

ШИФР: «ПРИРОДОТЕРАПІЯ»

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ,
ПОТЕРПІЛИХ ВІД НАДВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ЗАСОБАМИ
ПРИРОДОТЕРАПІЇ**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИРОДОТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ .6	
1.1. Зміст поняття соціально-психологічної реабілітації осіб засобами природотерапії	6
1.2. Значення природотерапії для дорослої людини	7
РОЗДІЛ ІІ. ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПОТЕРПІЛИ ВІД НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ	10
2.1. Відновлювальні природотерапевтичні технології.....	10
2.2. Діагностика ставлення молоді до відновлювальних природотерапевтичних технологій.....	19
ВИСНОВКИ	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	26
ДОДАТКИ	29

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження проблеми соціально-психологічної реабілітації осіб, потерпілих від надзвичайних ситуацій є актуальним, так як спостерігається: 1) порушення екологічної рівноваги природного середовища внаслідок надмірного впливу людини на біосферу; 2) зростання числа техногенних аварій і катастроф при взаємодії людини зі складними технічними системами; 3) соціально-політична напруженість у суспільстві. Як наслідок в усьому світі, а зокрема в Україні є значна частина людей, які потребують комплексної реабілітації. Це люди із залежностями від психоактивних речовин (більше як 3 млн осіб); люди з інвалідністю (більше як 2,5 млн осіб); особи, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи (1,8 млн.); люди, які зазнають насилля (щороку приблизно 1 мільйон жінок зазнають фізичного та сексуального насильства); внутрішньо переміщені особи (більше 1,5 млн.), більше 30 тисяч поранених військовослужбовців на Сході України; більше 5000 військовополонених. Пандемія породила нові загрози, це загострення таких соціальних проблем як безробіття, домашнє насилля, доступ до медичних послуг, психічні розлади тощо. Отже, все більше людей потребують соціально-психологічної реабілітації, адже необхідним є оновлення життєвої активності особи, підвищення рівня її психологічного благополуччя в умовах переживання тривалих травматичних подій. Вирішення цього питання залежить від роботи великої кількості фахівців: соціальних працівників, психологів, медиків, реабілітологів.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Природотерапія – відносно новий напрям в соціально-психологічній реабілітації. Проте, варто відмітити, що питаннями фізичного відновлення людини засобами природи, займалися люди у всі часи, ще з появою медичних знань. В умовах сьогодення, дослідження відновлювального впливу природи на людину набирають нового значення і дедалі частіше цікавлять дослідників у різних куточках планети. У 2020 році

науковці і практики різних галузей знань (медицина, психологія, соціальна робота) все частіше досліджують ефективність застосування засобів природотерапії у відновленні соціального, психічного і фізичного здоров'я людей, особливо із постковідним синдромом.

У вітчизняних дослідженнях природотерапія висвітлюється, як правило, у контексті оздоровчої технології роботи із дітьми. Зокрема, природотерапія розглядається в дисертаційному дослідженні Малишевської І.А. як «специфічна методика корекції здоров'я та активації пізнавальної діяльності учнів молодших класів на засадах впливу на них об'єктів природного оточення» [3, с.3].

В Ізраїлі професором Ронен Бергером [6] впродовж 2003-2009 рр. були проведені експериментальні дослідження впливу природотерапії на різні категорії дітей (із ПТСР, із особливими освітніми потребами та ін.) та засновано Центр природотерапії. Датськими дослідниками доведено (2017 р.) позитивний вплив природотерапії на якість життя, віру у свої сили, сподівання на краще, здатність до працевлаштування та інших важливих просоціальних показників серед ветеранів із посттравматичним стресовим розладом [7].

Значна увага природотерапії приділяється японськими дослідниками. Так, Хоронг Сонг, Харумі Ікей, Йошіфумі Міядзакі, вивчаючи фізіологічний ефект природотерапії (включаючи вплив лісів, міських зелених насаджень, рослин та виробів із дерева), приходять до висновку, що «розрив між природним середовищем, до якого пристосовані наші фізіологічні функції, та сильно урбанізованим штучним середовищем, в якому ми живемо, є основною причиною «стресового стану» у сучасних людей» [8]. Науковці відзначають, що за останні роки накопичилися наукові дані, що підтверджують фізіологічні ефекти релаксації, спричинені природними подразниками. Цікавими є також дослідження японських дослідників щодо застосування лісотерапії у реабілітаційному процесі. У науковий обіг було введено поняття «Шінрін-йоку» (лісотерапія, лісові ванни) [9]. Сандра К. Шорт-Роббінс(США) впродовж 2005-2020 рр. досліджувала особливості

формування емпатії у дітей групи ризику засобами природотерапії [10].

У 2020 році науковці різних країн світу розпочали вивчення і висвітлення у провідних наукових журналах впливу різних видів природотерапії на соціальне та психічне здоров'я людей в умовах пандемії COVID-19 [11-22].

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні застосування відновлювальних природотерапевтичних технологій у соціально-психологічній реабілітації осіб, що постраждали від надзвичайних ситуацій.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність та зміст соціально-психологічної реабілітації осіб засобами природотерапії;
2. Охарактеризувати відновлювальні можливості різних видів природотерапії для соціально-психологічної реабілітації;
3. Діагностувати ставлення молодих людей, що потерпіли від надзвичайної ситуації біологічного характеру, спричиненої пандемією Covid-19, до відновлювальних природотерапевтичних технологій.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна реабілітації осіб, постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій.

Предметом дослідження є відновлювальні природотерапевтичні технології соціально-психологічної реабілітації осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації, спричиненої пандемією Covid-19.

Для досягнення означеної мети були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-педагогічної літератури, анкетування, спостереження, порівняння, узагальнення. Стратегія дослідження – констатувальна.

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, містить 3 діаграми. Основний текст становить 24 сторінки. Кількість використаних джерел – 22 найменування.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИРОДОТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

1.1. Зміст поняття соціально-психологічної реабілітації осіб засобами природотерапії

Історичний аналіз показує, що своїм корінням реабілітація сягає далекого минулого, і скоріш за все, бере свій початок з реабілітації фізичної, яка була складовою тодішньої медицини і була спрямована на відтворення та збереження здоров'я людини в першу чергу. Можна допустити, що найперші підходи до укріплення здоров'я людини зводились до фізичних вправ та масажу і використовувались ще в давні часи. У Китаї та Індії за 300 років до нашої ери в рукописах, були описані дихальні вправи, масаж, пасивні рухи, різноманітні вправи, які були рекомендовані при хворобах внутрішніх органів та опорно-рухового апарату. Древня Греція досягла високого розвитку лікувальної гімнастики, яка розглядалась як обов'язкова частина лікувальної та профілактичної медицини. Відомий лікар Геродикос (V століття до н.е.) лікував своїх хворих пішими прогулянками на свіжому повітрі, бігом, масажем та гімнастикою. Не менш відомий Гіппократ описував вплив фізичних вправ і методику їх здійснення при захворюваннях серця та легенів. Гален, римський лікар, відкрив свою методику лікувальної гімнастики в поєднанні з масажем при захворюваннях та травмах м'язів та вперше застосував трудову терапію.

