ИППОТЕРАПИЯ И ИППОВЕНЦИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ПОСТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОВЫМ РАССТРОЙСТВОМ. ТЕРМИНОЛОГИЯ И ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Людмила АНЦИБОР,
др. хаб., конф. унив., МолдГУ;
Татьяна НОСОВА,
докторант, МолдГУ

Согласно статистики, психологическая травма приводит к развитию ПТСР приблизительно в 25–35% случаев. На сегодня признано, что часто ПТСР развивается и когда ситуация сама по себе не является экстраординарной, но по различным субъективным причинам становится серьёзной психотравмой для конкретного человека, в результате чего развивается ощущение беспомощности и индивид не имеет возможности эффективно функционировать и реагировать на то, что происходит.

Часто такие пациенты не осознают, что истинные причины состояния своего здоровья кроются в особенностях социальной жизни и могут годами страдать от соматических заболеваний и различных зависимостей, что, безусловно, наносит вред как индивидууму, так и экономике и обществу в целом.

В последние годы отдельные специалисты успешно применяют для компенсации подобных состояний методы Equine Facilitated Learning (EFL).

Equine Facilitated Learning (EFL) включает в себя изучение наземных упражнений для построения взаимоотношений с лошадью и повышения уверенности и самооценки у участников. Эти терапевтические сеансы позволяют участнику общаться с лошадью способом, который лошадь понимает, т.е. на языке тела, энергии и движений.

Ключевые слова: *иппотерапия, ипповенция, посттравматическое стрессовое расстройство, ПТСР, социальная интеграция ПТСР, реабилитация ПТСР экопсихологический подход, анималотерапия.*

FEL IN REHABILITATION OF PATIENTS WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER. TERMINOLOGY AND BASIC PROVISIONS

According to statistics, psychological trauma leads to the development of PTSD in approximately 25–35% of cases. Today, it is recognized that often PTSD evolves when the situation itself is not critical, but for various subjective reasons becomes a serious trauma for a particular person, as a result of which a feeling of helplessness develops and the individual does not have the ability to function effectively and react to what is happening ...

In major cases such patients are not aware of the true reasons of their health situation and the characteristics of normal social lifestyle, and can suffer for years from somatic diseases and various addictions, which, of course, harms both the individual and the economy and society as a whole.

In recent years, some specialists have successfully used Equine Facilitated Learning (EFL) methods for compensation of such health statuses.

Equine Facilitated Learning (EFL) involves learning ground work exercises, to build a relationship with the horse, and improve confidence and self-esteem in the participant.

These therapeutic sessions offer a cycle of instruction, response and feedback which enables the participant to communicate with the horse in a way that the horse understands, through body language, energy and movement.

Keywords: *Equine Facilitated Learning, EFL, Post Traumatic Stress Disorder, PTSD, rehabilitation PTSD, social integration PTSD, экопсихологический подход, анималотерапия.*

Актуальность темы «Иппотерапия и ипповенция в реабилитации пациентов с ПТСР» определяется распространенностью на сегодняшний день симптоматики ПТСР и постоянным увеличением экономического бремени, ею вызванного.

Согласно статистики, психологическая травма приводит к развитию посттравматического стрессового расстройство приблизительно в 25–35% случаев. В целом по популяции приблизительно 7–10% лиц имеют симптомы ПТСР, причем около 37% пациентов с диагнозом посттравматическое стрессовое расстройство классифицируются как имеющие тяжелые симптомы.

В новейших исследованиях ПТСР, основанных на больших массивах данных, половина респондентов с посттравматическим стрессовым расстройством сообщает также об устойчивых, непреходящих симптомах ПТСР. При этом обращение за лечением в странах с высоким уровнем дохода (53,5%) примерно вдвое больше, чем в странах с доходом ниже среднего (22,8%) [1]. Социальное неблагополучие, молодой возраст, женский пол, отсутствие семьи, невысокий уровень образованная, скудный семейный бюджет и безработица связаны с повышенным риском пожизненного посттравматического стрессового расстройства среди пострадавших.

