

пояснювали підвищення рівня реактивної тривожності необхідністю очікування результатів обстеження, негативними показниками обстеження та необхідністю тривалого лікування.

Невизначеність репродуктивного статусу при наявності проблем з виношуванням вагітності є сильним психотравмуючим чинником, який проявляється в різних сферах життя жінок. Їм обумовлена специфіка внутрішньої картини хвороби, він призводить до тяжких емоційних переживань, особистісної дисфункціональності, порушенням міжособистісної взаємодії.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що жінки з репродуктивними втратами в анамнезі потребують спеціального моніторингу, психокорекційної та психотерапевтичної допомоги перинатального психолога.

УМІННЯ ДОЛАТИ СТРЕСИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗДОРОВ'Я: РЕСУРС АЕРОАПІФІТОТЕРАПІЇ

С. П. Яланська,

доктор психологічних наук, професор,

Н. М. Атаманчук,

кандидат психологічних наук, доцент,

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

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 уміння 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 аероапіфітотерапія.

Смірнов В. В. у своїй роботі «Апитерапия и формирование мотиваций к здоровому образу жизни» зазначає, що до теперішнього часу накопичений величезний інформаційний матеріал про те, як зберегти, зміцнити і примножити своє здоров'я. Але він має цінність і буде користуватися попитом тільки в тому випадку, якщо людина знає, навіщо їй треба бути здоровою, має потребу в цьому. Продукти бджільництва – це своєрідний «25-й кадр здорового способу життя»: діючи як на несвідомому, так і на свідомому рівні,

вони м'яко і природно змінюють на краще ставлення людини до себе і навколишнього світу. Цьому є маса практичних підтверджень, отриманих в результаті тривалих порівняльних спостережень за станом здоров'я, розвитком, поведінкою, адаптацією пацієнтів: а) отримували продукти бджільництва регулярно і цілеспрямовано; б) вживали їх епізодично; в) ніколи не отримували (Смірнов В. В., 2004).

Курик М. В. у роботі «Механізм оздоровлення людини біоенергоінформаційним полем бджіл» та Пащенко О. О. у своїй праці «Вуликотерапія – перспективний метод» відмічають про позитивний вплив сеансів апітерапії. Зазначають, про мікрівібраційний масаж, який йде із вулика, а також особливий іонний склад повітря вулика при постійній роботі бджолої сім'ї (Курик М. В., 2013, Пащенко О. О., 2014).

Цікавою у науковому відношенні є монографія «Апитерапия» присвячена питанням, пов'язаним з хімічним складом, фізико-хімічними та біологічними властивостями, а також терапевтичній дії продуктів бджільництва: бджолої отрути, меду, прополісу, маточного молочка, пилюки, перги, воску, бджолої підмору і розплоду. У роботі розглянуто питання комплексної апітерапії, коли доцільно при тому чи іншому захворюванні використовувати кілька продуктів бджільництва або застосовувати продукти бджільництва з традиційними медикаментозними засобами (Хомутов А. Е., Гіноян Р. В., Лушникова О. В., Пурсанов К. А., 2014)

Степаненко М. І, Яланська С. П., Степаненко С. В. отримали патент на корисну модель «Спосіб психологічного та психофізіологічного розвантаження» (№ 36198 від 12.08.2019 р.). Режим доступу: <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/6775>. У основі розробки аероапифітотерапія – 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. Переконані, що за відсутності протипоказань щодо впливу продуктів бджільництва, такий системний, комплексний підхід також сприяє вмінню уникати, долати стреси, що є детермінантою здоров'я людини.

Перспективами дослідження є вивчення впливу аероапифітотерапії на забезпечення стресостійкості різних вікових груп.