Однак офіційно термін реабілітації в медичному плані був застосований тільки в 1946 році. На першому Конгресі з реабілітації хворих на туберкульоз Курт Вінтер запропонував наступне бачення цього терміну: «Реабілітація – це цілеспрямована діяльність колективу в медичному, педагогічному, соціальному або ж економічному аспектах з метою збереження, відновлення, і закріплення здатності людини брати активну участь в соціальному житті». Специфіка

соціально-психологічної реабілітації полягає у розробці і використанні відновлювальних заходів, які діятимуть у чотирьох напрямках: персонально-інструментально-просторово-часовому. Персональний вектор має бути спрямований на відновлення частково втраченої цілісності особистості, її збалансованості, самоврегульованості; інструментальний – на відновлення зниженої само ефективності особистості, її здатності самореалізовуватися у різних видах діяльності, просторовий – на підвищення комунікативної компетентності особистості, налагодження стосунків, подолання почуття відчуження від оточення, конструктивне розв’язання конфліктів; часовий – на ціннісно-смислову сферу особистості, переоцінку цінностей, активізацію пошуку нових життєвих орієнтирів, нових сенсів.

Одним із потужних інструментів реабілітації є якраз природотерапія. Тобто використання засобів природи при реабілітації осіб.

Основою реабілітації вступають наступні фактори: оздоровчий вплив природного середовища через аттрактивність природних ландшафтів; психофізична активність на свіжому повітрі; зміна соціальної ситуації розвитку: кардинальна зміна оточення, зміна і розширення сфери спілкування; зміна ролі людини (перехід із ролі підопічного – об’єкту впливу в – роль активного суб’єкта взаємодії); зміна рівня негативного впливу захворювання чи дефекту на рівень життєвих можливостей; підвищення життєвого потенціалу: набуття нового життєвого досвіду, засвоєння нових знань і умінь; розширення сфери проживання (засвоєння нових природних умов і нових видів життєдіяльності) [2].

1.2. Значення природотерапії в умовах пандемії COVID-19

Ситуація з COVID-19, коли людство чи не вперше за своє існування вчилася жити і працювати, не виходячи з дому, індивідуально, самотньо, поза соціумом, надала цим напрямкам самовідновлення ще більшої актуальності.

Природотерапія або екотерапія є унікальним засобом зміцнення і відновлення здоров'я за допомогою факторів і об'єктів природи (вода, повітря, сонце, холод, запахи, шум лісу тощо). Багато дослідників і практикуючі лікарі стверджують, що відпочинок серед природи, щоденні прогулянки і вбирання всіма фібрами душі її звуків, кольорів, пахощів зміцнює імунну систему, має відновлювальний ефект, покращує настрій, знижує дратівливість, допомагає в подоланні стресових і депресивних станів. Ну а коли людина виконує на природі фізичні вправи, це загалом, матиме найбільший ефект. Це методика, що дозволяє відновлювати відносини з собою, іншими людьми і навколишнім світом в активному усвідомленому спілкуванні з природою [1].

Французький учений К. Бернар зазначав, що постійність внутрішнього середовища є вагомою спадковою особливістю здорового організму людини. Він стверджував, що це захищає організм людини від фізичних і хімічних впливів зовнішнього середовища. Сучасна людина, особливо та, яка живе у великих містах, давно замінила природне середовище на штучне, відгородившись від природи, забувши про те, що сама є її частиною і залежить від неї, як дерева залежать від ґрунту і сонячного світла [4]. Німецькі науковці доводять, що зелені оазиси (парки, сквери, газони, клумби) рятують людину від міського шуму. Нині вже доведено, що спілкування з природою здійснює потужний терапевтичний вплив на людину. Дослідження вчених Великої Британії показали, що довготривалі прогулянки на природі допомагають позбутися симптомів депресії, а окрім ліків люди повинні отримувати сеанси екотерапії (природотерапії). Таке лікування «живою природою», на думку вчених, включає прогулянки в парку, садівництво й інші види відпочинку на природі. У процесі дослідження було доведено, що у 90 % людей, які гуляли тридцять хвилин у парку, піднімалась самооцінка, у 71 % – знижувалось відчуття напруги і пригнічення. За твердженням П. Фармера, екотерапія в

жодному разі не замінить традиційних ліків, проте вона дуже вдало може їх доповнити [4].

Сучасні зарубіжні дослідження свідчать [11-22], що найбільш ефективними засобами для відновлення соціального і психологічного здоров'я людей в умовах пандемії COVID-19 є: *соціальне садівництво*, яке використовують для боротьби з депресивними почуттями, стресом, тривогою, самотністю у дорослих, особливо літніх людей, викликаних карантинном або постійним перебуванням у квартирі, а також підвищує уважність у дітей; *залучення тварин* – може бути надзвичайно ефективним для боротьби зі стресом, занепокоєнням, що виникають через невизначеність поточної ситуації, заспокоєння агресивних почуттів, зниження рівня відчуття самотності, а також формуванню пильності і емоційної рівноваги в дітей в умовах пандемії COVID-19; *фізичні вправи на свіжому повітрі* – люди, які проживають за межами міських зон змісту, можуть практикувати їх індивідуально, щоб поліпшити загальне самопочуття і зменшити стрес, ходьба або інша фізична активність повинні практикуватися в місцях, де мало людей, і необхідно дотримуватися необхідних заходів стримування COVID-19; *мистецтво на природі* – для поліпшення соціального і психічного здоров'я в цій кризовій ситуації рекомендується писати, малювати або фотографувати на свіжому повітрі, однак із дотриманням соціальної дистанції; інші *засоби природотерапії*, наприклад: слухати спів птахів; привнести природу в свій будинок – виготовити годівницю для птахів, повісити картину з природою і принести додому кімнатні рослини; пізнавати природу.

