

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ, ДОСТУПНІСТЬ, БЕЗПЕЧНІСТЬ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

ОЗОКЕРИТОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЗАСІБ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ОСІБ ІЗ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Оксана БОРЯК

доктор педагогічних наук,

завідувач-професор кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

Сумського державного педагогічного університету

імені А.С. Макаренка, м. Суми

oksana_boriak@ukr.net

Наталія БУТЕНКО

магістр спеціальності 016 Спеціальна освіта

Сумського державного педагогічного університету

імені А.С. Макаренка, м. Суми

zbpk1974@gmail.com

Анотація. Здоров'я осіб із інтелектуальними порушеннями є важливим аспектом, що потребує уваги та підтримки. Інтелектуальні порушення включають широкий спектр станів, від легких до важких, і можуть бути зумовлені різними причинами, такими як генетичні аномалії, травми головного мозку, інфекції, недостатність живлення під час вагітності або після народження та інші фактори.

Війна, яка триває в Україні вже другий рік, негативно впливає в першу чергу на психічне здоров'я людей усіх вікових категорій без виключення. Це стосується як осіб з нормо типовим так і порушеним розвитком. Саме особи із порушеннями психофізичного розвитку (ППФР) потребують комплексної як психологічної так і фізичної допомоги.

У ході дослідження розроблено, поглиблено та уточнено: показники та критерії психічного здоров'я осіб із інтелектуальними порушеннями дорослого віку; фізіотерапевтичні процедури, як допоміжний засіб впливу на психічне здоров'я осіб із інтелектуальними порушеннями; обґрунтовано: схему використання озокеритотерапії, як допоміжного

засобу впливу на осіб із інтелектуальними порушеннями дорослого віку; умови використання озокеритотерапії в роботі з обраною категорією осіб.

Теоретичне значення проведеного дослідження ґрунтується на розширенні відомостей про особливості стану психічного здоров'я осіб із інтелектуальними порушеннями дорослого віку; можливостей використання озокеритотерапії як допоміжного засобу впливу на психічне здоров'я осіб.

Практична значення одержаних результатів полягає в тому, що вони дозволяють рекомендувати в практику фізіотерапевтів, лікарів, схему використання озокеритотерапії з метою впливу на психічне здоров'я осіб із порушеннями інтелектуального розвитку – інтелектуальними порушеннями.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вирішення означеної проблеми.

Ключові слова: озокеритотерапія, психічне здоров'я, фізичне здоров'я, особи з інтелектуальними порушеннями.

Oksana BORIAK, Natalia BUTENKO. Ozokeritotherapy as an auxiliary means of exposure on the health of of people with intellectual disabilities.

Abstract. The health of people with intellectual disabilities is an important aspect that requires attention and support. Intellectual disabilities include a wide range of conditions, from mild to severe, and can be caused by various reasons, such as genetic abnormalities, brain injuries, infections, malnutrition during pregnancy or after birth, and other factors.

The war, which has been going on in Ukraine for two years now, has a negative impact on the mental health of people of all ages without exception. This applies to both people with normal and impaired development. It is people with psychophysical developmental disorders (PPDD) who need comprehensive psychological and physical assistance.

The study developed, deepened and clarified: indicators and criteria of mental health of persons with intellectual disabilities of adult age; physiotherapeutic procedures as an auxiliary means of influencing the mental health of persons with intellectual disabilities; substantiated: the scheme of using ozokeritotherapy as an auxiliary means of influencing persons with intellectual disabilities of adult age; conditions for using ozokeritotherapy in work with the selected category of persons.

The theoretical significance of the study is based on the expansion of information about the peculiarities of the state of mental health of persons with

intellectual disabilities of adult age; the possibilities of using ozokerite therapy as an auxiliary means of influencing the mental health of individuals.

The practical significance of the results obtained is that they allow us to recommend to physiotherapists, doctors, a scheme for the use of ozokeritotherapy to influence the mental health of people with intellectual disabilities - intellectual disabilities.

The conducted research does not cover all aspects of solving the specified problem.

Key words: ozokeritotherapy, mental health, physical health, persons with intellectual disabilities.

