

УДК: 159.9

Г. Яценко фахівець відділу психологічного забезпечення Центру забезпечення діяльності ДСНС, каністерапевт-кінолог

ПОДОЛАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ЗА ДОПОМОГОЮ КАНІСТЕРАПІЇ В СИСТЕМІ ДСНС

Каністерапія (лат. canis – собака і грецьк. therapeia – лікування, оздоровлення) – один з видів лікування та реабілітації людини за допомогою звичайних або спеціально відібраних і навчених собак під наглядом кваліфікованих фахівців (також відома як лікувальна кінологія). Сам термін «каністерапія» виник у 60-ті роки ХХ ст. у США. Хоча історія співіснування, співпраці та взаємодопомоги між людиною і собакою налічує до 40 тисяч років (підтверджують археологічні знахідки), але, власне, напрямок терапії розвивався із середини минулого століття. Для України каністерапія – це абсолютно новий метод реабілітації.

Офіційній появі каністерапії ми можемо завдячити канадському дитячому психіатру Борису Левінсону. Він у 60-х роках зафіксував позитивний вплив собаки на дітей, які перебували у нього на лікуванні. Свій метод він назвав пет-терапія та описав ефект її позитивного впливу на пацієнтів із психічними розладами та розладами нервової системи від спілкування з доброзичливо налаштованими тваринами різних видів. Психіатр спостерігав за взаємовідносинами між його пацієнтами та собакою та зробив висновок, що собака забезпечує взаємозв'язок між ним та пацієнтами. Дитина через собаку почувається у безпеці, що прискорює лікування. Він відмічав, що застосування каністерапії дає гарні результати у роботі з

замкнутими, некомунікабельними дітьми та дітьми, які мають аутизм чи шизофренію. Левінсон дійшов висновку, що спілкування з собакою, в якості базового компоненту психотерапії може допомогти аутистам почати контактувати з реальністю. Зигмунд Фрейд, який мав собаку породи чау-чау, також помітив, що пацієнти, які приходять до нього на психотерапевтичний прийом, почувають себе спокійніше та є більш відкритими у присутності собаки. Б. Левінсон провів опитування дитячих психотерапевтів за допомогою спеціального анкетування. Було опитано 150 лікарів. 30% з них відповіли, що використовують тварин у терапії дітей. Як правило, це були собаки. Пізніше з'явилися дослідження щодо дорослих пацієнтів, що мають різні неврологічні, психічні та поведінкові розлади, в наслідок інсультів, нейротравм, розсіяного склерозу та вікових змін.

Каністерапія, фактично, нараховує не одне сторіччя. Збереглися документи, згідно яких у 1792 році в лікарні для душевнохворих в Англії собаки використовувались як частина терапевтичного процесу. За даними дослідження «Animal Planet» першою собакою в історії каністерапії є легендарний йоркширський тер'єр Смокі (Smoky). Смокі був зарахований до складу 26-го розвідувального авіаполку 5-ї Армії ВПС США, пройшов через Другу світову війну, заслужив 8 бойових нагород і отримав

звання капрала. Смокі працював у шпиталях у якості собаки-терапевта упродовж 12 років під час і після Другої світової війни. У той час шпиталь ВВС у Нью-Йорку почав цілеспрямовано використовувати каністерапію для прискорення реабілітації поранених. Сьогодні каністерапія застосовується у багатьох країнах світу, зокрема у Швейцарії, Норвегії, США, Німеччині, Австрії, Польщі, Канаді, Франції, Англії, Росії, Литві, Словаччині, тощо. Існує багато організацій, які надають психотерапевтичну допомогу з використанням собак.

Французька організація АНЕКАН, яка використовує собак для пет-терапії має центри в Алансоні, Бордо та Клермон-Феррані. Лексингтонський корекційний центр «Собаки-компаньйони для незалежності» (CCI), Fidelco. Товариство «Дельта» постійно проводить дослідження за такими напрямками: вплив анімалотерапії на стан здоров'я людей, використання тварин в освіті та психотерапії, тощо. Вони пропонують курси для волонтерів, які мають намір працювати у команді спеціалістів із власними собаками, допомагають в отриманні спеціальних ліцензій, які дають змогу працювати із тваринами у таких установах як лікарні, реабілітаційні центри, громадські організації (програма «Тварини-партнери»), тощо.