Із власного досвіду можу сказати, що це працює. Навіть маленька прогулянка на перерві збільшить продуктивність і бажання працювати в рази, шкода лише, що більшість людей почали це цінувати тільки, коли вже «втратили» через умови карантину під час пандемії COVID-19.

РОЗДІЛ II. ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПОТЕРПІЛИ ВІД НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Відновлювальні природотерапевтичні технології

Серед усієї багатоманітності форм, методів, технологій, які застосовуються в реабілітації, особливу увагу заслуговує природотерапія, яка має відновлювальний, оздоровчий та пізнавальний ефект завдяки багатим природнім ресурсам, характеризується адаптаційним потенціалом, доступністю та малозатратністю з фінансової точки зору та інших технічних засобів. З'ясуємо сутність природотерапії, її різновиди, а також обґрунтуємо пізнавальний, оздоровчий та реабілітаційний потенціал. Розрізняють різні види природотерапії.

Першою групою представлена «нюхова природна інформація»:

– *ароматична терапія* – метод впливу на стан почуття організму людини за допомогою запахів. Загалом, ароматерапія – це повноцінний метод лікування, який застосовується багато тисяч років, за допомогою ефірних масел здійснюється вплив на фізичні і розумові процеси в нашому організмі. Ароматерапія відома людству ще з часів Давнього Єгипту, античної Греції, а пізніше і Риму. Вже тоді жреці вміли лікувати цілющими запахами. Завдяки їм люди довідалися, що ароматерапія здатна заспокоїти нервову систему, наділити хворих життєвими силами та володіє знеболюючими властивостями. В епоху Великої Чуми ефірні масла в багатьох будинках грали важливу роль як захисний захід для боротьби з бактеріями. Лікарі захищали себе від зараження за допомогою базиліка, розмарину і чебрецю, а також гвоздики і евкаліпта. Ефірні масла – отримані з рослин ароматичні речовини, століттями використовуються в цілющих цілях. Вони можуть надавати на людський

організм двоякий вплив. З одного боку, пахучі молекули ефірного масла через підсвідомість безпосередньо впливають на найстаріше з наших почуттів – нюх, який пов'язаний з лімбічною системою – найстарішою і найбільш яскраво вираженою складовою людського мозку. Нюх, що діє як «двері до душі», який пов'язаний з відділами мозку, що відповідають за формування спогадів і віднесення емоцій до певних подій. Відповідні нюхові подразнення блискавично викликають певні настрої, які навряд чи можна контролювати свідомо. Через лімбічну систему стимулюється чуттєве сприйняття, тобто емоційне життя через вироблення гормонів, яке на підсвідомому рівні контролюється нюхової пам'яттю. Таким чином, Ви впливаєте на чуттєве враження і керуєте їм і всіма пов'язаними з ним ефектами, такими як спогади або вплив на різні функції організму. Це називається психічним впливом. Цілюща сила полягає, з іншого боку, в тому, щоб внутрішній дисбаланс, який може виникати при перепадах настрою і викликати фізичні захворювання, виправляється до повної рівноваги. Переваги використання ароматерапії для догляду за пацієнтами полягають у наступному:

- Відчутне поліпшення самопочуття, а отже, передумова до успіху лікування
- Підвищення якості життя
- Стимулювання чутливості і самосприйняття
- Зміцнення відновлювальних сил організму
- Зміцнення імунної системи
- Встановлення фізичного і духовного балансу
- Довгострокове застосування суміші ефірних масел, що підходить до ситуації і людини, для духовного зміцнення особистості.
- Розпилення ефірних масел з антибактеріальними та противірусними властивостями може також значно знизити поширення захворювань в приміщеннях і лікарняних палатах.

Вдихання ароматичних речовин покращує пам'ять, увагу (при вдиханні ефірних масел лаванди, жасмину, лимона). На нервову систему, одне і те же масло, може надавати різний ефект (сильна одноразова дія – стимуляція, слабке багаторазове застосування – тонізуючий, надмірно сильне – гальмування). Крім вдихання ефірних масел використовується аромамасаж (відрізняється від класичного). Масаж покращує проникнення ефірних масел в підшкірне депо і кровоносне русло, які счиняють рефлекторну дію через нервові закінчення шкіри і нюхового апарату. Аромамасаж може поєднуватися з лікарською терапією. Використання ефірних масел герані, лаванди, сандалу у жінок з депресивними розладами приводило до поліпшення настрою, зменшення головного болю, стомлюваності, розладів сну. При різних захворюваннях, пов'язаних з розладами психіки, використовуються ефірні масла троянди, чайного дерева, ветівера, фіалки. При нав'язливих страхах використання ароматерапії дозволяє відмовитися від застосування транквілізаторів. Лікарі вважають, що в майбутньому ароматерапія буде відігравати велику роль в боротьбі з курінням, переїданням, порушеннями сну.

Ось які рекомендації дає професійний ароматерапевт Джоан Редфорд. При апатичності (загальмованості) можна використовувати суміш імбирного (4 частини), евкаліптового (3 частини), м'ятного (3 частини) масел – до 10 крапель в пальнику або ванні. При безсонні за дві години перед сном використовують суміш рівних частин бергамотового і іланг-ілангового – до 10 крапель в пальнику. Можна накапати 3-4 краплі лавандового масла на подушку, а неролієва олія або рожеве масло використовувати в якості масла для особи. Для хорошого сну допомагає: аромалампи: 2 краплі олії апельсина, 7 крапель лаванди, 2 краплі пачулі або дифузор: 4 краплі олії апельсина, 1 крапля жасмину, 2 краплі пачулі, ванна: 3 краплі олії апельсина, 1 крапля неролі, 4 краплі лаванди, 2 краплі іланг-іланг, масаж: в 50 мл олії жожоба / авокадо: 3 краплі олії апельсина, 1 крапля неролі або жасмину, 4 краплі олії лаванди, 1

