

ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ІПОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ПРОЖИВАННЯ В ЗОНІ КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

PRACTICAL ASPECTS OF USING HIPPO THERAPY FOR CHILDREN WITH DISORDERS OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT AND EMOTIONAL SPHERE IN LIVING CONDITIONS IN THE CONFLICT ZONE IN UKRAINE

Абрамова О. М.
*практичний психолог, дефектолог, логопед,
ГО «Спільно для дії»,
м. Дубно, Рівненська обл., Україна*

Abramova O. M.
*practical psychologist, defectologist, speech therapist,
NGO "Together for action",
Dubno, Rivne region, Ukraine*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.1>

Анотація

Мета. Внаслідок повномасштабної війни в Україні значно збільшилась кількість населення, постраждалого як психологічно, так і фізично. З'являються нові виклики в реабілітації, соціальній адаптації та психологічному відновленні. В роботі з людьми виникає потреба в додаткових ефективних методах для стабілізації емоційного та відновлення фізичного станів. В цих умовах іпотерапія виступає як допоміжний інструмент у роботі психологів, психотерапевтів, реабілітологів з постражданим населенням. Вона дає можливість ефективної реабілітації як фізичної, так і психологічної, а також більш стійкого ефекту методів відновлення емоційного стану після перенесеного стресу чи травматичної події.

Крім того, кризові події за участю людини значно погіршують довіру до людини як фахівця. У цій ситуації тварина виступає провідником у доступі до болі та страждань клієнта, джерелом довіри та взаємодії, можливістю відчувати емоції в теперішньому часі, «прямо зараз». Основи впливу на психофізичний стан людини базуються на природних особливостях коней, особливостях руху, будови тіла та особливостях емоційної взаємодії коня та людини. Такий вплив взаємодії мало досліджений через те, що більшість ініціатив в Україні працює ізольовано, не має своїх зафіксованих результатів.

Матеріал. Досвід використання коней для допомоги постраждалому населенню в Луганській області в 2016 році дає можливість дослідити результати та механізми емоційного відновлення на прикладі переселених дітей, які постійно живуть близько до лінії розмежування. Також були зафіксовані результати фізичної та емоційної реабілітації дітей, які мають особливі освітні потреби.

Результати. В результаті проведеної роботи були отримані не тільки позитивні результати для кожної дитини, а й проаналізовані механізми результативності іпотерапії у ситуації роботи зі станами сильного емоційного напруження внаслідок пережитих травматичних подій. Крім того, було відзначено, що навички з відновлення емоційного стану, які були напрацьовані завдяки іпотерапії, використовувалися в житті і далі протягом тривалого часу.

Висновки. Залучення коней до допомоги постраждалому населенню внаслідок війни в Україні має широке коло застосування та допомагає психологам, психотерапевтам, реабілітологам отримати гарні пролонговані результати в роботі.

Ключові слова: іпотерапія, емоційне відновлення, реабілітація, постраждале населення.

Purpose. As a result of the full-scale war in Ukraine, the number of people who were affected both psychologically and physically has increased significantly. New challenges appear in rehabilitation, social adaptation and psychological recovery. In the process of working with people, there is a need for additional effective work methods for stabilizing emotional and restoring physical states. In these conditions, hippotherapy acts as an auxiliary tool in the work of psychologists, psychotherapists, rehabilitators with the affected population. It provides an opportunity for effective rehabilitation, both physical and psychological, as well as a more sustainable effect of methods of restoring the emotional state after the experienced stress or traumatic event.

Moreover, crisis events involving humans significantly affect the loss of trust in a person as a specialist. In this situation, the animal acts as a guide in understanding the client's pain and suffering, as a confidant. The foundations of influence on the psychophysical state of a person are based on the natural characteristics of horses and the characteristics of the intercommunion between the horse and the person.

In this situation, the animal acts as a guide in accessing the client's pain and suffering, a source of trust and interaction, an opportunity to feel emotions in the present tense, "right now". The foundations of influence on the psychophysical state of a person are based on the natural characteristics of horses, the characteristics of movement, body structure, and the characteristics of the emotional interaction between a horse and a person. This impact of interaction has been little studied due to the fact that most initiatives in Ukraine work in isolation and do not have their own recorded results.