Сучасний розвиток фізіотерапії як науки дедалі більшою мірою ґрунтується на визнанні фактів особливої дії лікувальних фізичних факторів на певні органи та системи організму. Витоки формування уявлень про специфічність у фізіотерапії відносяться до початку ХХ століття. У ці роки О. Щербаком було виявлено дію різних фізичних факторів на певні біологічні структури (феномен біологічного резонансу), що свідчило про наявність деяких характерних особливостей у фізичних факторів [4].

У 40-ті роки ХХ століття А. Рахмановим було виявлено морфологічні зміни в тканинах під дією лікувальних фізичних чинників, походження яких він пов'язав з їхньою вибірковою дією на різні тканини організму.

Тривале панування у фізіотерапії концепції неспецифічної дії фізичних чинників, і заснованого на ній принципу універсальності, започаткувало у лікарському середовищі скептицизм у можливостях фізіотерапії вибірково діяти на різні органи і системи та об'єктивно загальмувало її розвиток. До цього ж призвела і уявна аналогія лікувальних фізичних чинників із природними факторами довкілля, яка об'єктивно заважала пошуку їхніх специфічних витоків [3].

Тим часом у 50-60-ті роки ХХ століття А. Гурвічем і А. Пресманом було висунуто й обґрунтовано концепцію «інформаційної» (нетеплової, специфічної) дії фізичних факторів низької інтенсивності. Для лікувальних фізичних факторів така дія була обґрунтована в циклах експериментальних і клінічних робіт школами О. Обросова, В. Самойлова, В. Улащика та іншими вченими. Досягнення елекгромагнітобіології та фотобіології в 70-х роках ХХ століття зробили можливим об'єктивне вивчення низько інтенсивних лікувально-фізіологічних факторів [10].

«Фізіотерапія (грец. physis — природа + therapeia – лікування; альтернативні назви – фізіатрія, фізична терапія, фізикальна терапія, фізична медицина, фізичні методи лікування) – напрям медицини, який вивчає дію на організм людини штучно створених, природних, а також фізичних факторів і їх застосування з метою профілактики, лікування і реабілітації» [11].

Цей термін був прийнятий на Міжнародному конгресі фізіотерапевтів у 1905 р. Розвитку фізіотерапії сприяло вивчення вченими різних фізичних процесів (електричного струму, впливу магнітного поля, струмів ВЧ, інших видів хвиль тощо на організм людини). Відкриття фізиків були впроваджені у медичну практику, завдяки чому з'явилися різні фізіопроцедури. Дія фізичних факторів на організм визначається сукупністю фізико-хімічних змін у клітинах, а також обмінних процесів, які у них відбуваються. При цьому мають значення реакції, що виникають у різних функціональних системах під впливом фізичних чинників. Частіше за все фізіологічною реакцією на дію фізичних факторів є розширення кровоносних судин і місцеве посилення кровотоку. Останнє сприяє усуненню надлишку тепла або вивільненню у цій зоні БАР [11].

Фізіотерапія чинить знеболювальну дію, здатність покращувати центральний, периферичний і регіонарний кровообіг, трофіку тканин, нормалізувати нейрогуморальну регуляцію та порушені реакції імунітету. Вона також стимулює функції органів і систем, має адаптогенний вплив. Це визначає широке застосування фізіотерапії при захворюваннях у людей різного віку.

Використання при захворюваннях серцево-судинної системи покращує нервову регуляцію серцевої діяльності, сприяє нормалізації обмінних процесів у міокарді, тону судин, регіонарного і периферичного кровообігу. Фізіотерапія застосовується також для розвантаження міокарда, його тренінгу [1].

При захворюваннях нервової системи спрямована на нормалізацію функцій ЦНС та периферичної нервової системи шляхом безпосереднього впливу на нервові структури, а також поліпшення кровообігу і трофіки нервової тканини. Особливе значення має застосування Ф. для відновлення або компенсації порушених рухових функцій при захворюваннях або травмах нервової системи.

При захворюваннях ШКТ Ф. покращує трофіку і функціональний стан органів, сприяє відновленню або компенсації втрачених або пригнічених унаслідок хірургічних втручань функцій травлення.

При захворюваннях і травмах опорно-рухового апарата спрямована на нормалізацію кровообігу, трофіки тканин (кісткової, хрящової, м'язової), усунення больового синдрому та запалення, стимуляцію процесів регенерації ушкоджених тканин, відновлення їх іннервації, збільшення амплітуди рухів у суглобах [7].