крапля пачулі. При депресії (поряд з допомогою психіатра) можна застосовувати ароматерапію з бергамотовим, ромашковим, геранієвих, жасмин, лавандовим, Неролієва, апельсиновим, сандаловим, іланг-іланговим маслом. Регулярне застосування будь-якого з цих масел в пальнику (6-10 крапель щодня) або ванні (до 10 крапель, 2-3 рази на тиждень) істотно допомагає подолати відчуття смутку. Стан слабкості після перевтоми, при значній розумовій напрузі допомагає зняти суміш масел: базилікового (4 частини), тимьянового (3 частини) і масла з лимонної трави (3 частини). Застосовувати до 10 крапель в пальнику або ванні. Нервові напруження і збудливість можна пом'якшити комбінацією з ефірних масел, заспокійливих нервову систему, з додаванням однієї з зміцнюючих олій. До заспокійливих відносяться лавандова, сандалова, геранієва, жасминова, кедрова, масло пачулі, трояндова, іланг-ілангова олії. До зміцнюючих – базилікова, лимонна, шавлієва, тимьянова. Для масажу до 50 мл основи потрібно додати по 5 крапель мандаринового, сандалового, іланг-ілангового і ладанного масел. Для ванни або пальника застосовується 6-10 крапель суміші бергамотового і лавандового масел (по 3 частини), геранієвого і базилікового (по 2 частини). Дратівливість пом'якшують сумішшю лавандового (4 частини), мандаринового (3 частини), ромашкового або рожевого (3 частини) масел – до 10 крапель в пальнику або ванні. Самопоміч при почутті тривоги (страху) може бути надана при використанні наступних масел: бергамотового, ромашкового, мускатного, шавлії, лавандового, ладанного, лимонного, трояндового, пачулієвого, сандалового, тимьянового, ветиверного масела. Суміш 2-3 обраних олій застосовується до 10 крапель в пальнику або ванні. При поганій пам'яті використовують розмаринові (4 частини), базилікові (3 частини) і тим'янові (3 частини) масла – по 6-10 крапель в пальнику.

– *таласотерапія* – лікування морем – це лікування морською водою, морським повітрям, водоростями, сонячними променями;

Таласотерапія була вперше введена в практику у Франції і донині саме тут знаходиться найбільша кількість SPA, що спеціалізуються на таласотерапії. Також даний вид SPA-процедур популярний в Португалії, Бельгії, Греції, Італії, на Кіпрі, в Марокко і Тунісі. Основне завдання таласотерапії – посилити циркуляцію крові, яка знижується при виснаженні запасів життєво важливих мінералів, викликаному стресами, неправильною дієтою і забрудненням навколишнього середовища. Таласотерапевтичні процедури з підігрітою морською водою мають великі переваги перед звичайними купаннями в морі. Причини цього в тому, що крім основного компонента морської води – солі (хлориду натрію), вона дуже багата мінералами і мікроелементами і близька за складом до крові людини. Занурення в підігріту морську воду дозволяє цінним речовинам краще проникати через шкірний покрив, оздоровлюючи і насичуючи весь організм, тонізуючи і зволожуючи.

– *аеротерапія* – застосування з профілактичною та лікувальною метою чистого повітря; Існують уже навіть цілі готелі у лісі та на деревах, які вважають потужним центрами аеротерапії.

– *альготерапія* – лікування водоростями. Водорості, багаті на мінеральні й органічні речовини, активно впливають на обмін речовин в організмі.

До другої групи «звукової природної інформації» належить музикотерапія – лікування музикою та звукотерапія – лікування звуками природи (шум моря, спів птахів тощо);

Існує ще група, до якої відноситься «візуальна природна інформація»:

– *анімотерапія* – лікування і відновлення здоров'я людини шляхом спілкування з тваринами. Анімотерапія є спрямована (взаємодія з тваринами в домашніх умовах без спрямованого розуміння їх терапевтичного значення) та неспрямована (використання тварин та (або) їх символів за спеціально розробленими терапевтичними програмами. Цей вид анімотерапії використовує спеціально навчених тварин).

Серед видів анімалотерапії розрізняють:

1. Іпотерапія – лікування за допомогою спілкування з кінями та верхової їзди. Зі стародавніх часів поряд з людиною були коні. Тоді ж людина звернула увагу на особливу користь яку надає їй спілкування з цією благородною твариною. Сьогодні в багатьох країнах Європи та Північної Америки працюють центри лікувальної іпотерапії – спілкування з кінями та верхової їзди. Іпотерапію використовують при порушеннях опорно-рухового апарату, атеросклерозі, черепно-мозкових травмах, поліомієліті, шлунково-кишкових захворюваннях, простатиті, сколіозі, розумовій відсталості.

2. Каністерапія – лікування за допомогою взаємодії з собаками. Прогулянка з собакою знижує імовірність серцево-судинних захворювань. Собака задовольняє дефіцит людини у спілкуванні, покращує його товариськість, сприяє зменшенню конфліктів у родині. У слині собаки (як і кішки) є фермент лізоцим, що знешкоджує хвороботворні мікроорганізми. Каністерапія рекомендується при неврастенії, істерії, психастенії та неврозах. Припускається, що собака здатна виконувати функції психотерапевта для хворих, самотніх і знедолених людей.

3. Фелінотерапія – терапевтична дія кішок. Помічено що ці тваринки реагують на зміни самопочуття своїх господарів і при тактильному контакті з ними можуть не тільки поліпшувати настрій, а й сприяти зниженню артеріального тиску. Під час погладжування хутра кішки виникає невеличкий електричний розряд. Через рецептори, розташовані в шкірі, він передається у головний мозок людина заспокоюється та розслабляється. Релакс викликає і муркотіння кішки. Більше того, професор К.Рубін з Північної Кароліни, досліджуючи муркотіння встановив, що їх звукові вібрації (частота від 20 до 50 Герц), стимулюють процес зцілення, пришвидшують загоєння ран, сприяють зрощуванню переломів. Тривала дружба з кішкою зміцнює імунітет, сприяє здоров'ю та довголіттю.

4. Дельфінотерапія – метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Дельфінотерапія – новий напрямок реабілітації, що працює в Україні не більше 5 років. За кордоном цей напрямок розвивається з 70-х років минулого століття. Дельфінотерапія є альтернативним, нетрадиційним методом психотерапії, де в центрі психотерапевтичного процесу перебуває спілкування людини й дельфіна. Це спеціально організований процес, що відбувається під наглядом ряду фахівців: лікаря, ветеринара, тренера, психолога (психотерапевта, дефектолога, педагога). У психотерапії беруть участь спеціально навчені тварини, які мають «хороший характер». Дослідники вважають, що спілкування з дельфінами приносить не лише естетичну насолоду, а й медичну користь: емоції, які при цьому відчуває людина, загоюють душевні рани й нормалізують психічний стан. За деякими припущеннями, таким сприятливим чином діють ультразвукові хвилі, які виходять від дельфінів.