Material. The experience of using horses to help the affected population in the Luhansk region in 2016 provides an opportunity to investigate the results and mechanisms of emotional recovery using the example of displaced children who constantly live close to the demarcation line. The results of physical and emotional rehabilitation of children with special educational needs were also recorded.

Results. As a result of the work, positive results were obtained for each child, and the mechanisms of the effectiveness of hippotherapy in a situation of strong emotional stress due to experienced traumatic events were analyzed. Moreover, it was noted that the skills for restoring the emotional state, which were developed due to hippotherapy, were used in life and further for a long time.

Conclusions. The involvement of horses in helping the affected population as a result of the war in Ukraine has a wide range of applications and helps psychologists, psychotherapists, rehabilitators to get good long-term results in their work.

Key words: hippotherapy, emotional recovery, rehabilitation, affected population.

Вступ. З найдавніших часів із записів Ескулапа, Гіппократа та деяких інших античних та найбільш пізніх прославлених медиків відомий сприятливий вплив верхової їзди та спілкування з кінями на здоров'я людини. Верховна їзда, як засіб відновлення здоров'я, стала найбільш інтенсивно практикуватися в останні 30–40 років ХХ сторіччя [3; 5].

Іпотерапія виступає як особливий вид реабілітації фізичного та психічного стану людини. Засновником іпотерапії вважається французький лікар та психолог Ю. Лаллері, який використовував цей метод, щоб допомогти хворим досягти рухової активності та психічної незалежності та зробити людину здатною самостійно долати проблеми, які виникають у його житті [3; 5].

У березні 2012 року в Києві у співпраці з грузинськими фахівцями було проведено Першу Міжнародну конференцію з іпотерапії, метою якої була побудова платформи для обміну досвідом між фахівцями в цій галузі.

Це дало певний поштовх у розвитку цього напрямку в Україні [3].

Всесвітня організація здоров'я давно визнала, що іпотерапія дійсно полегшує життя дітям з інвалідністю та їхнім батькам. Завдяки тому, що це єдиний вид лікування, коли пацієнт може і не здогадуватися про те, що лікується, знижується імовірність виникнення опору з боку дитини. Завдяки відчуттю себе над землею створюється ефект переможення. Позитивно впливає на стан дітей і те, що під час їзди на коні відбувається природний масаж тіла. Крім того, цей метод безмедикаментозний та не має побічних ефектів [3].

Результати дослідження. Терапія із залученням коней (equine-assisted therapy – ET) є міждисциплінарним методом, який складається з таких напрямків, які можна пропонувати як класифікацію:

1) іпотерапія – пасивна верхова їзда, яка застосовується в медицині/фізичній реабі-

літації. В основі – саме рухи коня, вершник самостійно не керує конем;

2) іповенція – основана на комунікації людини і коня, догляду за конем, роботі з конем переважно без верхової їзди, застосовується в психології/педагогії;

3) терапевтична та корекційно-розвиткова верхова їзда, яка застосовується в психології/педагогії, включає у себе самостійне керування вершника конем та виконання спеціальних вправ;

4) адаптована спортивна верхова їзда за програмами пара- та спеціальної олімпіади, а також за програмами неолімпійських видів кінного спорту;

5) адаптивний кінний туризм [2].

Безумовно, іпотерапія є ефективним напрямом роботи. Між тим зараз важливим складником стає і іповенція. Особливістю іповенції є фокусування уваги на психологічних аспектах спілкування людини з конем (стан, думки, образи, почуття, враження, асоціації), які стають предметом обговорення та аналізу. Іповенція складається з низки терапевтичних видів взаємодії, які можуть бути застосованими як окремо, так і в комплексі: спостереження за конем, чистка, годування, піша прогулянка з конем, випасання, взаємодія без додаткових засобів керування (так звані «м'які техніки» роботи з конем – вільні взаємини, ігри з кінями, навчання коней без їзди верхи), арт-терапевтичні та фототерапевтичні техніки, психотерапевтичне навчання верхової їзди [4].

