Conferința științifico-practică
11 mai 2023, Chișinău, Republica Moldova
https://doi.org/10.55086/PRFCMCX2128

Влияние ипповенции на психоэмоциональный статус и устойчивость женщин в период кризиса

Л. АНЦИБОР, Т. НОСОВА

В связи с увеличениием частотыи возникновения стрессовых и травматических ситуаций для всех людей, а особенно для женщин, в периоды кризиса, специалисты разных областей должны оперативно htifnm задачи по разработке эффективных методов компенсации негативных последствий и обеспечению реабилитации пациентов, попавших в кризисную ситуацию. Среди нетрадиционных подходов можно выделить ипповенцию (EFL, Equine Facilitated Learning) — одну из форм анималотерапии. Ипповенция, или эффективное взаимодействие с лошадью (от "иппо" — лошадь, и психологическая "интервенция"), представляет собой область, в которой сочетаются различные формы контакта с лошадью, обладающие значительным потенциалом для психотерапии и развития личности.

Этот вид терапии представляет собой мощный инструмент для людей, страдающих от психологических проблемам, так как он предоставляет уникальную возможность взаимодействия с лошадьмии и природой в поддерживающей и безоценочной обстановке.

Ключевые слова: *кризис, депрессия, ПТСР, иппотерапия, ипповенция, EFL, анималотерапия*

The influence of equine-assisted therapy (EFL) on psychoemotional status and resilience of women in times of crisis

L. ANTIBOR, T. NOSOVA

When increase stressful and traumatic situations for all people, and especially for women, during periods of crisis, specialists from different fields must quickly HTIFNM the task of developing effective methods to compensate for the negative consequences and ensure the rehabilitation of patients in a crisis situation. Among non-traditional approaches, one can single out EFL, Equine Facilitated Learning — one of the forms of animal therapy. EFL n, or effective interaction with the horse (from „ippo" — horse, and psychological „intervention"), is an area that combines various forms of contact with the horse, which have significant potential for psychotherapy and personal development.

This type of therapy is a powerful tool for people suffering from psychological problems, as it provides a unique opportunity to interact with horses and nature in a supportive and nonjudgmental environment.

Keywords: *crisis depression Equine Facilitated Learning, EFL, Post Traumatic Stress Disorder, PTSD*

Сегодня глобальный кризис ставит перед нами новые вызовы. В связи с увеличениием в кризисные периоды частоты возникновения стрессовых и травматических ситуаций для всех людей, а особенно для женщин, специалисты разных областей должны оперативно решать задачи по разработке эффективных методов компенсации негативных последствий и обеспечению реабилитации пациентов, попавших в трудную жизненную ситуацию. Среди нетрадиционных подходов можно выделить ипповенцию (EFL, Equine Facilitated Learning) — одну из форм анималотерапии. Ипповенция, или эффективное взаимодействие с лошадью (от „ипо” — лошадь, и психологическая „интервенция”), представляет собой область, в которой сочетаются различные формы контакта с лошадью, обладающие значительным потенциалом для психотерапии и развития личности.

Этот вид терапии представляет собой мощный инструмент для людей, страдающих от психологических проблемам, так как он предоставляет собой уникальную возможность взаимодействия с лошадьми и природой в поддерживающей и безоценочной обстановке.

EFL основано на взаимодействии между людьми и лошадьми в терапевтической среде. Главная цель EFL заключается в создании и укреплении эмоционального и психологического благополучия путем использования уникальных свойств лошадей, таких как их размер, сила, покорность, обучаемость, а также способность к невербальной коммуникации. EFL может включать различные формы взаимодействия, включая верховую езду, активности на земле, элементы вольтижировки и другие.

Часто EFL рассматривается как дополнительная или альтернативная форма терапии, используемая в сочетании с другими методами, такими как фармакологическое лечение и традиционная психотерапия. Она может быть применена для лечения широкого спектра расстройств, включая тревожность, депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — все эти проблемы являются следствием глобального кризиса и особенно затрагивают женщин, включая матерей и женщин пожилого возраста.

Тесная связь между человеком и животным была концептуализирована в XX веке психологом Борисом Левинсоном и этологом Конрадом Лоренцем. Эта связь была объяснена ими как внутренне присущая человеку потребность единения с природой [4].