5. Терапія рептиліями – терапія з використанням рептилій (в основному змій). Масаж тіла зміями – новий вид анімалотерапії, завойовує популярність у всьому світі. Крім шансу позбутися боязні змій, такий масаж дає унікальний розслабляючий ефект, що дозволяє значно поліпшити стан організму при багатьох захворюваннях хребта, а також м'язових напругах

6. Апітерапія – відновлення за допомогою бджіл і продуктів їх життєдіяльності. Бджолина отрута є потужним каталізатором фізіологічних процесів. Одна його крапля містить 18 з 20 обов'язкових амінокислот, неорганічні кислоти, безліч хімічних елементів і вітамінів

– рослинотерапія – терапевтичний вплив на здоров'я людини естетичними візуальними властивостями рослин. Існують такі види рослинотерапії як деревотерапія, терапія кімнатними рослинами та квіткотерапія;

- хромотерапія або кольоротерапія (відгрецьк. chroma – колір, фарба + терапія) – лікування кольоровими гамами природи;

- ландшафтотерапія – терапія засобами і силами самої природи, її рослинності, пейзажу – гірського, морського і лісного – активізує і стимулює процеси відпочинку, відновлення сил і одужання.

Наступну групу «смакова природна інформація» характеризує: фітотерапія – давній спосіб лікування травами;

До останньої групи «тактильно-кінестетична природна інформація» відносять наступні види:

- гідротерапія – водолікування – використання води в будь-яких її проявах (лід, холодна, гаряча, свіжа, мінеральна, пара) в профілактичних і лікувальних цілях;

- кліматотерапія (відгрецьк. klima – нахил земної поверхні до сонячних променів) + терапія) – помітний тісний взаємозв'язок метеорологічних чинників зі станом здоров'я людини;

- літотерапія (відгрецьк. lithos – камінь + терапія) – лікування каменями. Вчені стверджують, що оточуюча нас нежива природа насправді живе, розвивається, змінюється за певними законами, і неможливо відкидати оздоровчий вплив мінералів на людину. Наші предки вважали, що камені незвичайних форм, кольору і краси є носіями вищих сил природи. Доведено, що майже всі мінерали тією чи іншою мірою володіють біологічно активними діями: теплопровідністю, електропровідністю, фосфорними і магнітними властивостями, – тобто цілком можуть бути засобами фізіотерапевтичної дії; – анімалотерапія – лікування і відновлення здоров'я людини шляхом спілкування з тваринами (спілкування з домашніми улюбленцями, тактильні зоопарки).

Дослідники виділяють такі групи природотерапій: 1) «нюхова природна інформація» – *ароматична терапія*; *таласотерапія* лікування морем – це лікування морською водою, морським повітрям, водоростями, сонячними

променями; *аеротерапія* – застосування з профілактичною та лікувальною метою чистого повітря; *альготерапія* – лікування водоростями; *таласотерапія* лікування морем; 2) «звукова природна інформація»: музикотерапія – лікування музикою; 3) «візуальна природна інформація»: *анімотерапія* – лікування і відновлення здоров'я людини шляхом спілкування з тваринами (іпотерапія – лікування за допомогою спілкування з кіньми та верхової їзди, каністерапія – лікування за допомогою взаємодії з собаками; фелінотерапія – терапевтична дія кішок; дельфінотерапія – метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами; терапія рептиліями – терапія з використанням рептилій; апітерапія – лікування енергетикою бджіл і продуктами їх життєдіяльності); рослинотерапія – терапевтичний вплив на здоров'я людини естетичними візуальними властивостями рослин; хромотерапія або кольоротерапія – лікування кольоровими гамами природи; ландшафтотерапія – терапія засобами і силами самої природи; 4) «смакова природна інформація»: фітотерапія – лікування травами; 5) «тактильно-кінестетична природна інформація» відносять наступні види: гідротерапія – водолікування; кліматотерапія – помітний тісний взаємозв'язок метеорологічних чинників зі станом здоров'я людини; літотерапія – лікування камінням.

Природотерапія у роботі з дітьми та молоддю забезпечує реабілітаційний (сприяє відновленню соціальних зв'язків та соціального статусу, набуттю нових соціальних ролей та особистісному зростанню), оздоровчий (забезпечує фізичну активність та психологічне здоров'я), пізнавальний ефект (розширює світогляд, урізноманітнює сенсорне світосприйняття).

2.2. Діагностика ставлення молоді до відновлювальних природотерапевтичних технологій

На початкових етапах роботи було визначено мету, об'єкт та предмет дослідження, а також деталізовано завдання дослідження. З метою вивчення ставлення молоді до відновлювальних природотерапевтичних технологій у соціально-психологічній реабілітації осіб було проведено опитування. В якості інструменту дослідження було використано анкету з переліком різних видів природотерапії і їх коротким тлумаченням Додаток 1. Респондентам було надано доступ до онлайн-форми опитування із інструкцією щодо заповнення.

Опитування проводилося у грудні 2020 року серед студентів і науково-педагогічних працівників Національного університету біоресурсів і природокористування України, які потерпіли від пандемії COVID-19. До потерпілих ми віднесли осіб: у яких була підозра на COVID-19; у яких виявлені антитіла, але явних ознак захворювання не було; у яких лабораторно підтверджено Ген E SARS-CoV-2. Респондентам, за умов їх згоди, пропонували відповісти на запитання опитувальника. Таким чином було мінімізовано вплив соціальної бажаності, можливість нещирості, так як вподобання людей можуть бути цілком різними та опитування проводилося анонімно. Особливу роль у цьому випадку відіграє мотивація респондентів та добровільний характер опитування.

У процесі діагностики ми вивчали ставлення людей до такого методу реабілітації як природотерапія та види природотерапії, яким надають перевагу сьогоденні люди. Констатувальна стратегія дослідження дозволила встановити наявність або відсутність досліджуваного явища при певних контрольованих умовах, виміряти його кількісні характеристики і дати якісний опис, який є необхідним.

Експериментальна вибірка: респонденти віком від 18 років, які добровільно погодились пройти онлайн-опитування (142 особи).

Аналіз часових витрат, матеріальної бази та інших ресурсів.

Людські ресурси.

респонденти віком від 18 років, які добровільно погодились пройти онлайн-опитування (142 особи).

Матеріальні ресурси (експериментальне обладнання, дослідницька база).

