

УДК 159.91:612.176:615,85

## МЕТОД АНТИСТРЕСОВОЇ ДИХАЛЬНОЇ ФІТОАРОМАРЕГУЛЯЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Кодлубовська Т.Б.

Національна медична академія післядипломної освіти імені П.Л. Шупика

У статті розглянута ефективність методу антистресової дихальної фітоаромарегуляції серед фахівців екстремальних професій, а саме співробітників поліції. Проведений аналіз результатів до і після регуляції їх психологічних і функціональних станів. Встановлений позитивний вплив індивідуально-підібраних технік дихання спільно з фітоаромазасобами на емоційну сферу респондентів. У групах, де проводилася регуляція, при колективній, формі проведення занять, достовірно зменшилося число осіб, що мають ознаки суму, тривоги, емоційної напруженості і агресивності. Достовірно підвищилися показники самопочуття, активності і настрою. Підтверджена достовірність поліпшення у них показників резервів серцево-судинної системи і адаптаційного потенціалу. Результати дослідження переконливо констатують потенційні можливості індивідуально-підібраних дихальних технік у поєднанні з фітоаромазасобами – за короткий час (до 10 хвилин) дозволяють нормалізувати психоемоційний стан і вегетативний баланс нервової системи. Отримані дані дозволяють рекомендувати метод антистресової дихальної фітоаромарегуляції для психологічного відновлення після стресу, а також для корекції і профілактики психосоматичних порушень, особливо у фахівців екстремальних професій.

**Ключові слова:** антистресова дихальна фітоаромарегуляція, психологічне відновлення, вегетативний баланс.

**Вступ.** Ритм сучасного життя насичений стресами, метушнею і поспіхом. Окрім цього, велику частину часу людина проводить в замкненому просторі. Все це викликає в організмі цілий ряд психологічних і фізіологічних порушень. Вони, у свою чергу, призводять до напруги м'язів, гальмування циркуляції крові і порушення обмінних процесів [5].

Сучасні комп'ютерні технології дозволяють людям охопити величезний обсяг знань, а також розширити привиди для хвилювань і тривоги. Інформаційна війна посилює психологічну напругу. Людина може відчувати загрозу своєму здоров'ю, життю, матеріальному благополуччю, соціальному положенню, турбуватися про долю своїх близьких і так далі. Наявність загрози є основним стресовим чинником.

При стресі мозкова речовина наднирників виділяє адреналін і інші гормони, завдяки яким організм пристосовується до нових умов. І, якщо миттєвий спалах роздратування подібний до грубого удару по серцю, судинам, нервовій і ендокринній системам, то тривале перебування в пригнобленому емоційному стані дорівнює повільному і тривалому катуванню всіх систем організму.

Психоемоційна напруга накопичується, приводячи, зрештою, до серйозних функціональних розладів: неврозам, стану тривоги, безсонню. І якщо перші стадії хронічного стресу характеризуються психоемоційними розладами, то на подальших стадіях стрес призводить до вираженого зниження імунітету, дискоординації роботи органів і систем, і, в результаті – до органічних змін [5].

Схема впливу різних факторів на психофізіологічний стан людини наведена на рис. 1.

У 30-х роках минулого століття всі прогресивні клініки Європи звернулися до методів ароматерапії для швидкого відновлення хворих після травм, операцій або при гострих патологічних станах. У 60-х р.р. виникла нова база знань про властивості ефірних олій в рамках сучасних оздоровчих методик [14, 18].

Здатність природних ароматичних речовин викликати найрізноманітніші емоції і фізіологічні

