

АЕРОАПІФІТОТЕРАПІЯ (ВУЛИКОТЕРАПІЯ) ТА ВМІННЯ ДОЛАТИ СТРЕСИ

Останнім часом спостерігається постійний вплив стресогенних факторів на людину внаслідок збільшення інформаційного перевантаження, зростання інтелектуалізації праці, необхідності прийняття рішень в непередбачуваних умовах, тощо. Загострення психоемоційної напруги може призводити до ряду психосоматичних захворювань. Тому досить важливим є вміння долати стреси, забезпечувати балансування організму через призму фізичної та психологічної складових. Більш ефективному протистоянню стресам сприяють: фізичні активності, відпочинок на природі, масаж, ароматерапія, музикотерапія, вживання «здорової» їжі, тощо. Вважаємо, що одним із ресурсів забезпечення стресостійкості є вуликотерапія. М. Курик та О. Пашенко у своїх працях підтверджують ефективність вуликотерапії. М. Яровий (м. Суми) запатентував цей вид оздоровлення, П. Балаш (м. Ніжин) – є автором пересувної міні-лежанки, на пасіці С. Зуєва (Запорізька обл.) за участю науковця кафедри нанофізіології В. Жулинського отримані результати позитивного впливу бджололежанок на організм людини. Разом із співавторами нами отримано патент на корисну модель «Спосіб психологічного та психофізіологічного розвантаження» (№ 36198 від 12.08.2019 р., <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PolNTU/6775>). У основі розробки аероапіфітотерапія – комплексний вплив на здоров'я людини засобами апітерапії шляхом поєднання з іншими факторами впливу, зокрема, фітотерапії, які здійснюють взаємопосилення оздоровлювального ефекту, забезпечують розслаблення та відновлення організму. Пропонований спосіб психологічного розвантаження, що сприяє попередженню проблем психологічного характеру, корекції психологічного стану (стрес, емоційна невірноваженість, агресивність, іпохондрія, тощо), забезпечує психологічне здоров'я шляхом оптимального використання психофізіологічних резервів організму людини та резервів аероапіфітотерапії, має ряд суттєвих відмінностей від традиційних:

- 1) спосіб відрізняється тим, що на кожному послідовному етапі здійснюється аероапіфітотерапія. Упродовж виконання всіх послідовних процедур людина перебуває в апіфітокліматі приміщення, що сприяє психофізіологічному балансу організму;
- 2) під час лежання на вулику-лежанці забезпечується апівібромасаж, що сприяє самокорегуванню функцій внутрішніх органів, оптимізації обмінних процесів, енерго-інформаційному балансу організму;
- 3) біологічне магнітне поле бджололиної сім'ї сприяє вирівнюванню порушень електромагнітного поля людини;
- 4) легко відтворюваний, доступний, нешкідливий, характеризується високими можливостями психологічного розвантаження порівняно з традиційними способами.

Оцінка ефективності способу психологічного розвантаження здійснювалася в спеціально обладнаному приміщенні – апібудинку в Полтавській області, Полтавського району в с. Вільховий Ріг на пасіці П. Пескуна. Таким чином, результати проведених досліджень свідчать про ефективність використання способу психологічного розвантаження пацієнтів, які скаржилися на відсутність настрою, апатію, емоційну невірноваженість – дратівливість, прояви агресивності до оточуючих, неконтрольовані переживання психотравмуючих ситуацій. Переконані, що за відсутності протипоказань щодо впливу продуктів бджільництва, такий системний, комплексний підхід сприяє вмінню уникати, долати стреси, що є детермінантою здоров'я людини. Отже, аероапіфітотерапію доцільно використовувати для психологічного розвантаження організму. Відпочинок в апібудинку сприяє відновленню психофізіологічних ресурсів людини, забезпечує психологічне здоров'я особистості. Усім бажаю психологічного здоров'я та часу для відпочинку й психологічного розвантаження в апібудиночках!

*Світлана ЯЛАНСЬКА,
доктор психологічних наук, професор,*

*Ніна Атаманчук,
кандидат психологічних наук, доцент,*

*завідувач кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка*

*доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»*