1. Онлайн-опитувальник

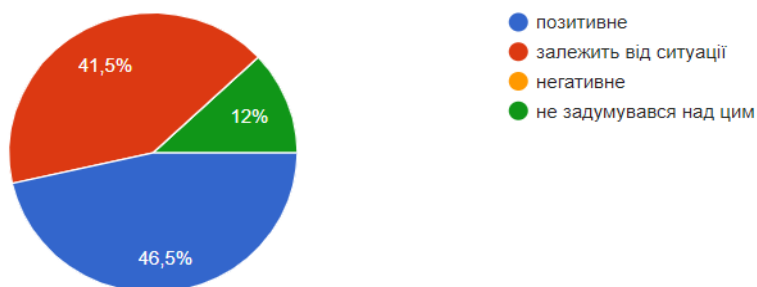
2. Роботи респондентів

Часові ресурси на вивчення літератури та підготовка онлайн-опитувальника, його поширення, проведення опитування серед респондентів; обробка результатів.

При інтерпретації результатів порівнювали дані, про те, яким природотерапевтичним технологіям люди надають перевагу найчастіше. Цікавим є те, що абсолютна більшість (97,9%) опитаних відчують відновлення свого організму, покращення самопочуття та настрою, перебуваючи на природі. Та і загальне ставлення більшості опитаних (46,5%) до методів природотерапії позитивне, ще 41,5% відповіли, що ставлення залежить від ситуації, лише 12% над цим не задумувались. Негативного ставлення не має ніхто з респондентів.

Яке Ваше ставлення до методів природотерапії?

142 відповіді

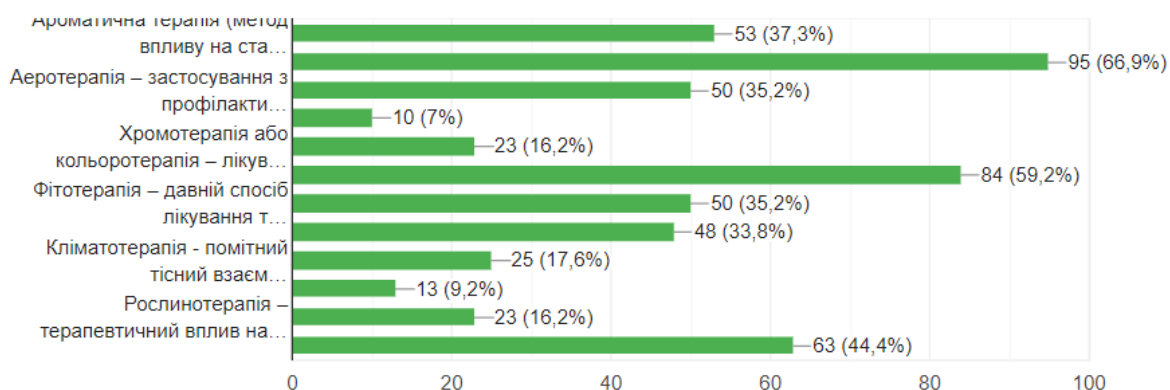


Вважаємо, що це ще раз підтверджує актуальність дослідження. Так як ставлення більшості позитивне – є сенс конкретизувати те, які ж види природотерапії користуються популярністю. За результатами бачимо, що це *таласотерапія – лікування морем*. Таласотерапія – лідер за кількістю виборів у всіх вікових групах: 18-25 років, 25-35 років, 35+ років. Таласотерапію обрало 66,9% респондентів. Друге місце за кількістю виборів займає *Ланшафтотерапія (59,2%)* – терапія засобами і силами самої природи, її рослинності, пейзажу – гірського, морського і лісного – активізує і стимулює процеси відпочинку, відновлення сил і одужання. Цікавим є те, що ланшафтотерапія зазвичай поєднується з таласотерапією, тобто це 2 беззаперечні лідери. Проводиться ланшафтотерапія в умовах як відкритого (наприклад, берег моря, річковий простір з широким оглядом місцевості), так і закритого (лісові масиви, гори) ландшафту; сприяє нормалізації функції нервової системи, життєрадісного настрою, поліпшення сну й апетиту. Ефективність ландшафтотерапії залежить від регулярності її проведення, поєднання з прогулянками, коли пейзаж сприймається більш об'ємно і природні фактори впливають не тільки на орган зору, а й на інші органи чуття - слух, нюх.

Які з перелічених відновлювальних природотерапевтичних технологій Ви вважаєте найбільше Вам підходять або могли б підійти?



142 відповіді

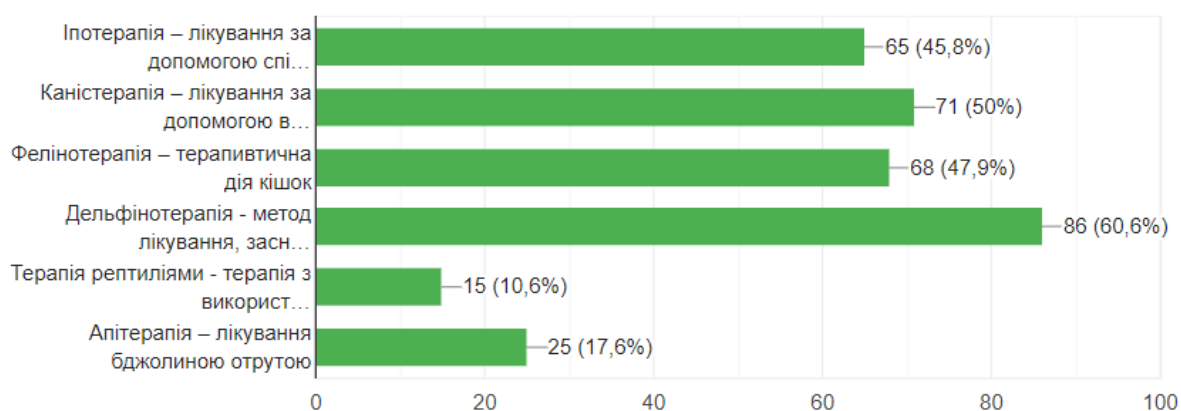


Третє місце цього топу посідає анімалотерапія – лікування і відновлення здоров'я людини шляхом спілкування з тваринами. Так як анімалотерапія

поняття широкі, важливо було уточнити, якому саме виду люди надають перевагу. Адже, як ми знаємо, їх існує багато. Отож, серед анімалотерапії – лідер – дельфінотерапія, 60,6% респондентів це обрали. Друге та третє місце – це каніс- та фелінотерапія відповідно. Тобто лікування за допомогою взаємодії з собаками (50% виборів) чи котами (47,9%). Це досить наглядний приклад, адже багато людей мають домашніх улюбленців собак чи котів.

