



УДК 616.89–008.454:618.2/.3:616–084



Н.М. Лукашевич, М.Д. Купріянов

Психопрофілактика депресивних станів у вагітних жінок

Міжрегіональна академія управління персоналом
Центр здоров'я жінки
ДЗ «Дорожня клінічна лікарня станції Харків»
СТГО «Південна залізниця»

Ключові слова: хромотерапія, музикотерапія, ароматерапія, депресія.

Останнім часом в Україні набуває поширення лікування кольорами — хромотерапія. Хромотерапія в силу своєї універсальності впливає на стан людини. Вплив світлових хвиль дає змогу гармонізувати функції шкіри, гормональної системи, внутрішніх органів людини [1, 2].

Видатні лікарі минулого вважали кольори одним з найважливіших чинників у процесі лікування. Авіценна склав особливий атлас, де описав залежність між кольорами й здоров'ям людини. Він вважав, що яскраве ранкове світло допомагає засвоєнню їжі, червоні кольори підсилюютьтік крові, жовтий і рожевий кольори здатні «справлятися» з депресією й меланхолією. Проблемами кольорів і їхнього впливу на психоемоційний стан людини займалися такі мислителі, як Аристотель, Леонардо да Вінчі, Гете, Томас Янг.

Хромотерапія ґрунтується на тому, що в тілі людини є вертикально розташовані лінії, подібні до ліній, прийнятих у китайській медицині. Направляючи кольоровий промінь світла на певні точки, можна полегшити перебіг різних захворювань. Відомо, що червоні кольори одягу допомагають при втомі й болях у спині [5, 6]. Однак цей яскравий колір не слід застосовувати при вагітності, тому що спричиняє в майбутньої матері сильні емоції, змушує її до активних дій, а також асоціюється із кров'ю. При підвищеній схильності матки до скорочень краще уникати червоних кольорів.

Незаперечною перевагою «літньої» вагітності є можливість жити в найповнішому контакті із природою. Прогулянки по зеленому лісу добре заспокоюють і сприяють поліпшенню циркуляції крові. Подібні помірні фізичні навантаження можна застосовувати аж до останніх днів вагітності [3].

Блакитний колір у хромотерапії застосовують для лікування нудоти у перші місяці вагітності, почуття страху й тривоги. Бажано, щоб у приміщенні, де проходять пологи, стіни були б пофарбовані у синьо-блакитні тони. Пастельні й синьо-блакитні тони розслаблюють і заспокоюють.

Рожеві кольори сприяють встановленню перших контактів з дитиною. Усі відтінки рожевого й бузково-фіолетового — від кольору фуксії до баклажанового — не тільки сприяють розслабленню, а й допомагають сконцентруватися на собі. Рожеві кольори завжди вважали символом духовності, а фіолетові відтінки одягу використовують у передпологовій стадії (вони стимулюють підвищення самосвідомості, поліпшують подих і сприяють контактам з дитиною).

Жовтогарячі відтінки мобілізують ресурси людського тіла, насичують енергією й одночасно заспокоюють. У хромотерапії жовтогарячі промені використовують для лікування депресії, втомі [3, 4, 7].

Поєднання хромотерапії з аромо- і музикотерапією дає можливість справитися з такою патологією, як депресія у вагітних жінок.

Мета дослідження — простежити вплив хромотерапії, музикотерапії й ароматерапії на настрій і загальне самопочуття вагітних жінок.

Матеріали та методи

За роки досліджень (2004–2007 рр.) у Центрі здоров'я жінки ДКЛ ст. Харків було виявлено, що у 60 % обстежених вагітних має місце депресія, зумовлена страхом перед пологами (у багатьох це була друга вагітність, а перша закінчилася втратою дитини), соціальною невлаштованістю, сімейними проблемами й конфліктами.

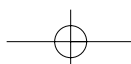
В експериментальну групу ввійшли 40 жінок, термін вагітності яких перевищував 15 тиж, віком від 22 до 40 років. У контрольну групу — 30 жінок на таких же строках вагітності, віком від 20 до 35 років.

Результати досліджень обробляли методами варіаційної статистики із застосуванням критеріїв Фішера й Стьюдента.

Для психотерапевтичної роботи ми використали такі методи:

1. Хромотерапію із застосуванням барвистих сюжетів (квіти, природні пейзажі).

2. Музикотерапію (твори А. Вівальді, П. Чайковського).



3. Аромолампу з використанням олії троянди, ялиці, лимону, м'яти.

4. Дихальну гімнастику під музику.

5. Проективний тест — малюнки, що характеризували настрій вагітної до проведення сеансу й після нього.

6. Тест вільного твору, спрямований на трансформацію стереотипу «муки пологів» в «щастя народження».

7. Методику трансової техніки професора В. Сінельнікова.

Форма роботи — групова.

Склад групи — 10–13 осіб.

Час роботи в групі — 1,5 год.