Фізіотерапія ефективна при лікуванні хронічного запалення і спайкових процесів уrogenітального тракту. Її застосовують в акушерстві і гінекології при деяких патологіях вагітності, ускладненнях у клімактеричний період, та комплексному лікуванні хронічних захворювань матки, придатків, при безплідді тощо.

У сучасній фізіотерапії виділяють такі розділи: *електролікування, світлолікування, механолікування, фізіофармаколікування* (наприклад електрофорез), *водолікування* (гідротерапія) і *теплове лікування* [6].

Кожен з цих розділів включає групу методів, заснованих на дії певних фізичних чинників. Так, у групу методів електролікування входять методи, в яких використовується електричний струм (гальванізація, ампліпульстерапія, електросон, електростимуляція, дарсонвалізація та ін.).

До електролікування також належать методи, засновані на дії магнітного поля, створеного дією електричного струму (магнітотерапія, індуктотермія, УВЧ-терапія, мікрохвильова терапія та ін.) [5].

Світлолікування об'єднує методи, які використовують світлові та близькі до них за діапазоном хвилі (УФ, ІЧ) [12].

Водолікування передбачає методи, засновані на застосуванні прісної води (бальнеотерапія, різні види душів, обливання, обтирання, укутування, підводний душ-масаж).

Теплове лікування включає методи, які використовують тепло нагрітих матеріалів: парафіну (парафінолікування), озокериту (озокеритолікування), піску (піскові ванни), грязей (грязелікування) та ін.

Механолікування об'єднує методи, які використовують вплив механічної енергії (різні види масажу, мануальна терапія, вібротерапія, ультразвукове лікування, а також використання різних апаратів).

Фізіофармаколікування передбачає вплив на організм людини фізичних чинників з одночасним використанням ЛП. До нього відносять електрофорез (препарати йоду, новокаїн), фонофорез, електроаерозольтерапія. Окрім цього, до фізіотерапії відносять використання мінеральних вод, особливостей клімату (кліматотерапія) для лікування захворювань різних систем та органів людини [11].

Проте при застосуванні фізіотерапії слід дотримуватися певних умов.

У похилому віці через зниження витривалості організму до навантажень, зменшення адаптаційних можливостей і підвищення чутливості до дії чинників навколишнього середовища потрібно зменшити інтенсивність, тривалість, а також частоту повторення фізіотерапевтичних процедур у порівнянні з людиною середнього віку [4].

Дітям фізіотерапевтичні процедури призначають і дозують з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей організму дитини. Новонародженим і дітям грудного віку фізіотерапевтичні дії проводять з великою обережністю через незавершеність формування багатьох органів і систем (перш за все нервової), недостатньо розвинутих реакцій пристосування, інтенсивного росту [4].

При проведенні фізіотерапевтичних процедур підліткам слід мати на увазі стан формування у них нервової, ендокринної та серцево-судинної систем.

Як правило, методи фізіотерапії використовуються в комплексі з іншими методами лікування, проте у деяких випадках вони можуть бути основними методами лікування.

Дослідження і аналіз досвіду використання фізіотерапії показують, що її методи дозволяють зменшити кількість використання ліків, призначати їх у нижчих дозах, скоротити тривалість курсу лікування. Перевага фізичних чинників визначається універсальністю їх дії, яка проявляється в тому, що один і той самий фактор може застосовуватися при найрізноманітніших захворюваннях у всіх вікових груп пацієнтів. Для фізичних чинників характерна фізіологічність їх дії, які звичні для організму як подразники, а їх дія проявляється через ті самі механізми, що склалися при взаємодії організму із зовнішнім середовищем у процесі еволюції. Окрім цього, завдяки покращанню трофіки тканин, кровообігу, а також опірності всього організму застосування фізіотерапії сприяє швидшому одужанню пацієнта [9].

Підсумовуючи вище викладене можна зазначити, що передумови розвитку фізіотерапії як самостійної наукової галузі були сформовані впродовж кількох десятиліть і включають такі фактори:

Історичний контекст. Фізіотерапія виникла як область медицини з давніх часів, але спочатку не була самостійною науковою дисципліною. З часом, зростання інтересу до фізіотерапевтичних методів лікування та реабілітації допомогло розвитку цієї галузі як окремої науки.

Знання про фізіологію та анатомію. Зростання знань про фізіологію та анатомію людського організму дозволило зрозуміти, як різні

фізіотерапевтичні методи можуть впливати на органи та системи організму для поліпшення здоров'я.

