

Література

1. Якимець В. М., Печиборщ В. П., Вороненко В. В., Якимець В. В., Печиборщ О. В., Никоненко А. В., Слабкий Г. О. Гарантована психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – складова національної безпеки. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 3 (93) С. 41–50. DOI: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2022.3.13435>
2. R. Pryzvanska, O. Borysova, G. Mozgova, A. Fedorenko. Clinical cases and recommendations for post-traumatic rehabilitation based on EI. *Amazonia Investiga*. Vol 13. No 74 (2024). Pages 227–238. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.19>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-57>

ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА

Віндюк П. А.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини
Класичний приватний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Фахова практика фізичного терапевта в сучасній системі охорони здоров'я дедалі частіше охоплює не лише соматичну сферу, а й психічне та поведінкове благополуччя пацієнтів. Такий підхід вимагає розуміння психологічних процесів, що супроводжують травми, хронічні стани, емоційне вигорання та стресові розлади. У контексті міждисциплінарної співпраці фізичні терапевти стають важливою ланкою у формуванні цілісної моделі підтримки, що об'єднує тілесні, емоційні та когнітивні ресурси людини.

Психічне здоров'я вже сьогодні є одним із ключових пріоритетів глобальної охорони здоров'я. Розлади, як-от депресія, тривожність, ПТСР чи порушення сну, значно впливають на якість життя мільйонів людей. Хоча традиційно ці проблеми перебували у фокусі психологів і психіатрів, сучасна практика демонструє ефективність міждисциплінарного підходу, де важливу роль відіграє саме фізична терапія. Ще від часів Першої світової війни ця професія розглядала людину як єдність тіла й розуму, допомагаючи пацієнтам долати як фізичні,

так і психологічні наслідки травм. Сьогодні цей підхід має потужну доказову базу та продовжує розвиватися в напрямі психоемоційної підтримки.

У 2020 році Американська асоціація фізичної терапії [1] офіційно визнала скринінг і реагування на поведінкові та психічні стани частиною професійної компетенції фізичних терапевтів. Це стало фундаментом для глибшого залучення фахівців у сферу психічного здоров'я. У сучасній клінічній практиці фізичні терапевти використовують не лише рух як засіб лікування, але й елементи когнітивно-поведінкової терапії, техніки усвідомленості, методи прийняття та зміни способу життя. Одним із найбільш ефективних напрямів роботи фізичного терапевта у сфері психічного здоров'я є лікування депресії. Відомо, що фізична активність стимулює вивільнення ендорфінів, дофаміну та серотоніну – нейромедіаторів, що відповідають за покращення настрою та зниження рівня стресу [6]. При легкій та помірній депресії фізичні вправи визнаються методом лікування першої лінії, а при тяжкій – є важливою частиною комбінованого підходу разом із психотерапією та медикаментозним втручанням. Фізичні терапевти також можуть посилити мотивацію пацієнта, допомогти подолати соматичні симптоми депресії (як-от млявість, безсоння, біль у тілі), а також сприяти відновленню функціональної незалежності. Біопсихосоціальна модель терапії, яку активно впроваджують у клінічну практику, дозволяє інтегрувати фізичні, емоційні та соціальні чинники в один цілісний план лікування [4].

Управління тривожністю також є важливою сферою впливу фізичного терапевта. Хронічна тривога впливає на вегетативну нервову систему, дихання, серцево-судинну функцію та м'язовий тонус, що часто проявляється у вигляді тілесних симптомів. Фізичні терапевти можуть навчати пацієнтів технікам дихання (наприклад, діафрагмальне або квадратне дихання), прогресивній м'язовій релаксації, а також впроваджувати індивідуальні програми фізичних вправ для зменшення фізіологічного збудження. Особливо важливою є здатність терапевта формувати безпечне середовище – простір, де пацієнт відчуває підтримку, прийняття та заохочення до саморефлексії. Саме у цій взаємодії народжується потенціал для психоемоційного зцілення через тіло.