### Схема впливу різних факторів на психофізіологічний стан людини

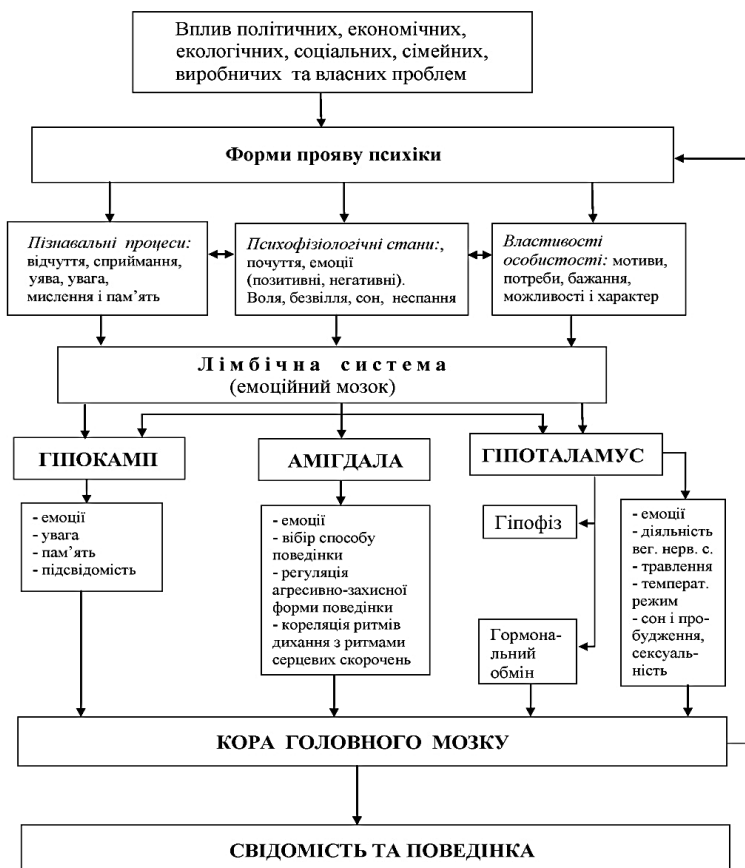


Рис. 1.

реакції організму була відома впродовж тисячоліть. У глибоку старовину іде історія здобуття і використання ефірних олій в Китаї, Індії, Персії, Єгипті. Вживання ефірних олій є складовою частиною древньої індійської медицини, відомої під назвою Аюрведи [12, 14, 18].

В даний час продовжується вивчення і розробка методик вживання багатогранних можливостей рослинного світу не лише в лікуванні різних захворювань, але і в нормалізації психофізіологічних станів людей [7, 8, 4, 9-12].

**Мета дослідження** – оцінка ефективності методу відновлення психофізіологічного стану людей після впливу негативних емоцій за допомогою дихальних вправ і засобів ароматерапії (антистресова дихальна фітоаромарегуляція), які проводяться після спеціальної психологічної і функціональної діагностики. Метод розроблений автором статті.

**Методи дослідження.** Робота була виконана в Учбовому центрі післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ (м. Київ) на тренінгових заняттях «Комунікація – Стрес – Безпека». Вибірку склали співробітники органів внутрішніх справ (ОВС) різної спеціалізації у віці від 25 до 40 років із стажем роботи до 15 років.

Форма проведення занять – колективна.

Методом випадкової вибірки були відібрані 2 групи:

1-а в загальній кількості 262 людини при колективній формі проведення занять по групам, в якій був проведений один сеанс регуляції.

2-я група – контрольна, в кількості 270 людей, з якими не проводилися жодні заходи.

Час проведення сеансу регуляції – 10 хвилин + 5 хвилин на підготовку.

Заняття проводилися в одному і тому ж приміщенні в Психотренінговому комплексі Національної академії внутрішніх справ (м. Київ).

Рівні показників «Самопочуття», «Активність», «Настрій» у співробітників ОВС оцінювали по опитувальнику САН [16]. Оцінку емоційного стану проводили за проективним тестом «Малюнок неіснуючої тварини» [3]. Діагностика функціональних станів проводилася за методиками розрахунку вегетативного індексу Руф'є [6] і показниками адаптаційного потенціалу Р.М. Бавеського [1].

Для індивідуального підбору техніки дихання і фітоаромазасобів з урахуванням тонізуючого, розслабляючого або гармонізуючого впливу застосовувалася методика «Вегетативний баланс» [6].

**Матеріали.** Для фітоаромарегуляції застосовувалися рослинні ефірні олії і аромабальзами [8, 4, 7, 12], які мають наступні властивості.

**Тонізуюча група:** ефірні олії лимонника китайського, жасміну, сосни, аромабальзам «Прометей».

*Лимонник китайський-shisandra chinensis C. Koch:* підвищує концентрацію уваги, активізує розумову діяльність, розширює об'єм пам'яті, підвищує працездатність, збільшує витривалість, тонізує, нормалізує діяльність центральної нервової системи [14].