Поява нових технологій та технік. Впровадження нових технологій та технік, таких як ультразвукова терапія, електростимуляція, лазерна терапія тощо, збільшило ефективність фізіотерапії і сприяло її розвитку як науки.

Поширення доказової медицини. Зростання популярності доказової медицини покладає акцент на необхідність науково обґрунтованих підходів до лікування. Фізіотерапія стала предметом досліджень та клінічних випробувань для з'ясування ефективності та безпеки її методів.

Сприйняття реабілітації як важливого елемента медичної допомоги: Збільшення розуміння важливості реабілітації для пацієнтів з різними медичними станами призвело до збільшення інтересу до фізіотерапії та розвитку її як науки, спрямованої на відновлення функцій тіла.

Фахівці з вищою освітою. Розвиток фізіотерапії як науки вимагає наявності фахівців з вищою освітою, які здатні вести дослідження та розвивати нові методи та технології у галузі фізіотерапії.

Розширення обсягу практики. Фізіотерапія стала важливим компонентом в системі охорони здоров'я, охоплюючи багато різних сфер медицини, включаючи неврологію, ортопедію, кардіологію, спортивну медицину та інші, що підтримує розвиток цієї наукової галузі.

Загалом, розвиток фізіотерапії як самостійної наукової галузі залежить від інтеграції наукових досліджень, технологічного прогресу та професійних зусиль фахівців для забезпечення високого рівня доказової практики та результатів.

Історія фізіотерапії налічує тисячоліття розвитку, і ця область медицини має довгий шлях від своїх початків до сучасної форми. Ось загальний огляд історії виникнення та розвитку сучасної фізіотерапії:

Стародавні цивілізації. Можна зазначити, що окрема фізіотерапія в ті часи не існувала як галузь. Але можна стверджувати, що масаж та гідротерапія, була відома й використовувалася в стародавні часи. Такі як єгиптяни, китайці, греки та римляни, для поліпшення здоров'я та відновлення функцій організму широко впроваджували ці засоби лікування.

У стародавні часи фізіотерапевтичні засоби були використовувані для лікування різноманітних хвороб та травм. Оскільки медичні знання того часу були обмеженими, багато методів базувалися на природних засобах і

інтуїції. Ось деякі з популярних фізіотерапевтичних засобів, які використовувалися в різних стародавніх цивілізаціях:

➤ Масаж був використовуваний в багатьох стародавніх культурах, включаючи давніх єгиптян, китайців, індійців і греків. Вони використовували масаж для полегшення болю, зняття напруги м'язів, поліпшення кровообігу та загального покращення самопочуття.

➤ Термотерапія: використання тепла або холоду для лікування було широко розповсюдженим. Гарячі компреси, сауни, пари, а також холодні обгортки та прикладання льоду використовувалися для зменшення запалення, знеболення та поліпшення рухомості.

➤ Гідротерапія. Лікування водою було популярним у багатьох культурах. Вони використовували терапію водою для зменшення болю, покращення кровообігу та зниження запалення. Це включало ванни, душі, а також спеціальні методи, такі як купання в гарячих мінеральних джерелах.

➤ Йога та розтяжка. В деяких стародавніх культурах використовували йогу, розтяжку та подібні вправи для зміцнення м'язів, покращення гнучкості та зняття напруги.

➤ Фітотерапія. Використання лікувальних властивостей рослин та трав було поширеним практикою у багатьох стародавніх культурах. Різні рослини використовувалися для зняття болю, зменшення запалення, прискорення загоєння ран та покращення стану хворого.

➤ Акупунктура. Традиційна китайська медицина використовувала акупунктуру для стимуляції певних точок на тілі для зняття болю та відновлення рівноваги енергії.

➤ Каміння терапія. В деяких культурах каміння використовувалося для масажу, а також для збільшення енергії та поліпшення самопочуття [2].

Важливо зазначити, що стародавні методи фізіотерапії можуть бути дуже відмінними від сучасних підходів, і не всі з них мають науково обґрунтовану ефективність. У сучасній медицині фізіотерапія розвинулася і базується на наукових дослідженнях та доказах, що підтримують ефективність та безпеку методів.