То, что EFL помогает управлять симптомами тревоги и депрессии, частично связано с уникальными свойствами лошадей, которые благодаря своим габаритам, мощи, человекоориентированности, а также тому, что эти животные являются табунными, а следовательно, высоко социальными, могут помочь почувствовать спокойствие и эмоциональную стабильность, так необходимые пациентам с ПТСР, депрессивными и тревожными расстройствами.

Заметим, что в условиях кризиса, когда в статусе беженцев находится более 100 миллионов человек (эту печальную статистику по реультатам 2022 года представил генсек ООН Антониу Гуттериш), и третье место среди пострадавших стран занимает наш непосредственный сосед Украина, появляется новый тип пациентов — это семьи, состоящие из женщин разных возрастов и детей. Такой собирательный пациент — это совершеннолетняя женщина, одна или две женщины пожилого возраста и дети. Такие семьи, сложившиеся именно в условиях вынужденного перемещения, в последние 14 месяцев обращаются за помощью вместе и зачастую продолжают поддерживать связь на расстоянии даже после того, как курс по тем или иным причинам окончен.

В этом смысле интересен опыт Японии, где Министерство здравоохранения и социального обеспечения разработало научную программу по определению эффекта, который оказывают животные на процесс реабилитации больных, в частности детей, и на самочувствие престарелых [5], а также проект Джоан Далтон «Пух», который имеет целью научить малолетних заключенных терпению, ответственности и состраданию, и сейчас это исследование важно держать в фокусе в смысле адекватного психологического ответа несовершеннолетних на ситуацию, в которой они вынужденно оказались.

Стоит обратить внимание и на опыт Финляндии, где с 1992 года осуществляется подготовка терапевтов-фасилитаторов EFL, в ходе которой можно получить второе высшее образование. На курс иппотерапии могут поступить только люди, имеющие образование физиотерапевта, врача, психолога, психиатра, социального педагога и не менее двух лет работавшие по специальности.

Показателен эксперимент 2014 года проведенный в государственном университете Вашингтона: исследования прошли на группах учащихся младшей и средней школы, и в обоих слу-

чаях использовался мониторинг уровня кортизола в слюне испытуемых. Всего участвовало 130 детей, которых случайным образом распределили в группу EFL и контрольную группу. Каждую неделю дети из первой группы проводили на конюшне по 90 минут, изучая поведение лошадей и то, как их нужно кормить, как правильно ухаживать за ними, ездить верхом и общаться с ними с земли.

Во время всего эксперимента участники систематически сдавали слюну с целью определения в ней уровня кортизола.

В итоге все участники прошли испытания и предоставили данные о кортизоле, ЧСС и тревожных состояниях. Результаты показали, что у участников в паре с животным общий уровень кортизола снижался на протяжении всей экспериментальной процедуры, а ЧСС был ниже во время стресс-теста [5].

Общение, занятия с лошадьми и уход за ними также могут дать чувство цели и смысла, что особенно важно в кризисные периоды и для пациентов, страдающих от последствий стресса, а также депрессии и тревожных состояний [1]. На практике проблема часто состоит еще и в том, что указанные расстройства могут сопутствовать друг другу, а признаки — чередоваться, поэтому для практического специалиста иппотерапевта вопрос стоит не в уточнении диагностики, а в конкретной помощи пациенту, который жалуется на подобную симптоматику и, как следствие, на ухудшение качества жизни, порой очень значительное. Безусловно, в первую очередь это касается женщин в условиях глобального кризиса и в особенности тех, кто был вынужден покинуть свои дома и столкнуться с чередой проблем, традиционно ассоциированных с беженством.

EAT, как и другие виды анималотерапии, предоставляет возможности для повышения качества жизни, собственной эффективности пациента, улучшения навыков социального поведения, и один из основных моментов, благодаря которым EFL помогает управлять симптомами ПТСР, тревожности и депрессии — это поощрение физической активности, что способствует переключению с абстрактных переживаний на тактильные и другие физические ощущения, что в свою очередь способствует так называемому заземлению — технике, которая многие годы показывает свою эффективность в менеджменте всего спектра негативных ощущений, связанных с кризисными моментами [1].