*Жасмін – Jasminum oxycrinale L:* мобілізує психіку, тонізує, викликає відчуття оптимізму, впевненості, бадьорості, нейтралізує песимізм і страхи [14].

*Сосна звичайна Pinus sylvestris L:* активізує розумову діяльність, усуває страхи і емоційну лабільність, тонізує нервову систему [14, 7]. Аромабальзам «Прометей» (Prometeu торговельної марки «Aromasvit»): тонізує психологічний і фізіологічний стан, підвищує концентрацію уваги, мобілізує емоційно-вольовий потенціал при невпевненості і стресі та астенії [8, 4, 12].

**Седативна група:** ефірні олії лаванди, валеріани, хмелю, аромабальзам «Релакс» (Relax).

*Лаванда – lavandula officinalis Chaix:* заспокійлива, антистресова, антидепресантна дія. Усуває емоційну лабільність, тривожні і істеричні реакції, нормалізує сон [14,18].

*Валеріана-valeriana officinalis L:* надає седативну дію, підсилює процеси гальмування в корі головного мозку, нейтралізує страхи і тривогу, відновлює сон [14].

*Хміль – Humulus Lupulus L:* легке снодійне, усуває дратівливість, істеричні реакції, пригнічений настрій, постстресові розлади [14].

*Аромабальзам «Релакс» (Relax торговельної марки «Aromasvit»):* нормалізує діяльність вегетативної нервової системи, сприяє м'язовому розслабленню, ефективний при стресових, нервових, депресивних станах з підвищеною збудливістю, дратівливістю, безсонням, чеканням невідачі і панічних станах [8, 4, 12].

**Гармонізуюча група:** ефірні олії апельсину, грейпфруту, лимону, аромабальзам «Ріносепт-Арома» (Rinosept-aroma).

*Апельсин солодкий – Citrus silensis L. Osbeck:* гармонізуюча і антидепресантна дія, нормалізує діяльність вегетативної нервової системи і вестибулярного апарату, нейтралізує страх і тривогу [14, 7].

*Грейпфрут – Citrus paradise Macxady:* усуває депресію, меланхолію, страхи, пригнічений настрій, перевтому [14].

*Лимон Citrus Limon L:* нормалізує діяльність центральної і вегетативної нервової системи, нейтралізує страхи, апатію, астенію, пригнічений настрій, перевтому, меланхолію. Ефективний при неврозі і депресії.

*Аромабальзам «Ріносепт-Арома» (Rinosept-aroma торговельної марки «Aromasvit»):* антистресова, імуномодуюча дія, гармонізує психофізіологічний стан [8, 4, 12].

Методика полягала в тому, що інструктор-психолог пояснює техніку різних видів дихання і допомагає в самостійному індивідуальному підборі респондентами фітоаромазасобів, з урахуванням отриманих результатів з діагностики стану вегетативної нервової системи за тестом «Вегетативний баланс» (симпатикотонія, парасимпатикотонія, еутонія) і особистому вибору того або іншого запаху в рамках однієї з груп (тонізуючої, заспокійливої, гармонізуючої). Так обиралося одне з фітоаромазасобів заспокійливого ряду при перевазі симпатичних впливів, з тонізуючого ряду при перевазі парасимпатичних впливів і з гармонізуючого ряду фітоаромазасобів при еутонії. Індивідуально підібрані ефірні олії наносилися на серветку і вдихалися відповідними методами дихання: при перевазі парасимпатичних впливів тонізуючим засобом, при перевазі симпатичних впливів релаксуючим і гармонізуючим при еутонії [9, 10, 11].

Аромабальзами «Прометей», «Релакс» або «Ріносефт-Арома» по 1 краплі наносилися на зону пульсу на руках, крапки за вухами, і між краєм верхньої губи і носом. Дихання виконувалося аналогічно диханню з ефірними оліями. Час дії був підібраний емпіричним шляхом з метою визначення оптимальної тривалості впливу на психофізіологічний стан респондентів – в нашому випадку 10 хвилин [7, 9, 10, 11].