Найбільшою складністю в розвитку терапії за допомогою коней в Україні є недостатнє фінансове забезпечення та підтримка цієї галузі. Частково ця проблема вирішується завдяки підтримці благодійних організацій та грантових можливостей.

У результаті конфлікту в Україні в 2014 році, у зв'язку з перенесенням обласного центру, в Луганській області зменшилися можливості реабілітації дітей з відхиленнями в розвитку за рахунок того, що значна кількість спеціалізованих закладів залишилася на непідконтрольній території або закінчила своє існування. Водночас збільшилася кількість таких дітей за рахунок вимушених переселенців у містах

Луганської області, які перебували під контролем України. Крім того, в 2016 році збільшилась кількість запитів на психологічну допомогу дітям, які пережили травмуючі події під час активних бойових дій.

З 01.04.2016 року по 01.04.2017 року було реалізовано спільний проєкт кінного клубу «Срібний кінь» м. Лисичанська та БО «Мальтійська служба допомоги Україні» м. Львова. Проєкт було реалізовано у м. Лисичанську Луганської області на базі кінного клубу «Срібний кінь».

Реалізація проєкту відбувалася в двох напрямках: реабілітаційному та корекційному. Перший напрям був розрахований на дітей, які мають відхилення в психофізичному розвитку, перебувають на диспансерному обліку лікаря та мають підтверджений діагноз. Ці діти мали можливість відвідувати заняття 2 рази на тиждень протягом 3–6 місяців залежно від складності діагнозу та показань лікаря.

За час проєкту було проведено 540 занять для 17 дітей. З них 4 дитини мали складну форму ДЦП та займалися 6 місяців; 2 дітей з аутизмом займалися 3 місяці; 8 дітей зі значними порушеннями когнітивних функцій та мовлення займалися 3 місяці; 1 дитина з Омен синдромом – 3 місяці; 1 дитина з порушеннями осанки – 3 місяці; 1 дитина зі спінальною м'язовою атрофією – 3 місяці.

У результаті занять з іпотерапії відбулось укріплення м'язової системи, поліпшення координації рухів. Також спостерігалися суттєві результати з боку поведінки (покращення комунікації, зменшення агресії, збільшення контролю), значної зацікавленості та вмотивованості до занять, поліпшення настрою та розширення спектра позитивних емоцій. Для дітей з аутизмом актуальним результатом стала можливість встановити своє «особливе» спілкування з твариною, яка, хоча і є більшою за неї, але дуже податлива до контакту та взаємодії. Для дітей з ДЦП важливим стало напрацювання нових рухів спочатку на коні, а потім і закріплення їх у повсякденному житті. Для дітей з порушеннями когнітивних функцій та мовлення очікуваними стали покращення мовлення, поліпшення

сприймання інструкції, значно легшим стало налагодження контакту з незнайомими.

Досягнення такого ефекту стало можливим завдяки одночасному впливу на кістково-м'язовий апарат та психоемоційну сферу. Під час їзди на коні вершник отримує незвичне фізичне навантаження – до роботи долучаються ті групи м'язів, які в звичайній руховій активності не функціонують. Крім того, значним реабілітаційним ефектом є відпрацювання відчуття рівноваги. В положенні верхи на коні, який рухається шагом, вершник повинен постійно коректувати та контролювати своє положення тіла за рахунок того, що водночас здійснюються коливання в трьох напрямках: вперед-назад, вправо-вліво та вверх-вниз. А це потребує особливої роботи різних мозкових центрів. Таке незвичне навантаження відволікає дитину, розриває «замкнуте коло» невротичних розладів, формує злагодженість у роботі нервової системи, дозволяє напрацювати рухову пам'ять [3; 5].

Другий напрям проєкту був спрямований на корекцію емоційного стану дітей та дорослих. Порушення емоційного стану були пов'язані з переживанням складних життєвих ситуацій та психотравмуючих подій. Підбір осіб відбувався за перенаправленням психолога, який діагностував такі стани. Відбір бенефіціарів відбувався серед вимушених переселенців та місцевих мешканців Лисичанська та Северодонецька Луганської області.