Серед видів анімалотерапії, який на Вашу думку був би найбільш ефективним?

142 відповіді



Відомий факт, що каністерапія дуже поширена в країнах з високим соціальним розвитком. Програми виховання та підготовки собак-терапевтів мають серйозну державну та благодійну підтримку, бо складність та відповідальність в цій діяльності величезна. Сьогодні Україна знаходиться на етапі перших кроків формування соціальних програм цього напрямку. Процес лише зароджується і чудово, що європейські благодійні організації та сучасні державні програми надають фінансову можливість Україні внести в наше суспільство новий потужний елемент розвитку.

Основні ролі та напрямки в каністерапії:

Каністерапія включає в себе декілька видів завдань для тварини :

I рівень: Собака, що своїм виглядом та поведінкою розважає людей, викликаючи позитивні емоції;

II рівень: Собака, яка замінює дитині/людині втрачені відчуття сім'ї, блокуючи прояви та наслідки самотності і стимулює до виходу з цих станів;
 III рівень: Собака, яка як допоміжний живий «інструмент» в руках провідника, приймає участь в навчальних програмах та пізнанні світу дітьми, формування комунікації, розвитку навичків різного напрямку; може брати на себе ведучу роль в легких програмах корекції поведінки через стимулювання та приклад.

IV рівень : Собака, що тестує поведінку та реакції особливих дітей та людей з порушеннями адекватних реакцій та особливостей психіки, і в комплексі та під керівництвом фахівців сприяє майбутньому психологічному переформатуванню.

Отже, така, на перший погляд, не значна, але насправді глобальна користь може бути від чотирилапого улюбленця.

Вся ця робота відноситься до каністерапії, але вимагає абсолютно різних рівнів підготовки та професіоналізму як зі сторони людини, так і собаки. За спинами яких стоїть ціла команда професіоналів та не легкий шлях, щоб досягти результату.

Феліноterapia – теж дуже корисний варіант. Як з'ясували терапевти Англії і США, коти надають серйозну допомогу людям, що страждають на психічні захворювання, серцеві розлади, ушкодженнями мозку і навіть сприяють повному зціленню залежних від алкоголю та наркотиків. Люди з порушеннями психіки сприймають присутність кішки без найменшого роздратування. Коти «рекомендовані» при депресіях, неврозах, маніях і шизофренії. Кішка, по суті, не робить нічого незвичайного, вона просто лащиться до хворого, а тепло її тіла та заспокійливе мурчання дозволяють пацієнту розслабитися. Як з'ясували терапевти Англії і США, коти надають серйозну допомогу людям, що страждають на психічні захворювання, серцеві розлади, ушкодженнями мозку і навіть сприяють повному зціленню залежних від алкоголю та наркотиків. Люди з порушеннями психіки сприймають

присутність кішки без найменшого роздратування. Коти «рекомендовані» при депресіях, неврозах, маніях і шизофренії. Кішка, по суті, не робить нічого незвичайного, вона просто лащиться до хворого, а тепло її тіла та заспокійливе мурчання дозволяють пацієнту розслабитися. Відомо багато випадків, коли кішки запобігали серцевому нападу або допомагали при гіпертонічному кризі, рятуючи господаря від інсульту. Вони не відходили від свого господаря по декілька годин, нічого не пили і не їли, старанно муркотіли, і заспокоювалися тільки тоді, коли хворому ставало краще.

Феліноterapia сприяє зниженню артеріального тиску, нормалізує роботу серця, позбавляє від суглобових і головних болей. Кішки прискорюють відновлення після травм, лікують внутрішні запальні захворювання.

Отже, природотерапія має суттєвий вплив на організм, анімалотерапія зокрема. Це дуже перспективний напрям досліджень, адже сьогодні терміни глобалізація, діджиталізація, комп'ютерні технології тощо вже тісно увійшли в життя чи не кожного з нас, але рівень стресів та психологічного навантаження збільшився прямопропорційно, тому вже сьогодні треба з цим працювати. Але не потрібно винаходити велосипед, достатньо просто грамотно використовувати наявні природні ресурси, ми ж і є частиною природи, але постійно старалися розірвати цей зв'язок та відгородитися, а дарма.

ВИСНОВКИ

Спілкування з живою і неживою природою дозволяє досягнути наступних цілей у соціально-психологічній реабілітації: розширення пізнавальних можливостей на основі комплексного, в тому числі сенсорного, світосприйняття; інтеграція біологічних, психічних і соціальних факторів для набуття цілісності, відновлення позитивної комунікації з оточуючим світом і формування почуття безпеки; посилення здатності до збереження природного середовища і відповідальності, наповнення життя змістом; покращення роботи сенсорних систем, їх здатності до інтенсивної концентрації, розвиток чуттєвості до сигналів свого тіла, попередження і профілактика можливих хвороб, чуттєвості до своїх і чужих емоцій, розширення сприйняття і бачення естетичної картини природи; розкриття творчого потенціалу і розвиток емоційного інтелекту; соціальна інтеграція особистості; виховання терпимості; розвиток індивідуальної мови самовираження і конструктивного спілкування з природою.

Встановлено, що відновлювальні можливості для соціально-психологічної реабілітації мають такі види природотерапії як: ароматерапія, таласотерапія, аеротерапія, музикотерапія, арт-терапія на свіжому повітрі, іпотерапія, каністерапія, фелінотерапія, дельфінотерапія, апітерапія, рослинотерапія, ландшафтотерапія, фітотерапія, гідротерапія, лісотерапія, садівництво.

Діагностовано, що абсолютна більшість (97,9%) респондентів (осіб, які постраждали внаслідок пандемії COVID-19) відчують відновлення свого організму, покращення самопочуття та настрою, перебуваючи на природі. Найбільш ефективними відновлювальними технологіями визначено таласотерапію (66,9%) та ландшафтотерапію (59,2%).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варава О. Трансдисциплінарні підходи до підготовки магістрів освітньо-професійної програми «Соціально-психологічна реабілітація»: можливості співпраці кафедр НУБіП при набутті компетенцій з іпо-, апі- та природотерапії. [Електронний ресурс]. Режим доступу <https://nubip.edu.ua/node/82219>
2. Жуков П.В. Социальные функции экологического туризма. Ленинградская область – территория экологического туризма: состояние и перспективы развития: монография. Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С.Пушкина, 2018. С.45–51.
3. Малишевська І.А. Підготовка майбутнього вчителя початкових класів до використання природотерапії у роботі з учнями початкової школи. Автореф. дис. канд. пед. н. 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти. Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. Київ, 2011. 21 с.
4. Парки и леса – хорошее средство от депрессии [Електронний ресурс]. Режим доступу: 15.12.2009
5. Экотерапия, или назад к природе! [Електронний ресурс]. Режим доступу : 15.12.2009.
6. Dr. Ronen Berger. (2009) Nature Therapy–Developing a Framework for Practice. Ph Dthesis. School of Health and Social Sciences. University of Abertay, Dundee. 369.
7. Varning Poulsen, D. (2017), «Nature-based therapy as a treatment for veterans with PTSD: what do we know?», Journal of Public Mental Health, Vol. 16 No. 1, pp. 15-20.
8. Song C, Ikei H, Miyazaki Y. (August 2016). Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 13 (8): 781.

