстремальних умовах діяльності.

Також ми використовували всі три бальзами на заняттях з практичних психологічних тренінгів «Комунікація – Стрес – Безпека» з правоохоронцями і спецвідділами для їх психофізіологічного відновлення після стресу у Центрі післядипломної освіти Національної академії МВС України [5, с. 25].

Таким чином при індивідуальному підборі аромотерапевтичних засобів ми використовували для тонізації функціональних станів правоохоронців ефірні олії, які вони самі обирали: лимонника, жасміну, сосни які наносилися на серветку і вдихали протягом 20 хвилин, а фітоаромабальзам «Прометей-Аромасвіт» наносили на біологічно активні точки над

верхньою губою, за вухами і на зони пульсу на руках.

Для релаксації ми застосовували седативні (заспокійливі) ефірні олії: лаванди, валеріани, хмелю і бальзам «Релакс» про які ми вже з вами говорили. Для збереження рівноваженості функціонального стану правоохоронців ми застосовували ефірні олії з гармонізуючими властивостями: помаранч, грейпфрут, лимон і бальзам «Ріносепт – Аромасвіт» аналогічним чином [4, с. 293].

Наші дослідження показали, що ефірні олії і бальзамами при індивідуальному підборі дозволяють отримати швидкий ефект за 10 - 15 хвилин в гармонізації психофізіологічних станів правоохоронців за показниками: зниження інтенсивності проявів негативних емоційних станів, зниження проявів психологічних захисних механізмів, нормалізації показників адаптаційного потенціалу, резервів серцево-судинної системи і вегетативного балансу. Ці результати отримані були нами при групових заняттях на виборці 270 правоохоронців, а також при індивідуальних заняттях на виборці 262 правоохоронця [3, с.224; 4, с. 293].

4. Четверта унікальна властивість ефірних олій полягає у здатності протидіяти вірусним, мікробним, грибковим інфекціям. Прикладом цього є Роботи Жана Вальне - військового лікаря, який застосовував ефірні олії для дезінфекції і обробки ран, а також для зняття спазмів внутрішніх органів у солдат під час 2-ї світової війни .

5. П'ята унікальна властивість ефірних олій полягає у тому, що вони виконують головну заповідь Гіпократу: «Допомагаючи – не нашкодь».

Виконуючи протидію вірусам, мікробам, бактеріям – ефірні олії є одночасно абсолютно безпечними для здорових клітин організму людини на відміну від антибіотиків та інших хімічних препаратів, що мають цілу низку протипоказань. Наприклад стафілокок нейтралізується чистою ефірною олією лимону за 5 хвилин, а парами лимонної олії за 2 години. Це дослідження Мореля і Роше – французьких фахівців з впливу ефірних олій на патогенні мікроорганізми. Наведу ще такий приклад цікавого і корисного дослідження. Професор Грифон виконав виміри 1 куб. метра повітря і визначив його хімічний склад. Потім він виконав ароматизацію повітря у приміщенні композицією з ефірних олій: лимону, сосни, лаванди, чабреця за допомогою аерозольного пристрою. А потім виконав виміри повітря ще раз після ароматизації. Що він отримав? За 30 хвилин Ефірні олії знешкодили у повітрі приміщення всю плісняву і стафілококи, а з 210 патогенних колоній залишилося тільки 4 [6, с.15].

Наші дослідження, ще у 1996 році показали, що сеанси ароматерапії у дитячих садочках, з використанням ефірних олій помаранчу або сосни в аромалампі при ароматизації приміщення, а також за допомогою бальзаму «Ріносепт-Аромасвіт» при нанесенні його на слизову оболонку носа дозволили дітям під час епідемії грипу уникнути хвороби [7, с.125]. Аналогічні дослідження були проведені доктором медичних наук, лікарем Макарчук Ніною Михайлівною у школах. Діти під час епідемії грипу не хворіли. Вона очолювала групу наших вітчизняних вчених з вивчення і застосування ефірних олій, які свої результати досліджень опублікували у книзі «Фітонциди в медицині» [8, с.210].

Тому ароматерапевти провідних стран світу і наші вітчизняні вчені в галузі виробництва і застосування ефірних олій вважають ароматизацію приміщень обов'язковою нормою, особливо під час епідемій.

Саме здатність ефірних олій не тільки урівноважувати психоемоційний стан і вегетативний баланс нервової системи, але і протидіяти вірусним, мікробним, грибковим

інфекціям з одного боку і підтримати імунітет з другого боку стала основою створення нами бальзаму «Ріносепт-Аромасвіт».

Тому ми зараз застосовуємо цей бальзам у своїй практиці і як засіб для гармонізації психофізіологічного стану після стресу, а також для профілактики противірусних і інших інфекцій не тільки у фахівців екстремальних професій, але і у всіх дорослих людей, а також у вагітних жінок і немовлят.

Саме зараз під час епідемії це має велике значення!

Підводячи підсумок вище зазначеного вважаємо, що застосування ароматерапевтичних засобів у практиці психофізіологічної реабілітації функціональних станів фахівців екстремальних професій, особливо при стресах, є і корисним, і прийнятним!

Список використаних джерел

1. Кодлубовська Т. Б. Метод антистрессовой дихальной фитоарома регуляції у психологічній практиці. *Молодий вчений*. № 11.1 (40). Київ, 2016. с.212–216.
2. Кодлубовська Т. Б. Особливості застосування аромаліпсихолунтури для впливу на організм пацієнта у центрах психологічної реабілітації: зб. наук. пр. співробітників Київської медичної академії післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика. Вип. 14. Кн. 1. Київ, 2012. С. 500–504.
3. Кодлубовська Т. Б. Особливості проявів емоційних станів людини під впливом запахів ефірних олій: 19.00.01. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2000. 20 с.
4. Кодлубовська Т. Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів правоохоронців: монографія. Київ: ТОВ «Бук Рів», 2020. 410. с.
5. Кодлубовська Т. Б. Психологічний семінар-тренінг «Комунікація-Стрес-Безпека-Регуляція». *Методичний комплекс*. Київ: КНУВС, 2008. 15 с.
6. Солдатченко С. С., Николаевский В. В., Короленко Е. С., Гладун М. И., Кащенко Г. Ф. и др. Эфирные масла – древнейшее лечебное средство. Симферополь: Таврида, 1995. 47с.
7. Кодлубовская Т. Б. Ароматерапия в психологической практике при невротных состояниях в детском и юношеском возрасте. *Научно-практический журнал «Здоровье-сберегающее образование»* № 2 (30). М., 2013. с.121– 125.
8. Макаруч Н. М., Лещинская Я. С., Акимов Ю. А. и др. Фитонциды в медицине. Київ: Наукова думка, 1990. 216 с.