CZU: 159.944:37.015.4:616-08

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7357450

ИППОВЕНЦИЯ И ДРУГИЕ ТИПЫ АНИМАЛОТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА

Людмила АНЦИБОР, Татьяна НОСОВА
Республика Молдова

Ипповенция, один из видов анималотерапии, обладает огромными возможностями для оздоровительного и социально-педагогического воздействия на пациентов, страдающих от физиологических и психологических последствий посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Исследование построено на предположении, что методики Equine Facilitated Learning (EFL) оказывает позитивное воздействие на физическое и психическое состояние пациентов, дает им возможность преодолеть свои проблемы, добиться самовыражения, организовать свой досуг, повышает их самостоятельность в принятии решений и тем самым содействует реабилитации и реинтеграции пациентов. Значимость исследования состоит в определении роли ипповенции в реабилитации пациентов с ПТСР, количество которых в целом по популяции приблизительно 7–10%, и эта цифра в последние два-три года неуклонно растет, что отражается в одном из важнейших макроэкономических индексов, DALY (Disability-adjusted life year), который учитывает годы жизни, скорректированные по нетрудоспособности.

Ключевые слова: EFL, *ипповенция, посттравматическое стрессовое расстройство, стресс, дистресс, тревога, депрессия.*

IPPOVENCE AND OTHER TYPES OF ANIMAL THERAPY AS A STRESS REDUCING FACTOR

The Equine Facilitated Learning (EFL) has enormous potential for healing and socio-pedagogical impact on patients suffering from the physiological and psychological consequences of PTSD. We believe that EFL methods have a positive impact on the physical and mental sratus of patients, help them in overcoming problems, help in self-expression, organize their leisure time, increase their autonomy in decision-making, and thereby contribute to the social rehabilitation of patients. The significance of the study is to determine the role of EFL in the rehabilitation of patients with PTSD, the number of which in the general population is approximately 7–10%, and this figure has been steadily growing over the past two or three years, which is reflected in one of the most important macroeconomic indices, DALY (Disability-adjusted life year), which takes into account disability-adjusted life years.

***Keywords*:** *Equine Facilitated Learning, Post-traumatic stress disorder, stress, distress, anxiety, depression.*

Введение

Уже давно эмпирически доказано, что животные благотворно влияют на снижение уровня стресса, но только в последние годы стали

проводиться эксперименты с использованием современных тестов для сбора доказательной базы под программы превентивной, абилитационной и реабилитационной терапии стрессовых состояний с участием животных [1, 2]. Известно также, что определённый травмирующий жизненный опыт (например, тяжёлая утрата, стресс, недостаток сна, употребление наркотиков, нападение, жестокое обращение или несчастные случаи) может вызвать психический дистресс. Также доказано, что у людей, в течение длительного времени испытывающих симптомы, которые мы перечислим ниже, чаще впоследствии диагностируются психические заболевания, что, безусловно, увеличивает нагрузку на страховые, пенсионные и прочие социальные институты.

Следует учесть также и то, что в условиях, сложившихся в 2019-2022 годах, симптомы посттравматического стрессового расстройства ПТСР, вызванного массовыми бедствиями (пандемия, военные действия, вынужденная миграция), испытывает необычайно большое количество людей. Важно и то, что в ситуацию вовлечены не только сами пострадавшие, но и огромное количество помогающего персонала, что значительно увеличивает распространенность различных расстройств, поскольку развивается зачастую не только у непосредственных жертв событий, но и у людей, явившихся очевидцами чрезвычайной ситуации, спасателей и пожарных, родственников, медицинского персонала и др. Эта ситуация наглядно отражена в том, что в МКБ_11 зафиксирован новый взгляд, в том числе на комплексное посттравматическое расстройство, которое имеет сходство и с «классическим» ПТСР, и с соматизированными расстройствами, а также с диссоциативным расстройством идентичности и с пограничным расстройством личности [3].

На сегодня признано, что и ПТСР, и КПТСР нередко развиваются и в случаях, 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, а сам индивид не имеет возможности эффективно функционировать и адекватно реагировать на то, что происходит [4]. 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 [5].

Наиболее распространенные симптомы психологической травмы: тревожно-фобические состояния; постоянные погружения в события прошлого; навязчивые воспоминания; нарушения памяти и расстройства

сна; апатия, нежелание жить; ощущение напряжения и тревоги; асоциальное поведение; любые признаки истощения ЦНС; притупление эмоций; сужение сознания; отсутствие удовольствий, радости жизни; социальная отчужденность; раздражительность или вспышки гнева; неразумное поведение или аутоагрессия; проблемы с концентрацией; повышенный старт-рефлекс; гипербдительность [6].