На сегодня признано, что часто ПТСР развивается и когда ситуация сама по себе не является экстраординарной, но по различным субъективным причинам становится серьёзной психотравмой для конкретного человека, в результате чего развивается ощущение беспомощности и индивид не имеет возможности эффективно функционировать и реагировать на то, что происходит [2].

В более широком смысле, психологической травмой может считаться любое событие, которое осталось заблокированным на уровне психики. Его можно отнести к травме, если это вызывает разнообразные проблемы на уровне эмоций и поведения, а также физиологические симптомы [3].

Для диагностики ПТСР, помимо МКБ-11 и DSM-5, применяются стандартные диагностические интервью в течение двух периодов времени, при этом используются опросники Г.Айзенка, Ю.М. Антоняна, Д.В. Жмурова, Е.В. Васкэ, К.Хека и Х.Хесса, тест Макнемара и мн. др. Большую проблему в этой ситуации представляет устаревший взгляд на необходимость диагностики, терапии и выработки механизмов компенсации для пациентов с ПТСР. При этом упускается из виду, что в ряде случаев такие пациенты не осознают, что истинные причины состояния своего здоровья кроются в особенностях социальной жизни и могут годами страдать от соматических заболеваний и различных зависимостей, не обращаясь за помощью, что, безусловно, наносит вред как индивидууму, так и экономике и обществу в целом [7].

Традиционные методы реабилитации, такие как медикаментозная терапия, различные восстанавливающие практики и методики, а также помощь психолога и/или психоаналитика часто оказываются недостаточно эффективными. Это обусловливает напряженность поиска новых форм коррекционной работы с данной категорией пациентов. К числу нетрадиционных форм такого воздействия можно отнести иппотерапию и ипповенцию.

В последние годы ряд специалистов успешно применяют для компенсации подобных состояний ***иппотерапию*** («hippos» – по-гречески «лошадь», «therapia» – лечение) – дозированную верховую езду, давно используемую в качестве реабилитационного метода при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и психики, вызванных расстройствами аутистического спектра, ДЦП, синдромом Дауна и тд.

Ведущие зарубежные реабилитологи, рассматривая эти нарушения не только как болезнь, но и как совокупность обстоятельств, в которых вынужден жить человек, считают, что важно предложить ему такие виды помощи, которые позволяют приспособиться к этим обстоятельствам и жить максимально полноценной жизнью [8].

Кроме, собственно, иппотерапии существует еще такой метод как ***ипповенция.*** Этот термин предложил Ханс-Юрген Барейсс (Hans-Jürgen Bareiss), автор модели «Терапевтическое взаимодействие человек-лошадь», в которой он выделил два направления: иппотерапию и ипповенцию [9]. Иппотерапия сосредоточена на воздействии физиологии движущейся лошади на физиологию человека. Термин «ипповенция» фокусирует внимание на психологических механизмах взаимодействия «человек-лошадь», возможностях психологического развития через различные виды взаимодействия с лошадью при осмыслении этих взаимодействий [10].

«Ипповенция» (от «иппо» – лошадь, и (психологическая) «интервенция») – это направление, в котором объединяются различные виды контакта

человека с лошадью, имеющие выраженный психотерапевтический и развивающий личность потенциал. В западной практике методы иппотерапии и ипповенции чаще всего называют общим термином ***Equine Facilitated Learning*** (EFL). При этом психологические механизмы терапевтического и развивающего эффекта разных видов взаимодействия человека с лошадьми анализируются с позиций *экопсихологического подхода* [11].

Экологическая психология как дисциплина изучает психологические свойства окружающей среды, её воздействие на поведение и восприятие человека, влияние антропогенной среды на экологическое состояние нашей планеты и, как следствие, воздействие природной среды на экологическое сознание индивида [12]. Данный подход направлен на создание концепции устойчивого развития мира.