За час проєкту було проведено 300 занять з 30 особами, серед них були 3 дорослих та 27 дітей різного віку. Кожен зміг відвідати по 10 занять – 1 заняття на тиждень.

За програмою по цьому компоненту, залежно від можливостей та здібностей особи, бенефіціари, крім фізичних вправ на шагу, мали можливість засвоїти основи управління конем та верхової їзди. А також вони були долучені до простих дій з догляду за конями: годування, чищення, сідлання. Запити, з якими зверталися особи до психолога, – це ускладнене проживання втрати, емоційні реакції на стрес (напруга, плаксивість, замкнутість), порушення сну, немотивовані

страхи та тривожність, порушення поведінки, гіперактивність та рухова розгальмованість.

Важливим став процес укріплення впевненості у власних силах, коли людина долає свої страхи перед великою твариною, відсутністю звичної опори на ноги, сидіння на відстані власного зросту над землею. Весь шлях звикання до тварини та адаптації до незвичного положення тіла дає можливість побудувати свої засоби подолання труднощів та відновлення і контролю емоційного стану. Певну допомогу в цьому надає інструктор (психолог за фахом), який постійно знаходиться поряд і допомагає людині. Суттєвий результат також дав процес налагодження контакту з твариною, встановлення відносин довіри між конем та людиною і водночас підпорядкування людині. Саме відчуття, що людина сама може керувати цим процесом, «домовлятися» з твариною, яка в декілька разів більша за неї, прихильність самого коня до встановлення взаємодії, надає той самий унікальний корекційний вплив на емоційний стан як дітей, так і дорослих.

Цей вплив ефективно було використано під час організації екскурсій для дітей, які живуть у зоні, близькій до лінії розмежування (ще один напрям роботи за допомогою коней). Ці діти часто чують обстріли та вибухи, перебувають у постійному напруженні і страху, які відкладаються в тілі у вигляді напружених ділянок, піднятих плеч, порушеної осанки.

З вересня 2016 року по грудень 2016 року було проведено 18 екскурсій, в яких було задіяно 319 дітей із міст Золоте та Гірське. За 3 години перебування на стайні 15–20 дітей одночасно мали можливість дізнатися цікаву інформацію про коней, погладити та пригостити тварину смаколиками, а також кожен зміг проїхатись верхи із супроводом тварини інструктором. Ці екскурсії дали неочікувано вагомий ефект. Коли діти сідали за допомогою інструктора на коня верхи, стан сильного фізичного і емоційного напруження і відчуття постійної небезпеки активізував страхи і тривоги перед незнайомими обставинами – зріст коня, відчуття себе над землею, відсутність звичної опори. Завдяки рекомендаціям

інструктора, який має психологічну освіту та досвід роботи з людьми в кризовому стані, діти виконували дихальні вправи, а природна вібрація під час руху тварини шагом та задоволення від перемоги давали змогу зняття фізичного напруження. Таким чином відбувалася десенсибілізація: страхи долалися, коли змінювалися активністю, антагоністичною страху. «Якщо в присутності стимулів, які визивають тривогу, може бути здійснена реакція, яка пригнічує тривогу, то вона послабить зв'язок між цими стимулами та реакцією тривоги» (Вольпе Дж., 1962). У разі такої десенсибілізації негативна поведінка (тривога, напруження) заміщується позитивно забарвленою реакцією (задоволення, спокій, розслаблення, відчуття контролю над своїм тілом тощо).

Дитина торкаючись до ситуації, яка визиває страх, виконує адаптивну поведінку, яка не сумісна з тривогою. Таким чином вона навчається реагувати на ці ситуації іншою поведінкою, а не тільки тривогою та страхом. Цей ефект узгоджується із сучасними знаннями в галузі нейропсихології. Доведено, що, розширюючи поведінковий репертуар, ми сприяємо розвитку когнітивної гнучкості,

Література

1. Гершанов О. Основи роботи із травмою. *Робота із травмою та втратою. Основи супервізії* : робочі матеріали учасників тренінгів. 2018. URL: <https://rm.coe.int/osnovu-raboty-z-travmoi-ukr/1680a035d8>.

2. Ірха В.П., Хандохіна О.В. Реабілітація комбатантів із застосуванням різних форм терапевтичної взаємодії «Людина-кінь». Попередні результати. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 104–107.