Якість сну – ще один важливий фактор, тісно пов'язаний із психічним добробутом. Порушення сну значно знижують когнітивні функції, поглиблюють симптоматику тривоги та депресії. Фізичні терапевти можуть позитивно впливати на сон через зменшення болю, напруги, тривожності, а також через застосування рекомендацій зі сну та принципів гігієни сну. Додатково впроваджуються такі інструменти,

як дихальні вправи, візуалізація, розтягування та легкі вправи перед сном. У деяких випадках, при належній підготовці, фахівці застосовують когнітивно-поведінкову терапію безсоння (CBT-I), яка визнана золотим стандартом для лікування хронічних порушень сну [3].

Особливої уваги заслуговує використання інтервенцій, заснованих на усвідомленості (mindfulness) та терапії прийняття і відповідальності (АСТ – Acceptance and Commitment Therapy). Ці підходи фокусуються на розвитку навичок присутності, прийняття негативного досвіду без уникнення, і формування поведінки, що узгоджується з цінностями людини. У фізичній терапії АСТ успішно використовується при лікуванні хронічного болю, психосоматичних розладів та емоційного вигорання. За даними європейських досліджень [5], АСТ-терапія показала стійкий позитивний ефект, що зберігався через рік після закінчення втручання. Простота мікроінтервенцій дозволяє інтегрувати ці підходи у щоденну практику навіть без наявності повноцінної психотерапевтичної сесії.

Слід також зазначити, що фізичні терапевти мають значний потенціал у зменшенні розриву між потребами у психічному здоров'ї та доступом до відповідної допомоги. Через свою присутність у найрізноманітніших контекстах – лікарні, реабілітаційні центри, школи, робочі місця – вони здатні своєчасно ідентифікувати ризики, здійснювати базовий скринінг психоемоційного стану, спрямовувати пацієнтів до суміжних спеціалістів, а також проводити профілактичну та освітню роботу. Особливо актуально це для людей, які уникають або стигматизують звернення до психіатра чи психолога, але відкриті до роботи з тілом.

Особливого значення набуває участь фізичних терапевтів у підтримці ментального здоров'я підлітків і людей похилого віку. У молодіжному середовищі фізична активність сприяє зниженню тривожності, покращенню самооцінки та формуванню стресостійкості, тоді як у літніх людей вона може запобігати когнітивному спаданню, зменшувати почуття ізоляції та покращувати якість життя [2]. Таким чином, фізична терапія набуває значення універсального інструменту психоемоційної підтримки на всіх етапах життя.

Таким чином, фізичні терапевти мають потужні ресурси для сприяння психічному добробуту, які виходять далеко за межі традиційної «тілесної» медицини. Поєднання науково обґрунтованих фізичних втручань з психологічно чутливим підходом створює унікальну модель цілісного догляду. Майбутнє професії лежить у подальшій інтеграції з психічним здоров'ям, міждисциплінарному партнерстві та розвитку терапевтів як фасилітаторів загального добробуту – фізичного, емоційного та соціального.

Література

1. American Physical Therapy Association. Behavioral and Mental Health in Physical Therapy Practice: Position Statement #P06-20-40-10. 2020. URL: <https://www.apta.org> (дата звернення: 06.11.2025).
2. Biddle S. J., Ciacconi S., Thomas G., Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. № 42. P. 146–155.
3. Edinger J. D., Means M. K. Cognitive-behavioral therapy for primary insomnia. *Clinical Psychology Review*. 2005. № 25(5). P. 539–558.
4. Engel G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*. 2024. № 196(4286). P. 129–136.
5. Lin L. A., Casteel D., Shigekawa E., Weyrich M. S., Roby D. H., McMenamin S. B. Telemedicine-delivered treatment interventions for substance use disorders: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 2020. № 101. P. 38–49.
6. Rebar A. L., Stanton R., Geard D., Short C., Duncan M. J., Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*. 2024. № 9(3). P. 366–378.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-58>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ, РОЗДІЛЕНИХ ВІЙНОЮ

Гребінюк Є. А.

здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

ОП Психологія. «Клінічна психологія»

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Київ, Україна

Війна є потужним травматичним чинником, який змінює емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування людини. Для подружніх пар, розділених бойовими діями, випробування набуває особливої глибини, адже пара вимушена одночасно долати розлуку, невизначеність майбутнього, загрозу життю військовослужбовця та емоційне навантаження, пов'язане з постійним очікуванням. У таких умовах