

ПРОТОКОЛ № 7

засідання наукового гуртка

«Методологія екопсихотерапії в цифрову епоху»

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

від «17» квітня 2025 року

Присутні:

керівник гуртка, професор кафедри загальної та соціальної психології

доктор психологічних наук **Батраченко І.Г.**;

аспіранти – **Кваша А., Киселевський О., Зубковський Д., Величко Р.,
Алещенко О.**;

студенти – **Пилипенко К., Гацко М. (староста гуртка), Задорнова В.,
Букреева В., Голубенко А., Оніщенко М., Беляєва М., Головка О.,
Даниленко В., Дерезь В., Рублівська Г., Лук'янова (Лісова) В.**

Всього членів наукового гуртка – 18.

Кількість присутніх – 18.

Порядок денний:

1. Доповідь Алещенко О. «Робота з посттравматичними стресовими розладами учасників бойових дій засобами природотерапії».
2. Обговорення доповіді.

По першому питанню слухали:

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найсерйозніших психологічних проблем, з якими стикаються учасники бойових дій. Симптоми ПТСР — нав'язливі спогади, нічні жахи, підвищена тривожність, емоційне оніміння, уникання соціальних контактів — істотно знижують якість життя ветеранів і їхніх сімей. У сучасних підходах до психотерапії дедалі більшої уваги набувають **природоорієнтовані методи**, зокрема **природотерапія**. Це напрям, що базується на системному використанні контактів із природним середовищем як інструменту відновлення психічного здоров'я. За теорією біофілії Е. Вілсона, людина має вроджену потребу у взаємодії з природою. Для військових, які пережили травматичний досвід руйнування, агресії й насильства, повернення в гармонійний природний простір може стати важливим чинником відновлення.

Форми природотерапії при ПТСР можуть бути наступними:

- **Сільвотерапія (лісова терапія).** Контакт із деревами, прогулянки лісом знижують рівень кортизолу, стабілізують емоційний стан, відновлюють відчуття безпеки.
- **Терапевтичне садівництво.** Догляд за рослинами повертає відчуття контролю й сенсу діяльності, формує нові позитивні асоціації замість травматичних.
- **Анімалотерапія.** Спілкування з тваринами зменшує тривожність, полегшує соціальну інтеграцію.
- **Водна терапія.** Споглядання або контакт із водоймами знижує фізіологічне збудження, сприяє релаксації.

Психологічні механізми ефективності пов'язані з такими чинниками як заземлення (grounding) (Природа допомагає відчутти «тут-і-зараз», знижуючи інтенсивність флешбеків і нав'язливих спогадів), символічна переробка, коли рослини та природні цикли виступають метафорами відновлення, дозволяють переосмислити травматичний досвід, сенсорна інтеграція, коли природні стимули (звуки птахів, запах трави, відчуття ґрунту) регулюють нервову систему і сприяють зменшенню гіпервозбудження.

Участь у природоорієнтованих заходах разом з іншими ветеранами формує **спільноту підтримки**, що особливо важливо для людей, схильних до соціальної ізоляції. Групові прогулянки, колективне садівництво чи риболовля створюють простір для безпечного спілкування. При цьому природотерапія не замінює медикаментозного чи психотерапевтичного лікування, але може стати **потужним доповненням** до класичних методів. Важливо інтегрувати такі практики у програми реабілітаційних центрів для ветеранів та розробляти спеціальні тренінги для психологів, які працюють у цьому напрямі.

Отже, природотерапія є одним із шляхів зниження симптомів ПТСР і водночас способом повернення учасників бойових дій до більш гармонійного та цілісного життя.

Ухвалили:

Прийняти інформацію до відома, схвалити мету і завдання діяльності гуртка.

По другому питанню слухали:

Запитань і відповідей:

1. Чому природа ефективно впливає на стан ветеранів із ПТСР?

Відповідь: Тому що природні стимули діють м'яко, активують біофільні механізми і сприяють зниженню тривожності та гіпервозбудження.

2. Чи можна вважати природотерапію самостійним методом лікування ПТСР?

Відповідь: Ні, це допоміжний напрям, який працює у поєднанні з психотерапією, медикаментозним лікуванням та соціальною підтримкою.

3. Які саме практики природотерапії виявляються найбільш ефективними?

Відповідь: Лісові прогулянки, садівництво, контакт із водою та тваринами. Вибір залежить від індивідуальних уподобань ветерана.

4. Чи існують ризики при використанні природотерапії?

Відповідь: Так. Наприклад, тиша лісу може посилити флешбеки, а різкі звуки природи нагадати про бойові дії. Тому потрібен поступовий і контрольований підхід.

5. Як природотерапія допомагає подолати ізоляцію ветеранів?

Відповідь: Завдяки груповим активностям, які створюють простір безпеки і взаємопідтримки, де ветерани можуть ділитися досвідом.

6. Чи можна використовувати цифрові технології у поєднанні з природотерапією?

Відповідь: Так. VR-симуляції природи можуть стати корисними там, де немає доступу до реального природного середовища. Але вони не замінюють повноцінний контакт.

7. Які перспективи розвитку цього напрямку в Україні?

Відповідь: Інтеграція природотерапії у програми реабілітації ветеранів, створення спеціалізованих центрів та підготовка психологів, що володіють методиками екопсихотерапії.

Ухвалили:

Рекомендувати продовження наукових розвідок щодо роботи з посттравматичними стресовими розладами учасників бойових дій засобами природотерапії

Керівник гуртка _____ **І.Г. Батраченко**
Староста гуртка _____ **М. Гацко**