3. Поканевич В.В., Чуприков А.П., Бурого О.С., Олійник В.І. Іпотерапія як нетрадиційний метод комплексного та реабілітаційного лікування. Київ, МОЗ, Інформаційний лист № 306-2011.

4. Хандогіна О. Перспективні напрямки розвитку адаптивного кінного спорту для осіб зі спеціальними потребами. *Становлення*

утворюються нові нейронні зв'язки, що своєю чергою активізує роботу всього мозку [1].

Абсолютна більшість дітей мали позитивний ефект в емоційному стані. Діти проговорювали, що запам'ятали способи зменшення страху та тривожності і зможуть їх використовувати в майбутньому для стабілізації емоційного стану.

У подальшому спілкуванні з дітьми, які відвідували екскурсії, через рік, два, в них спостерігалася стійкість навички відновлення емоцій після пережитих важких подій.

Висновки. Іпотерапія як метод реабілітації та корекції фізичного та психологічного стану дітей та дорослих має дуже широке коло застосування. Цей ефект досягається завдяки саме природним особливостям руху тварини, позиції посадки під час їзди, включення великої кількості м'язів, а також надзвичайною податливістю коня до взаємодії з людиною і зацікавленості самої людини до контакту з твариною. Результати терапії за допомогою коней мають стійкий ефект за рахунок проживання емоцій у теперішній момент та стабілізацію емоційного стану без відкладання в часі.

References

1. Hershmanov, O. (2018). *Osnovy roboty iz travmoiu. Robota iz travmoiu ta vtratoi* [Basics of working with trauma. Working with trauma and loss]. *Osnovy supervizii: robochi materialy uchasykiv treninhiv*. Retrieved from: <https://rm.coe.int/osnovu-raboty-z-travmoi-ukr/1680a035d8> [in Ukrainian].

2. Irkha, V.P., Khandokhina, O.V. (2019). *Reabilitatsiia kombataniv iz zastosuvanniam riznykh form terapevtychnoi vzaiemodii «Liudyna-kin»*. *Poperedni rezultaty* [Rehabilitation of combatants using various forms of “Man-Horse” therapeutic interaction. Preliminary results]. *Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi: zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (18 zhovtnia 2019 roku)* / uklad. Z.R. Kisil. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. Pp. 104–107 [in Ukrainian].

3. Pokanevych, V.V., Chuprykov, A.P., Burah, O.S., Oliinyk, V.I. (2011). *Ipoterapiia yak netradytsiyniy metod kompleksnoho ta reabilitatsiynoho likuvannia*. Kyiv, MOZ, Informatsiyniy lyst, No. 306 [in Ukrainian].

особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства: соціально-педагогічний, психологічний корекційний і медичний аспекти»: Всеукр. наук.-практ. конф. (2018, Полтава). Полтава : ТОВ «АСМІ», 2018. С. 223–226.

5. Цвєрава Д.М. Иппотерапия. Лечебная верховая езда. Киев : ООО ИД Украинский Медиа Холдинг, 2012 г.

Отримано: 27.10.2023

Прийнято: 14.11.2023

Опубліковано: 28.12.2023

4. Khandohina, O. (2018). Perspektyvni napriamky rozvytku adaptivnoho kinnoho sportu dlia osib zi spetsialnymy potrebamy [Prospective directions for the development of adaptive equestrian sports for people with special needs]. *Stanovlennia osobystosti dytyny v umovakh suchasnoho rozvytku suspilstva: sotsialno-pedahohichnyi, psykhologichnyi korektsiinyi i medychnyi aspekty*: Vseukr. nauk.-prakt. konf. (2018; Poltava). Poltava: TOV «ASMI», pp. 223–226 [in Ukrainian].

5. Tsverava, D.M. (2012). *Yppoterapyia. Lechebnaia verkhovaia ezda. [Hippotherapy. Therapeutic horse riding]*. Kiev: ООО YD Ukraynskyi Medya Kholdynh [in Russian].

Received on: 27.10.2023

Accepted on: 14.11.2023

Published on: 28.12.2023