Реабилитация пациентов, попавших в травмирующую ситуацию

Учитывая, что вероятность попадания в травмирующую ситуацию любого человека в современном мире непрерывно возрастает (достаточно упомянуть в этом контексте пандемию COVID-19, сложившуюся сразу после пандемии геополитическую ситуацию и связанное с ней резкое ухудшение экономических условий и серьезное снижение уровня жизни даже в развитых европейских странах), это ставит перед специалистами разного профиля задачи по разработке адекватных методов компенсации 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.

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 ипповенцию (EFL, Equine Facilitated. Learning), один из видов анималотерапии.

Анималотерапии. История вопроса

Хотя еще в Древней Греции использовали лошадей, чтобы поднять дух тяжело больных людей, а в Средневековой Бельгии и Германии обращали внимание, что взаимодействие с животными положительно сказывается на душевнобольных, тесная связь между человеком и животным была концептуализирована лишь в XX веке психологом Б.Левинсоном и этологом К.Лоренцем. Эта связь была объяснена ими как внутренне присущая человеку потребность единения с природой [7]. На сегодняшний день использование животных-компаньонов как средства терапии имеет мультидисциплинарные корни, включая ветеринарию,

психологию, социологию, психиатрию.

Позже роль животных в психотерапия и их способность быть связующим звеном между терапевтом и клиентом исследовалась С.Баркер, Д.Дрейпером и Дж.Меллоном. Основываясь на своих наблюдениях, они говорили о способности животных демонстрировать принятие и создавать безопасную обстановку в ходе терапевтических сессий уже своим присутствием, служить в качестве отвлекающего объекта, когда клиент обсуждает что-то болезненное для себя [8].

В США супруги Корсоновы из Огайо, физиологи высшей нервной деятельности, доказали, что домашние животные, прежде всего собаки и кошки, улучшают когнитивные (познавательные) функции у пожилых людей и положительно влияют на их здоровье. Несколько позже, в 1978 году, доктор Д.Натансон начал исследовать эффект дельфинотерапии в лечении детей-инвалидов в океанариуме Флориды [9].

Животных используют и в ходе психотерапии, в том числе для пострадавших в результате несчастных случаев. Особенно эффективен этот метод при лечении пожилых людей. В Японии 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 [10]. В Финляндии с 1992 года осуществляется подготовка иппотерапевтов, в ходе которой можно получить второе высшее образование. На курс шшотерапии могут поступить только люди, имеющие образование физиотерапевта, врача, психолога, психиатра, социального педагога и не менее 2 лет работавшие по специальности. В СССР иппотерапию первыми начали применять грузинские врачи в начале 70-х годов XX-го столетия [11].

В 1993 году Д.Далтон начала проект «Пух» с намерением научить малолетних заключенных терпению, ответственности и состраданию. С.Баркер и К.Доусон изучили эффект присутствия собак на уровень тревожности пациентов психиатрической клиники е различными заболеваниями; А.Катчер и Ф. Уилкинс обнаружили, что гиперактивные дети и дети с поведенческими нарушениями в результате анималотерапии были более спокойны, менее возбудимы и агрессивны, лучше сотрудничали с терапевтом, начинали лучше учиться и были способны управлять своим поведением [12].

Результаты последних исследований [13, 14] показывают, что в стрессовой ситуации даже кратковременное общение с животным является фактором психологической протекции. Этот факт систематически используется на практике с использованием животных, в

том числе лошадей: например, во время: пандемии, всемирно известными стали миниатюрные лошади ранчо Баррингтон в штате Иллинойс. Они обычно посещали больницы, хосписы и дома престарелых, чтобы поднимать настроение пациентам этих заведений, а во время невидных ограничений «перешли на удаленку» и благодаря соцсетям прославились на весь мир.

Итак, хотя влияние животных-терапевтов на здоровье людей неоспоримо, оно требует дальнейшего изучения, уже сейчас можно сказать, что ипповенция или EFL - одно из самых перспективных направлений анимаяотерагаш, о чем достоверно, на уровне физиологии и биохимии, говорят результаты вышеупомянутых исследований.

Ипповенция или Equine Facilitated Learning (EFL)

EFL, или 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. Несмотря на то, что исследования в этих и смежных областях появились около семидесяти лет назад, на сегодняшний день практически не изучена возможность применения средств ипповенция как одного из видов анималотерапии. При этом в западных странах гот-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 гот-терапии пока нет [15].

К преимуществам использования лошадей в терапевтических целях можно отнести новизну, способствующую мотивационной включенности клиентов. В самом деле, кошки и собаки не являются чем-то экзотическим для клиентов, особенно в случае общего мотивационного дефицита для участия в терапии, в то время как лошадь для городских жителей обладает преимуществами новизны.