Основоположником экологического подхода к изучению восприятия человека стал Джеймс Гибсон, американский психолог. Он полагал, что животные и окружающая среда неотделимы друг от друга. Животные не смогли бы выжить без окружающей среды, а окружающая среда не существовала бы без животных [13]. Мы непрерывно и постоянно ощущаем окружающую среду, но поскольку человек обладает прямым восприятием, мы можем воспринимать всех существующих животных и другие объекты природы, но не можем воспринимать, например, молекулы, протоны и т.д.

Другими словами, для человека существует физический и экологический мир. О физическом мире у нас складывается понимание благодаря физике, химии, а экологический мир мы познаем благодаря органам чувств. Исследования экопсихологической направленности нацелены на разработку концепции устойчивого развития и на постепенный переход к нему. Под устойчивым развитием понимается жизнедеятельность человека, которая не ставит под угрозу благополучное существование на Земле будущих поколений, и эта концепция была поддержана не только учеными и специалистами в данной области, но и главами и правительствами многих государств [11].

Несмотря на то, что исследования в этих и смежных областях появились около семидесяти лет назад, на сегодняшний день практически не изучена возможность применения методов FEL как одного из видов ***анималотерапии*** (пэт-терапии). При этом в западных странах пэт-терапия в целом нашла достаточно широкое применение: например, в США существует международная организация терапии животными (Pet Therapy International). Единой, общепринятой во всем мире терминологии у пэт-терапии пока нет [6].

Для широкого практического применения пэт-терапии и, в частности, методов FEL, необходим комплексный научный анализ ее воздействия не только на физическую, но и на психическую сферу, использование таких методов, которые позволили бы получить достоверную информацию о ре-

зультатах этого воздействия. Однако такие исследования почти не проводились. Мало изучен и вопрос о путях закрепления достигнутых положительных сдвигов в реабилитации на основе использования иппотерапии и ипповенции [14].

В современном мире вероятность попадания любого человека в травмирующую ситуацию непрерывно возрастает, и это ставит перед специалистами разного профиля задачи по разработке адекватных методов диагностики и лечения возникающих патологических последствий, то есть реабилитации.

Реабилитация – комплексная многоплановая проблема, имеющая различные аспекты: медицинский, физический, психический, профессиональный, социально-экономический. По определению Международной организации труда (МОТ), сущность реабилитации заключается в восстановлении здоровья лиц, переживших травмирующую ситуацию, для достижения максимальной физической, психической, социальной и профессиональной полноценности.

Конечной целью реабилитации пациентов является их социальная интеграция – активное участие в основных направлениях деятельности и жизни общества, включённость в социальные структуры, связанные с различными сферами жизнедеятельности человека – учебной, профессиональной и пр.

Острые и актуальные проблемы современной психиатрии и клинической психологии, решение которых предполагает такую интеграцию, связаны с изучением психологических последствий воздействия психотравмирующих стрессоров высокой интенсивности на человека, ставшего участником или свидетелем катастрофических ситуаций [15]. Представляется не менее важным и изучение реакций лиц, перенесших любую другую психологическую травму и/или событие, которое осталось заблокированным на уровне психики, что в итоге стало причиной ПТСР. Это важно потому, что для пациентов с ПТСР характерны отгороженность от жизни общества, наличие проблемы приспособления к своему положению и преодоления психологического дискомфорта. Для них затруднено трудоустройство, участие в общественной жизни, создание, восстановление и поддержание целостности семьи. К наиболее часто встречающимся отклонениям в эмоционально-волевой сфере относятся: э*моциональная вялость, апатичность, зависимость от опекающих лиц, невысокая мотивация к самостоятельной деятельности*, тем более направленной на коррекцию собственного болезненного состояния, невысокий адаптивный потенциал [2].

EFL включает в себя комплекс занятий и упражнений на земле для построения отношений с лошадью и повышения уверенности в себе и само-

оценки у участников, а также элементы ухода за животными и дозированную верховую езду. Такие терапевтические сеансы предполагают цикл занятий, направленных на освоение необходимых реакций и методов обратной связи, позволяющих участнику общаться с лошадью на языке тела, энергии и движений.