Однією з країн в яких каністерапія набула державного визнання та законодавчого регулювання є Польща. Професія каністерапевта визначена законом в якості професійної діяльності. Вона регулюється Канонам каністерапії, який в першій редакції вийшов у 2006 році. Згідно цього документу

каністерапія є методом, що стимулює розвиток особистості, покращує навчання та допомагає в реабілітації. Головним мотиватором виступає спеціально відібраний та навчений собака, який керується кваліфікованим каністерапевтом. Каністерапія в Польщі включає в себе:

- Зустріч з собакою – візітерство.
- Навчання з собакою.
- Терапія з собакою. Найбільш

складна частина роботи, що потребує професійних навичок.

Повертаючись до напрямку нашої роботи в межах психологічного забезпечення професійної діяльності працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій, нагадаємо, що основною реакцією співробітників, які залучені до виконання завдань за призначенням у безпосередній близькості до бойових дій – є бойовий стрес. Відмітною його особливістю є наявність стрес-факторів в бойовій обстановки. Бойовий стрес розуміється як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін.

Одним із характерних ознак реакцій, як вже відмічалось раніше, є те, що події розвиваються дуже швидко. Людський мозок не встигає переробити отриману інформацію. Але крім того, що інформація дуже велика за об'ємом вона не прийнятна і болюча для людини за своїм змістом. Тобто в наявності не тільки інформаційне, але і емоційне перевантаження. Для того щоб відбулась переробка травми і її злиття в пам'яті тільки інформаційна

переробка недостатня. Психофізіологічна функція каністерапії нашого досвіду полягає в тому, що спілкування з собакою здатне ефективно та швидко позбавити співробітників від стресу, покращувати роботи нервової системи і психіки в цілому після пережитих подій. Психотерапевтична функція спілкування з твариною багато в чому сприяє гармонізації між особових відносин в колективі, сім'ї та емоційного стану при індивідуальних консультаціях.

В межах впровадження каністерапії в ДСНС, починаючи з 2019 року, постійно проводились групові заняття з каністерапії для командоутворення та поліпшення групової взаємодії в середині окремих колективів і підрозділів, а також заняття на зняття психоемоційної напруги та релаксації після виконання завдань за призначенням, пов'язаних з підвищеним ризиком.

Зазначимо, що терапевтична собака визначає настрій кожної людини і надає відчуття прийняття і комфорту більш, ніж інші люди. Собака дуже емоційно чуйна істота, вона схильна до комунікації з людьми.

Мова її тіла зрозуміла на інтуїтивному рівні.

Вплив собаки на людину є комплексним: зовнішній вигляд її забарвлення, рухи її тіла при диханні і переміщенні в просторі – все це надає стимулюючу дію на центральну частину зорового аналізатора. Відчуття від дотиків до шерсті, температура тіла впливають на найбільшу зону кори головного мозку – тактильну. Звуки і запахи впливають на органи слуху і нюху. Повторювані плавні рухи рук при дотику стимулюють більш глибокі підкіркові області. Однак, найважливішим є позитивний енергетичний вплив на людину. Доведено, що 10-15 хвилин погладження собаки нормалізують серцеву діяльність і покращують настрій. На нейро-вегетативному рівні відбувається зниження викиду стресогенних гормонів, нормалізується пульс і частота дихання, знижується тиск в легеневій артерії.

В результаті знижується рівень тривожності, підвищується емоційний фон і мобілізуються внутрішні ресурси людського організму. Людина стає спокійною, бадьорою, натхненною і готовою до нових звершень.

Надійшла до редколегії: 16.11.2022

Прийнято до друку: 21.11.2022