В смежных областях есть исследования, подтверждающие, что приобретение навыков или способностей с помощью новых для пациента физических активностей связано с развитием позитивного самоощущения [1, 2], а овладение навыками, связанными с обращением и взаимодействием с крупным животным, может дать чувство собственной значимости и компетентности, важных для самооценки.

Кроме того, общение с лошадьми и тренером-терапевтом дает чувство социальной поддержки и принадлежности, помогает смягчить чувства изоляции и одиночества [6]. Например, исследование, опубликованное в журнале Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, обнаружило, что EFL связано со значительным снижением симптомов тревоги и депрессии у людей с психологическим проблемами. Еще одно исследование, опубликованное в журнале Journal of Equine Veterinary Science, обнаружило, что EFL связано с улучшением настроения и самооценки у подростков с депрессией.

При этом, хотя было показано, что EFL эффективно управляет симптомами тревоги и депрессии, оно не является заменой других форм лечения. EFL следует использовать в сочетании с традиционной терапией и лекарственными препаратами по мере необходимости. Кроме того, эффективность EFL может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей пациентов и тяжести их состояния [6].

Выводы

EFL сессии могут включать в себя упражнения на земле, на лошади, уход за лошадью, дозированную верховую езду и другие активности, направленные на улучшение эмоционального и психического состояния.

EFL может быть полезным для людей, в первую очередь женщин, страдающих тревогой, депрессией, ПТСР и другими расстройствами, ассоциированными с глобальным кризисом и проблемами беженцев.

EFL также может помочь тем, кто испытывает трудности в доступе к своим эмоциям, их обработке, вербализации и адекватном выражении. Это важно ещё и потому, что среди женщин, попавших в кризисную ситуацию, от 5 до 20 процентов по разным данным тех, кто испытывает расстройства средней и максимальной тяже-

сти, а следовательно, должен иметь доступ к классической, “разговорной” психотерапии.

Стоит однако учесть и тот момент, что по ряду причин не все готовы и могут вербализовать свои переживания, и в этом смысле анималотерапия вообще и EFL в частности беспрецедентный способ выразить эмоции в общении — невербальном, безоценочном, и при этом ярко окрашенном не только визуально и/ или дигитально (как, например, во время арт-терапии, КПТ-терапии), но и тактильно, что очень важно для стабилизации психики на глубинном уровне древних структур.

Этот вид терапии может быть мощным инструментом для тех, кто страдает от разного рода психологических проблем, поскольку предоставляет уникальную возможность общаться с животными и природой в поддерживающей и безоценочной обстановке, что важно особенно сегодня, в условиях глобального кризиса, когда вероятность попадания в травмирующую ситуацию любого человека, а женщин особенно, непрерывно возрастает.

Библиография

1. Polheber J.P., Matchock R.L. The presence of a dog attenuates cortisol and heart rate in the Trier Social Stress Test compared to human friends.
2. Ross D.A., Arbuckle M.R., Travis M.J., Dwyer J.B., Van Schalkwyk G.I., Ressler K.J. An Integrated Neuroscience Perspective on Formulation and Treatment Planning for Posttraumatic Stress Disorder.
3. Джосвик Ф., Киттрейдж М., Макковен Л., Макпарлэнд К., Вудз Ст. Пособие по терапевтической верховой езде. Вопросы и ответы М.: Аквариум, 2000. 178 с.
4. Королева Н. Метод Фельденкрайза и Соматика Т.Ханны. Анатомия движения.
5. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизическое лечение с применением верховой езды. М.: Аквариум-Принт, 2000. 156 с.
6. Эскин В.Я., Левицкая Т.Е. Иппотерапия как комплексный метод реабилитации и восстановления. Сибирский медицинский журнал. №2. 2009, с. 61—63.

Данные об авторах

Людмила АНЦИБОР (*Республика Молдова***)**. Доктор хабилитат психологии, доцент, Кафедра Психологии, Факультет Психологии и Педагогических Наук, Социологии и Социальной Работы, Молдавский Государственный Университет.

E-mail: mantibor@mail.ru

ORCID: 0000-0003-0623-9234

Татьяна НОСОВА (*Республика Молдова***)**. Докторант, Докторская школа социальных и образовательных наук, Молдавский Государственный Университет.

E-mail: vmp73ster@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2314-781X