Centaur Heart, авторская FEL-методика организации занятий с лошадьми как верхом, так и на земле, позволяет эффективно реализовать эти возможности. Эти занятия оказывают позитивное воздействие на физическое и психическое состояние пациентов, дают им возможность преодолеть свои проблемы, добиться самовыражения, организовать свой досуг, повышают их самостоятельность в принятии решений и тем самым содействуют реабилитации и реинтеграции пациентов с ПТСР.

Итак, иппотерапия и ипповенция обладают большими возможностями для оздоровительного и социально-педагогического воздействия на пациентов, страдающих от физиологических и психологических последствий ПТСР. Полагаем, что методики Equine Facilitated Learning влияют на сокращение периода лечения ПТСР и позволяют прибегать в процессе лечения и реабилитации к помощи менее дорогостоящих средств, специалистов и медикаментов.

Библиография:

1. Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. (Disponibil: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28385165)
2. ДЗЕРУЖИНСКАЯ, Н.А., СЫРОПЯТОВ, О.Г. *Посттравматическое стрессовое расстройство: пособие для самоподготовки*. (Disponibil: https://studylib.ru/doc/2356638)
3. An Integrated Neuroscience Perspective on Formulation and Treatment Planning for Posttraumatic Stress Disorder David A. Ross, MD, PhD; Melissa R. Arbuckle, MD, PhD; Michael J. Travis, MD; Jennifer B. Dwyer, MD, PhD; Gerrit I. van Schalkwyk, MBChB; Kerry J. Ressler, MD, PhD. (Доступно: https://www.psychiatry.wisc.edu/courses/Nitschke/seminar/Ross%20et%20al,%20JAMA%20Psychiatry,%202017.pdf)
4. *Post-traumatic stress disorder.* (Доступно: https://en.wikipedia.org/wiki/Post-traumatic_stress_disorder)
5. ИВАНОВА, Т.Ю. *Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия.* (Доступно: http://www.psy.msu.ru/science/autoref/ivanova_t/ivanova_t_diss.pdf)
6. *Четвероногие доктора или что такое пет-терапия.* (Доступно: http://www.medinfo.ru/mednews/2118.html)

7. *What Is Posttraumatic Stress Disorder?* (Доступно: https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd)
8. МИГУНОВА, Ю.Ю. *Основы медико-социальной реабилитации различных групп населения.* (Доступно: https://mkgtu.ru/sveden/files/UMP_Med_reabilitaciya_.pdf)
9. Hans-Jürgen Bareiss. TMPI – Therapeutische Mensch-Pferd-Interaktion. (Доступно: https://agrt.de/konzept-tmpi, https://de.wikipedia.org/wiki/Hans-J%C3%BCrgen_Bareiss)
10. Материалы Академии РАТТЛ. (Доступно: http://www.rattl.ru)
11. *Экопсихологические исследования-6: экология детства и психология устойчивого развития.* Сборник научных статей. Курск, 2020. (Доступно: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42500932)
12. ПАНОВ, В.И. *Экологическая психология: опыт построения методологии*. Москва, Наука, 2004. 197 с. ISBN 5-02-032810-3
13. ГИБСОН, Дж.Дж. *Экологический подход к зрительному восприятию.* Москва: Прогресс, 1988. 464 с. ISBN 5-01-001049-6
14. ДРЕМОВА, Г.В. *Социальная интеграция и реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата на основе иппотерапии*. (Доступно: http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-sotsialnaya-integratsiya-i-reabilitatsiya-lits-s-narusheniyami-oporno-dvigatelnogo-apparata-na-osnove-ippoterapii)
15. ТАРАБРИНА, Н.В. *Психология посттравматического стресса: интегративный подход.* (Доступно: https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-posttravmaticheskogo-stressa-integrativnyi-podkhod)
16. Проект Centaur Heart Center. (Доступно: https://www.facebook.com/chfoundat)