Методика САН, малюнок «Неіснуючої тварини», виміри частоти пульсу і тиску для розрахунку індексу Руф'є і показника адаптаційного потенціалу Баєвського Р.М. проводилися двічі – до регуляції і після. Методика «Вегетативний баланс» проводилася один раз для індивідуального підбору методу дихання і фітоаромасобів. Статистична обробка отриманих результатів виконувалося за допомогою пакету стандартних статистичних програм «Stat Soft Statistica». Для визначення достовірності зміни показників емоційних і функціональних станів до та після проведення антистресової дихальної фітоаромарегуляції застосовувався t-критерій Стьюдента (СТ), критерій знаків (КЗ), і методи вибіркового дослідження У. Кокрена [13, 15].

Результати і обговорення. Отримані дані дослідження показників самопочуття, активності і настрою за методикою САН представлені в таблиці № 1.

Аналіз результатів, отриманих після дії антистресової дихальної фітоаромарегуляції, показав, що у 80% респондентів покращилося самопочуття, при колективній формі проведення занять і, практично, не змінилася в контрольній групі.

У психологічному плані істотним є характеристика активності стану, як якість, яка базується на потребах і інтересах особи і існує як внутрішня готовність до дії [2]. Після проведення регуляції готовність до дії виросла у 77% респондентів при колективній формі проведення занять і не змінилася в контрольній групі. Настрій – це феномен, що відноситься до душевного буття особи. Фізичне здоров'я і настрої взаємопов'язані і обумовлюють один одного. Підвищений, бадьорий, життєрадісний настрій приводить до підвищення життєвого тону і психологічної стійкості, захищає від хвороб і створює основу для збереження здоров'я. Настрій найтіснішим чином пов'язаний з тим, як складаються для особи життєво важливі стосунки з оточуючими, з ходом її власної діяльності. Істотним для настрою є не лише сам по собі об'єктивний хід подій, але і те, як людина розцінює їх і відноситься до них [17].

За результатами тесту САН, після проведення регуляції настрої покращилися у 81% респондентів при колективній формі проведення занять і, практично, не змінився в контрольній групі. Особливо сильний вплив на настрої надає емоційна складова. Порівняння емоційного стану до і після проведення регуляції здійснювалося за проектною методикою «Малюнок неіснуючої тварини». Методика валідна, доступна і проста при діагностиці психологічних станів [3].

З метою проведення оптимального аналізу динаміки емоційних станів респондентів за малюнком, а також переходу від їх якісної характеристики до кількісної оцінки, були обрані ряд показників для обліку зміни емоційного стану у респондентів під впливом антистресової регуляції.

*Зміна розміру малюнка:*

(+) збільшення – позитивна динаміка емоційного стану;

(-) зменшення – негативна динаміка емоційного стану;

(0) емоційний стан не змінився.

*Зміна положення малюнка на аркуші:*

(+) праворуч, вгору – позитивна динаміка;

(-) ліворуч, вниз – негативна динаміка;

(0) без змін;

*Елементи малюнка:*

(+) зменшення або відсутність гострих кутів в малюнку (іклів, зубів) позитивна динаміка;

(-) їх наявність негативна динаміка;

(0) без змін;

За числом кожного з цих показників, визначили зміни емоційного стану по кожному респонденту і в цілому по групах. Приймаючи загальне число малюнків в кожній групі за 100%, підраховували динаміку зміни малюнків за перерахованими показниками. Були отримані наступні результати: зміна емоційних станів з позитивною спрямованістю при колективній формі занять зафіксовано у 76% респондентів, а в контрольній групі зміни не спостерігалися.

Методика розрахунку вегетативного індексу Руф'є дозволила об'єктивно оцінити ефективність впливу антистресової дихальної фітоаромарегуляції на рівень резервів і економізацію функції серцево-судинної системи з урахуванням наступних критеріїв (у балах): низький -111, нижче середнього 95-110, середній 85-94, вище середнього 70-84, високий 69 [6]. Динаміка показника резервів серцево-судинної системи представлена в таблиці № 2.