9. Hansen MM, Jones R, Tocchini K (July 2017). Shinrin-Yoku (ForestBathing) andNatureTherapy: A State-of-the-ArtReview. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14 (8): 851.
10. Short-Robbins S. (2020). Therapeutic Wilderness Experiences and Empathetic Perception of At-Risk Adolescent Youth. 200 p.
11. Banerjee D, Nair VS. Handling the COVID-19 pandemic: proposing a community based toolkit for psycho-social management and preparedness. *Asian J Psychiatry*. (2020) 51:102152.
12. Banerjee D, Rai M. Social isolation in Covid-19: the impact of loneliness. *Int J Soc Psychiatry*. (2020) 66:525–7.
13. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. (2020) 395:912–20.
14. Chinazzi M, Davis JT, Ajelli M, Gioannini C, Litvinova M, Merler S, et al. The effect of travel restrictions on the spread of the 2019 novel coronavirus (COVID 19) outbreak. *Science*. (2020) 68:395–400.
15. Fiorillo A, Gorwood P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur Psychiatry*. (2020) 63:e32.
16. Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, et al. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLos ONE*. (2020) 15:e0231924.
17. Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *Int J Environ Res Public Health*. (2020) 17:20–32.
18. Poudel BS. Ecological solutions to prevent future pandemics like COVID-19. *Banko Janakari*. (2020) 30:1–2.

19. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci.* (2020) 74:281
20. Verma A, Prakash S. Impact of covid-19 on environment and society. *J Glob Biosci.* (2020) 9:7352–63.
21. Volpato G, Fontefrancesco MF, Gruppuso P, Zocchi DM, Pieroni A. Baby pangolins on my plate: possible lessons to learn from the COVID-19 pandemic. (2020) 16:19.
22. Zabaniotou A. A systemic approach to resilience and ecological sustainability during the COVID-19 pandemic: human, societal, and ecological health as a system-wide emergent property in the Anthropocene. *Glob Transit.* (2020) 2:116–26.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Природотерапія – відносно новий напрям в соціально-психологічній реабілітації. Проте, варто відмітити, що питаннями фізичного відновлення людини засобами природи, займалися люди у всі часи, ще з появою медичних знань. сьогодні це актуально як ніколи, адже: війни, смертельні хвороби, пандемія COVID - 19, яка просто "перевернула" світ та змусила всіх сидіти в будинках/офісах, чим і посилила стреси, зниження імунітету тощо.

Питання наведені нижче - частина дослідження. Необхідно уважно прочитати опис і обрати той варіант, який Ви вважаєте найбільш доцільним. Починаючи від питання 5, варіантів відповідей може бути кілька.

Ваша стать:

- ☐ Чоловік
- ☐ Жінка

Ваш вік:

- ☐ 18-25
- ☐ 25-35
- ☐ 35+

Яке Ваше ставлення до методів природотерапії?

- ☐ Позитивне
- ☐ Залежить від ситуації
- ☐ Не задумувався над цим
- ☐ Негативне

Чи відчуваєте Ви відновлення свого організму, покращення самопочуття чи настрою, перебуваючи на природі?

- Так
- Ні

Які з перелічених відновлювальних природотерапевтичних технологій Ви вважаєте найбільше Вам підходять або могли б підійти:

- ☐ **Ароматична терапія** (метод впливу на стан почуття організму людини за допомогою запахів, за допомогою ефірних масел здійснюється вплив на фізичні і розумові процеси в нашому організмі);
- ☐ **Таласотерапія** – лікування морем – це лікування морською водою, морським повітрям, сонячними променями;
- ☐ **Аеротерапія** – застосування з профілактичною та лікувальною метою чистого повітря;
- ☐ **Альготерапія** – лікування водоростями. Водорості, багаті на мінеральні й органічні речовини, активно впливають на обмін речовин в організмі
- ☐ **Рослинотерапія** – терапевтичний вплив на здоров'я людини естетичними візуальними властивостями рослин.
- ☐ **Хромотерапія або кольоротерапія** – лікування кольоровими гамами природи;
- ☐ **Ланшафтотерапія** – терапія засобами і силами самої природи, її рослинності, пейзажу – гірського, морського і лісного – активізує і стимулює процеси відпочинку, відновлення сил і одужання.
- ☐ **Фітотерапія** – давній спосіб лікування травами
- ☐ **Гідротерапія** – водолікування – використання води в будь-яких її проявах (лід, холодна, гаряча, свіжа, мінеральна, пара) в профілактичних і лікувальних цілях;

- ☐ **Кліматотерапія** - помітний тісний взаємозв'язок метеорологічних чинників зі станом здоров'я людини;
- ☐ **Літотерапія** – лікування каменями. Вчені стверджують, що оточуюча нас нежива природа насправді живе, розвивається, змінюється за певними законами, і неможливо відкидати оздоровчий вплив мінералів на людину.
- ☐ **Анімалотерапія** - лікування і відновлення здоров'я людини шляхом спілкування з тваринами

Серед видів анімалотерапії, який на Вашу думку був би найбільш ефективним?

- ☐ Іпотерапія – лікування за допомогою спілкування з кіньми та верхової їзди
- ☐ Каністерапія – лікування за допомогою взаємодії з собаками
- ☐ Фелінотерапія – терапевтична дія кішок
- ☐ Дельфінотерапія - метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами
- ☐ Терапія рептиліями - терапія з використанням рептилій (в основному змії). Масаж тіла зміями — новий вид анімалотерапії, завойовує популярність у всьому світі
- ☐ Апітерапія – лікування бджолою отрутою

Серед видів рослинотерапії, який на Вашу думку був би найбільш ефективним

- ☐ Деревотерапія
- ☐ Терапія кімнатними рослинами
- ☐ Квітковотерапія