Размеры и сила лошади могут способствовать повышению уверенности в себе, когда клиенты учатся надлежащему взаимодействию [16]. Таким образом, мы считаем, что методики ипповенции, или Equine Facilitated Learning (EFL), могут оптимизировать расходы на реабилитацию пациентов с ПТСР, так как сокращают общее время лечения и позволяют использовать в процессе лечения менее дорогостоящих специалистов, средства и медикаменты.

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

самооценки у участников, а также элементы ухода за животными и в некоторых случаях дозированную верховую езду. Такие терапевтические сеансы предлагают цикл занятий, направленных на освоение необходимых реакций и методов обратной связи, позволяющих участнику общаться с лошадью способом, который животное понимает благодаря языку тела, энергии и движений.

Для широкого практического применения EFL необходим комплексный научный анализ его воздействия не только на физическую, но и на психическую сферу, использование таких методов, которые позволили бы получить достоверную информацию о результатах этого воздействия. Однако такие исследования почта не проводились. Мало изучен и вопрос о путях закрепления достигнутых положительных сдвигов в реабилитации на основе использования ипповенции [17]. Наше исследование призвано восполнить этот пробел.

Выводы

Ипповенция обладает огромными возможностями для оздоровительного и социально-педагогического воздействия на пациентов, страдающих от физиологических и психологических последствий ПТСР. Считаем, что методики, которые в западной практике в последнее время чаще всего называют Equine Facilitated Learning (EFL) 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.

Литература:

1. SMITH, A.N. ROETER, S. **Randomized trial effects of equine facilitated learning on adolescent basal cortisol levels.** Patricia Pendry. Washington State University. ***Доступно:*** https://www.researchgate.net/publication/284152713_Randomized_trial_**effects**_of_equine_facilitated_learning_on_ adolescent_basal_cortisol_levels
2. ***POLHEBER. J.; MATCHOCK, R.*** *The presence of a dog attenuates cortisol and heart rate in the Trier Social Stress Test compared to human friends*. ***Доступно:*** https://pubmed.ncbi.nlm.mh.gov/24170391/
3. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ). Доступно: https://www.who.int/ru/news-room/spotlight/international-classification-of-diseases

4. ROSS, M.D., *el al. An Integrated Neuroscience Perspective on Formulation and Treatment Planning for Posttraumatic Stress Disorder*. Доступно: https://www.psychiatry. wisc.edu/courses/Nitschke/seminar/Ross%20et%20al,%20JAMA %20Psychiatry,%202017.pdf
5. ROSS, M.D. *Указ.*соч.
6. БОСТАНОВА, Л.Ш, БОСТАНОВА, С.Н. *Теоретический анализ проблемы посттравматического расстройства личности.* Доступно: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-problemy-posttravmaticheskogo-rasstroystva-lichnosti
7. НИКОЛЬСКАЯ, А.В., КОСТРИГИН, А.А. *Психотерапевтические основы анималотерапии: ключевые характеристики, принципы проведения, возможности и ограничения.* Доступно: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=29178
8. *НИКОЛЬСКАЯ, А.В., КОСТРИГИН, А.А. Психотерапевтические основы анималотерапии: ключевые характеристики, принципы проведения, возможности и ограничения. Доступно:* https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=29178
9. *Указ.*соч.
10. Указ.соч.
11. Указ.соч.
12. ЭСКИН, В.Я., ЛЕВИЦКАЯ, Т.Е. Иппотерапия как комплексный метод реабилитации и восстановления. *Сибирский медицинский журнал*. № 2. 2009. С. 61-63.
13. Указ.соч.
14. SMITH, A.N., /ROETER, S. Указ.соч.
15. ***POLHEBER. J.; MATCHOCK, R.*** Указ.соч.
16. МИГУНОВА, Ю.Ю. *Основы медит-социальной реабилитации различных групп населения.* Доступно: https://mkgtu.ru/sveden/files/UMP_Med_reabilitaciya.pdf
17. НИКОЛЬСКАЯ, А.В., КОСТРИГИН, А.А.
18. 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-opomo-dvigatelnogo-apparata-na-osnove-ippoterapii

Данные об авторах:

***Людмила* АНЦИБОР,** доктор хабилитат психологических наук, доктор биологических наук, доцент, Департамент Психологии, Факультет Психологии, Педагогики, Социологии и Социальной Работы, Молдавский Государственный Университет, Кишинэу, Республика Молдова.

E-mail: mantibor@mail.ru

ORCID: 0000-0003-0623-9234

Татьяна НОСОВА, докторант, Докторской Школы Социальных и Педагогических Наук, Факультет Психологии, Педагогики, Социологии и Социальной Работы, Молдавский Государственный Университет, Кишинэу, Республика Молдова

E-mail: tanya.nosova@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2314-781X