Таблиця № 1

**Динаміка самопочуття, активності, настрою респондентів після антистресової фітоаромарегуляції**

Категорія респондентів. Форма проведення занять, численність групи	МЕТОДИКА САН								
	Самопочуття			Активність			Настрій		
	До	Після		До	Після		До	Після	
середн. знач. показ.	середн. знач. показ.	поліпшен. знач. показ. % від заг. числа	середн. знач. показ.	середн. знач. показ.	поліпшен. знач. показ. % від заг. чисел.	середн. знач. показ.	середн. знач. показ.	поліпшен. знач. показ. % від заг. числа	
Співробітн. ОВД група № 1 колективна n=262	6,0	7,2*	80,0	5,7	6,6*	77,1	6,3	7,5*	81,4
Група № 2 Контрольна n = 270	6,2	6,3	–	5,8	5,9	–	6,4	6,6	–

Примітка: \*достовірність відмінностей  $p = 0,05$  КЗ в порівнянні з показниками до регуляції

**Динаміка психологічного і функціонального стану респондентів  
після антистресової фітоаромарегуляції**

Категорія респондентів. Форма проведення занять, численість групи	Показники вегетативного індексу Руф'є			Показники адаптаційного потенціалу за Р. М. Баєвським		
	До	Після		До	Після	
	середн. знач. показ.	середн. знач. показ.	поліпш. знач. показ.% від заг. чисельності.	середн. знач. показ.	середн. знач. показ.	поліпш. знач. показ.% від заг. чисельності.
Співробітн. ОВД група № 1 колективна n=262	98,3	91,2*	76,0	2,8	2,0*	78,0
Група № 2 Контрольна n = 270	98,2	98,1	—	2,9	2,8	—

Примітка: \* достовірність відмінностей при  $p < 0,05$  СТ в порівнянні з показниками до регуляції

Після регуляції в 76% респондентів підтверджена достовірність поліпшення стану резервів серцево-судинної системи при колективній і при індивідуальній формі проведення занять, в контрольній групі зміни не спостерігалися.

Стресостійкість людини можна розглядати як міру прояву адаптаційних реакцій, обумовлених розвитком функціональних резервів організму. Для оцінки адаптаційного потенціалу респондентів за методикою Р.М. Баєвського вимірювався рівень артеріального тиску, частота серцевих скорочень, а також реєструвався вік, маса тіла і зріст кожного респондента. Отримані результати, розраховані за формулою, інтерпретувалися з урахуванням наступних характеристик значень адаптаційного потенціалу (у балах) [1]:

*менш 2,1* – задовільна адаптація, високі або достатні функціональні можливості організму;

*2,11-3,2* – напруга механізмів адаптації, достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок функціональних резервів;

*3,21-4,3* – незадовільна адаптація, зниження функціональних можливостей організму;

*більше 4,3* – зрив адаптації, різке зниження функціональних можливостей організму.

Динаміка адаптаційного потенціалу до і після регуляції представлена в таблиці № 2. Після регуляції у 78% респондентів підтверджена достовірність поліпшення показників адаптаційного потенціалу в групах з колективною формою проведення занять. У контрольній групі зміни не спостерігалися. Даний метод індивідуального підбору різновидів дихання і фітоаромазасобів дозволяє протягом 10 хвилин досягти гармонійного емоційного і функціонального стану.

Використання дихальних методів в регуляції пов'язане з дією зворотнього зв'язку між частотою, глибиною, ритмом дихання і емоційним станом. Зміни в диханні залежно від емоційного стану відбуваються несвідомо. Усвідомлена, індивідуально підібрана зміна характеру дихання, миттєво впливає на емоційні реакції людини [7, 9, 10, 11, 12]. Крім того, індивідуальний підбір фітоаромазасобів дозволяє отримати швидкий і пролонгований ефект [7]. Це пояснюється тим, що запахи натуральних ефірних олій і, особливо, їх композиції, здатні оптимізувати психоемоційний і фізіологічний стан людини як в умовах психофізіологічного стомлення (астенії), так і при психофізіологічній напрузі (збудження, перезбудження), переводячи психофізіологічний стан з режиму непродуктивного у режим продуктивний за рахунок моделюючого впливу запаху на-

туральних ефірних олій на регуляторні системи мозку [7, 9, 10, 11, 12].

