

УДК 615.8+796.035+615.8-028.76

Перегінець М.М.¹, Черненко О.Є.²

¹студ. гр.ФТ-23/2-2, ЗДМФУ

²наук.керівник –канд.наук. фіз.вих., доц., ЗДМФУ

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ СИСТЕМ ТА МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ

Від початку свого існування людина, як і будь-яка інша істота, потерпала від тяжких хвороб і, зрозуміло, шукала шляхи полегшення страждань, які знаходила у навколишній природі – флорі та фауні. Минали віки, тисячоліття, а увага людини до рослин, не ставала меншою: вона продовжує спостерігати за ними і старанно вивчати їхні цілющі властивості [1].

Ці спостереження та знання стали основою для розвитку нетрадиційної медицини. Що ж таке нетрадиційна медицина? Нетрадиційна (народна) медицина – це сума всіх знань і практичних методів, що застосовуються для діагностики, профілактики й ліквідації порушень фізичної і психічної рівноваги, які ґрунтуються винятково на практичному досвіді та спостереженнях, що передаються з покоління в покоління як в усній, так і в письмовій формі [2].

В сучасному реабілітаційному процесі нетрадиційні методи застосовуються як один із допоміжних засобів відновлення. Серед найбільш розповсюджених нетрадиційних методів можна виділити такі як апітерапія, ароматерапія, анімалотерапія, гірудотерапія, дієтотерапія, дельфінотерапія, загартовування, іпотерапія, кольоротерапія, ребефінг, фітотерапія.

Слід зазначити, що це деякі з видів нетрадиційних методів відновлення, які використовуються у відновному процесі. Особливе значення ці методи мають при психологічній реабілітації, коли людина потребує позитивних вражень та емоцій.

У зв'язку з воєнним станом в Україні, більшість населення нашої країни потребує реабілітації. Саме нетрадиційні методи оздоровлення можуть використовувати люди для покращення свого стану і робити це або в спеціалізованих реабілітаційних закладах, або в оздоровчих центрах.

Дієвими методами відновлення є іпотерапія (метод, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей людини в опануванні верхової їзди), дельфінотерапія (метод, заснований на спілкуванні з дельфінами, яке допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження), анімалотерапія (вид терапії, що використовує тварин і їх образи для надання психотерапевтичної допомоги) [3].

В стресових ситуаціях слід застосовувати ребефінг – дихальна терапія. З'ясувалося, що цей метод допомагає вилікувати невеличкі, з точки зору сучасної медицини, захворювання, зняти сильні психічні стреси, підвищити психофізичний потенціал.

Такі види як ароматерапія, фітотерапія, кольоротерапія, дієтотерапія людина може застосовувати у звичайних домашніх умовах, для відновлення сил, психологічного стану та спокою.

Ці методи нетрадиційної медицини на сьогодні широко використовуються у реабілітації військових та цивільних, які перебували у зоні активних бойових дій.

Таким чином, ми можемо констатувати, що кожен з цих методів має свої унікальні властивості та підходи до профілактики, лікування та реабілітації, сприяючи загальному оздоровленню та покращенню якості життя. Всі вони природні, безпечні, нетоксичні і ефективні. Сучасні засоби нетрадиційної медицини можуть бути ефективним доповненням до традиційних медичних практик, допомагаючи людям знаходити нові шляхи до здоров'я та гармонії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Гріус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242с. – URL: <https://ep3.nuwm.edu.ua>
- 2.Стасюк О.М., Кіндзер Б.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2011. 189с. – URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream>.
- 3.Інститут вертебології та реабілітації. Офіційний сайт. – URL: <https://ivr.ua/ua/rehabilitation-after-military-injuries>