Використовували: відеоманітофон, аромолампу, набір для арттерапії (альбомні аркуші, акварель, гуаш, олівці), манітофон, репродукції картин, квіти.

Протягом курсу психопрофілактики майбутня мати вела щоденник спостережень за дитиною. У нього записували особливості реакції дитини на ті або інші стимули настрою матері, пік добової активності, побудови комунікативної взаємодії з дитиною, поліпшення настрою.

Результати та обговорення

Порівнюючи експериментальну і контрольну групи вагітних до проведення курсу профілактики, ми звернули увагу, що більшість вагітних (70 %) скаржилися на погіршення настрою, плаксивість, тривогу за майбутню дитину, безсоння, страх перед пологами та їхніми наслідками.

При проведенні експерименту була використана методика впливу на три основних аналізатори: зоровий, слуховий, нюховий, тобто одночасно були задіяні хромо-, музико- й аромотерапія.

У 35 з 40 жінок, які ввійшли в експериментальну групу, внаслідок психопрофілактики зникли головні болі, поліпшився настрій, зникла тривожність і дратівливість, що підтверджено результатами тестів.

При проведенні тесту Глейзера-Готшалка (вільний твір) до сеансу 75 % жінок описували у своїх творах тривожні думки, які ми можемо розцінити як статус латентної депресії:

«Я часто думаю, як і чим закінчиться моя вагітність...»; «Я сьогодні довго не могла заснути, погані думки переслідували мене...»; «... сутінки особливо навіюють на мене тугу, у цей час моторошно дивитися на зеленуваті шпалери у спальні...».

Після проведеного сеансу тільки у 15 % жінок психічний стан залишився на попередньому рівні.

До проведення курсу психопрофілактики в експериментальній групі у малюнках 70 % жінок переважали пастельні й спокійні відтінки фарб, після проведення сеансу — яскраві, соковиті відтінки.

Кореляційний аналіз дав змогу встановити прямий зв'язок між частотою випадків поліпшення настрою, припинення головного болю, зменшення дратівливості, страху перед майбутніми пологами, та застосуванням хромо-, музико- й аромотерапії ($r = 0,92 \pm 0,06$; $p < 0,001$).

У контрольній групі психотерапевтичну роботу не проводили. Результати тестів засвідчили, що усі жінки відчували тривожність, страх перед майбутніми пологами, за дитину і погіршення настрою.

Висновки

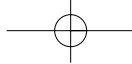
Результати дослідження підтвердили, що апробована методика (вплив на основні аналізатори у вагітних жінок) дала позитивні результати. У силу своєї універсальності хромотерапія справляє різнобічний позитивний вплив на організм жінки.

Кольори сприймаються рецепторами ока, спричиняючи ланцюгову хімічну реакцію, що своєю чергою викликає електричні імпульси, які, досягаючи мозку, стимулюють нервову систему до вироблення необхідних для організму гормонів.

Одночасний вплив хромо-, музико- й аромотерапії є потужним синергистом і сприяє як лікуванню, так і профілактиці депресивних станів.

Література

1. Бази́ма Б.А. Психология цвета: теория и практика. — СПб.: Речь, 2005. — С. 205.
2. Бардин К.В. Развитие цветоразличения в онтогенезе человека // Сенсомоторные процессы. — М., 1972. — С. 244–264.
3. Ворсобин В.Н., Жидкин В.Н. Изучение цвета при переживании положительных и отрицательных эмоций дошкольниками // Вопросы психологии. — 1980. — № 3. — С. 121–124.
4. Дашков И.М., Устинович Е.А. Экспериментальные исследования валидности шкалы субъективного предпочтения цвета (тест Люшера) // Проблемы моделирования. Диагностика психических состояний в норме и патологии. — Л., 1980. — С. 115–126.
5. Урванцев Л.П. Психология восприятия цвета: Метод. пособ. — Ярославль, 1981. — 65 с.
6. Яньшин П.В. Введение в психосематику цвета: Учеб. пособ. — Самара: Изд-во Самарского ГПУ, 2001. — 189 с.
7. Яньшин П.В., Андреева К.А. Связь предпочтения цвета с Я-концепцией // Прикладная психология. — 1999. — № 6. — С. 45–57.



Н.Н. Лукашевич, Н.Д. Куприянов

Психопрофилактика депрессивных состояний у беременных женщин

Представлены результаты использования хромо-, музыка- и аромотерапии для психопрофилактики депрессивных состояний у беременных женщин. Показано, что одновременное использование трех методик является достаточно сильным синергистом, уменьшающим степень депрессивного состояния у беременных женщин.

N.M. Lukashevich, M.D. Kuprianov

Psychoprophylaxis of depressive states in the pregnant women

The article presents the methods of the use of chromotherapy, musical therapy, and aromatherapy for the psychoprophylactic measures of the depressive states of the pregnant women. It has been shown that simultaneous use of these three methods has a great synergy, diminishing the degree of the pregnant women depressive state.