Нюхова цибулина анатомічно і фізіологічно пов'язана із структурами лімбічної системи мозку (гіпокамп, гіпофіз, гіпоталамус, мигдалеподібне тіло), відповідальної за найважливіші психофізіологічні функції живих організмів [7]. Існує три шляхи дії ароматичних речовин на організм людини: нервово-рефлекторний, асоціативний і гуморальний. Останній здійснюється завдяки рясній мережі капілярів в слизовій оболонці носа, подальших дихальних шляхів і альвеол легенів. Таким чином, забезпечується швидке всмоктування ароматичних речовин у кров. Науково доведено, що дія речовин, що потрапляють в організм людини через дихальні шляхи, в 20 разів швидше і сильніше в порівнянні з прийомом їх у всередину у вигляді настоїв і відварів [7].

Потрапляючи в організм людини, ароматичні речовини натуральних ефірних масел здатні змінювати його психоемоційні, функціональні і фізіологічні параметри: ритм дихання, серцебиття, м'язовий і судинний тонус, серцевий викид і рівень біохімічних показників. У корі головного мозку нюхові відчуття викликають певні асоціації, – збуджуючі, заспокійливі або врівноважуючі (гармонізуючі) дію вегетативної і центральної нервової системи, зв'язаної, в свою чергу, з гормональною системою. Тому, при вдиханні запахів тонізуючого ряду ефірних олій лимону, жасміну, сосни, в організмі людини збільшується вплив симпатичного відділу вегетативної нервової системи і виділяється гормон ендорфін. В цьому випадку відчувається приплив енергії, легка ейфорія і відчуття радості. При вдиханні заспокійливих запахів (лаванди, валеріани, хмелю) збільшується вплив парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи і виділяється гормон – серотонін, що надає заспокійливий і розслаблюючий ефект. Механізм дії дихальної фітоаромарегуляції пов'язан з реакцією рецепторів цибулини носу, яка передається у структуру лімбічної системи мозку і через включення центральної і вегетативної нервової системи здійснюється регуляція психофізіологічних процесів в організмі людини [7]. Вживання композиції у складі декількох ефірних олій в аромабальзамах «Прометей», «Релакс» і «Ріносптт-Арома» дозволяє якісно підсилити ефект при антистресовій фітоаромарегуляції [12, 7].

**Висновки.** Для регуляції психофізіологічного стану людини після стресу запропонований ме-

тод антистресової дихальної фітоаромарегуляції, який дозволяє швидко і ефективно досягти нормалізації функціонального стану організму і емоційного комфорту.

Розроблена техніка тонізуючого, розслаблюючого і гармонізуючого дихання, в комплексі з фітоаромасобами, дає стабільний ефект в регуляції психологічного стану і покращує показники

функцій серцево-судинної системи і адаптаційного потенціалу.

Метод антистресової дихальної фітоаромарегуляції простий, доступний, створює сприятливі умови для відновлення і нормалізації показників психосоматичних станів в стислі терміни (10 хвилин). Може бути застосований для реабілітації людей, після перебування в надзвичайно стресових умовах.

## Список літератури:

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.
2. Бехтерев В.Ф. Активность личности: психолого-педагогические аспекты воспитания в современных условиях: Учеб. пособие. – Красноярск, 1996. – 140 с.
3. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 2008. – 688 с.
4. Висновок державної санітарно-гігієнічної експертизи на «засоби гігієнічні, ароматичні, косметичні» № 5-10/20324 – Київ. 2002. – 3 с.
5. Кодлубовська Т.Б. Аналіз стресу людини у сучасних екологічних умовах // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія. Вип. 14. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2008. – С. 118-122.
6. Комплексна методика визначення психофізіологічного стану військовослужбовців на етапі професійного відбору для участі у міжнародних миротворчих операціях ННЦОТ і ВВ України. – К., 2005. – 123 с.
7. Кодлубовская Т.Б. Особенности проявления эмоциональных состояний человека под влиянием запаха эфирных масел / Дис. канд. психол. наук. – К.: КНАУ им. Тараса Шевченко, 2000. – 295 с.
8. Кодлубовская Т.Б. Технические условия ТУ У 24-6-19128234.001-2002 на Средства ароматические гигиенические косметические. – К. – 2002. – 16 с.
9. Кодлубовська Т.Б. Патент № 22665. Бюл. № 5 від 25.04.2007. Спосіб тонізуючого дихання для психофізіологічної реабілітації. Держ. Патент України. – К., 2007. – 4 с.
10. Кодлубовська Т.Б. Патент № 22666. Бюл. № 5 від 25.04.2007. Спосіб релаксуючого дихання для психофізіологічної реабілітації. Держ. патент України. – К., 2008. – 4 с.
11. Кодлубовська Т.Б. Патент № 22687. Бюл. № 5 від 25.04.2007. Спосіб гармонізуючого дихання для психофізіологічної реабілітації. – К., 2007. – 4 с.
12. Кодлубовська Т.Б. Особливості застосування ароматопсихопунктури для впливу на організм пацієнта у центрах психологічної реабілітації // Збірник наукових праць співробітників Київської медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика. Випуск 14, книга 1. – К., 2005. – С. 500-504.
13. Кокрен У. Методы выборочного исследования. – М.: Статистика, 1976. – 440 с.
14. Нагорная Н.В. Ароматерапия в педиатрии. Записки практического врача / Usti nad Labem 1998. – 288 с.
15. Поляков Л.Е. Статистические методы исследования в медицине и здравоохранении. – Л., 1971. – 576 с.
16. Розов В.И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности / К.: КНП, 2006. – 265 с.
17. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
18. Солдатченко С.С., Белоусов Е.В., Пидаев А.В. Ароматерапия для каждой семьи. – К.: Здоровье, 2001. – 475 с.

### Кодлубовская Т.Б.

Национальной медицинской академии последипломного образования имени П.Л. Шупика

## МЕТОД АНТИСТРЕССОВОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ФИТОАРОМАРЕГУЛЯЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

### Аннотация

В статье рассмотрена эффективность метода антистрессовой дыхательной фитомарегуляции среди специалистов экстремальных профессий, а именно у сотрудников полиции. Проведен анализ результатов до и после регуляции их психологических и функциональных состояний. Установлено положительное влияние индивидуально-подобранных техник дыхания совместно с фитомарегуляторами на эмоциональную сферу респондентов. В группах, где проводилась регуляция, при коллективной форме проведения занятий, достоверно уменьшилось число лиц, имеющих признаки депрессии, тревоги, эмоциональной напряженности и агрессивности. Повысились показатели самочувствия, активности и настроения. Подтверждено улучшение у них показателей резервов сердечно-сосудистой системы и адаптационного потенциала. Результаты исследования убедительно констатируют потенциальные возможности индивидуально-подобранных дыхательных техник в сочетании с фитомарегуляторами – за короткое время (до 10 минут) нормализовать психоэмоциональное состояние и вегетативный баланс нервной системы. Полученные данные позволяют рекомендовать метод антистрессовой дыхательной фитомарегуляции для психологического восстановления людей после стресса, а также для коррекции и профилактики психосоматических нарушений, особенно у специалистов экстремальных профессий.

**Ключевые слова:** антистрессовая дыхательная фитомарегуляция, психологическое восстановление, вегетативный баланс.

**Kodlubovskaya T.B.**

National Medical Academy of Postgraduate Education named after P.L. Shupyk

## **METHOD OF THE ANTI-STRESS REGULATION BY BREATHING AND AROMATHERAPY IN PSYCHOLOGICAL PRACTICE**

### **Summary**

In the article efficiency of method of the anti stress regulation is considered by respiratory exercises and aromatherapy among the people of extreme professions. The analysis of results is conducted before and after regulation of their psychological and functional states. Positive influence is set individual – neat techniques of breathing connecting with facilities of aromatherapy in the emotional sphere of people, participating in an experiment. In groups, where regulation was conducted, both at the collective and at individual form of lead through of employments, the number of persons, having feaceatures of depression, aggression, alarm and emotional tension diminished relyably. The indexes of feel, activity and mood rose relyably. Validified improvement of indexes of backlogs cordially – vascular system and adaptation potential of people-testers. Research results convincingly establish potential possibilities of individual-neat respiratory techniques in combination with facilities of aromatherapy for short time (to 10 minutes) to normalize psychical, emotional and vegetative balance of human. The results research of allow to recommend a method anti stress respiratory aroma regulation for psychological renewal after stress, and also for a correction and prophylaxis of psychosomatic violations, especially for the people of extreme professions.

**Keywords:** anti stress respiratory aroma regulation, psychological renewal, vegetative balance.