Епоха Середньовіччя. В епоху Середньовіччя, медичні знання і практики були значно обмежені порівняно з сучасними стандартами. Фізіотерапія, як така, не існувала в тому розумінні, як ми знаємо її сьогодні. Замість цього, люди у цей період використовували різноманітні

природні і необґрунтовані методи лікування для поліпшення здоров'я, засновані на віруваннях, традиціях і міфах.

Ось деякі методи, які використовувались в середньовіччі для здоров'я і відновлення:

➤ Священна магія: прибічники тієї чи іншої релігії, священики використовували релігійні обряди та молитви длявилікування хворих.

➤ Кравецька терапія уявлялося, що носіння певних шкіряних предметів (наприклад, кравецька шкура) може поліпшити кровообіг та здоров'я.

➤ Фітотерапія: використання трав, рослин і трав'яних засобів для лікування різних хвороб та розладів.

➤ Криваві терапії – кровопускання (флеботомія) і інші методи відчуження крові використовувалися для «виведення злого» і поліпшення здоров'я.

➤ Амулети та талісмани. Вважалося, що носіння амулетів або талісманів може захистити від хвороб і принести везіння.

➤ Використання деяких мінералів, таких як каміння, для «зцілення» і покращення здоров'я.

➤ Сауни та ванни (гіппотерапія): теплові процедури використовувались для спроби вивести «хвороби через шкіру» та поліпшення самопочуття [2].

Зазвичай лікування в Середньовіччі було базоване на суспільних звичаях, релігійних переконаннях і фольклорних уявленнях, і воно часто мало мало наукової підтримки або доказів щодо ефективності. Сучасні методи фізіотерапії та медицини значно перевершили ці старі практики з точки зору наукової обґрунтованості та безпеки.

XVIII-XIX століття. У цей період почали з'являтися перші організовані зусилля щодо систематичного використання фізіотерапевтичних методів у лікуванні. Засновані перші лікувальні ванни, хідні ванни та гідротерапія [2].

Епоха Відродження, яка припадала приблизно на XIV- XVII століття, була періодом значного розвитку науки, мистецтва і культури, а також медицини. Фізіотерапія в тому часі, звичайно, не мала такого розмаху і розвитку, який вона має сьогодні, але деякі основні методи були вже використовувані для лікування хворих та поліпшення здоров'я.

Ось деякі з методів фізіотерапії, які застосовувалися в епоху Відродження:

➤ Масаж був широко використовуваний для зняття болю, поліпшення кровообігу та розслаблення м'язів. Деякі масажні техніки були досліджені і описані в медичних трактатах того часу.

➤ Використання водних процедур, таких як ванни та компреси, було поширеним для лікування різних хвороб і травм.

➤ Теплова терапія: застосування тепла для знеболення та поліпшення здоров'я, також включало теплі компреси та аплікації.

➤ Лікувальна гімнастика: використання вправ та гімнастики для покращення рухомості, міцності і функціонального стану хворих.

➤ Використання лікувальних властивостей рослин та трав для лікування хвороб та поліпшення здоров'я.

➤ Акупунктура. Цей метод походить з азійської медицини, але вже в той час деякі західні медики були зацікавлені і досліджували цей підхід.

➤ Здоровий спосіб життя. Відповідне харчування, активність, свіже повітря та регулярна гімнастика вважалися важливими для здорового життя [2].

Важливо зазначити, що медичні знання в епоху Відродження були на порядок більш розвинуті, ніж у Середньовіччі, але багато методів лікування все ще базувалися на традиціях, а не на сучасних наукових доказах. Фізіотерапія, як спеціалізована медична галузь, розвивалася пізніше, з появою систематизованих медичних досліджень і відкриттям нових підходів до лікування.

Епоха Просвітництва, яка припадала на XVII-XVIII століття, була періодом великих змін у мисленні, науці, освіті і суспільстві загалом. Медицина також зазнала прогресу, хоча фізіотерапія як така ще не існувала як окрема дисципліна. Проте, у цей період було деяке розвиток і застосування фізичних методів для лікування різних хвороб та поліпшення здоров'я. Ось деякі аспекти, що стосувались фізіотерапії в епоху Просвітництва.

➤ Гідротерапія. Використання водних процедур, таких як ванни, обгортки і душі, для лікування різних захворювань і поліпшення загального самопочуття.

➤ Застосування тепла через компреси, ванни або інші методи для зняття болю та покращення кровообігу.

➤ Масаж був досліджений і використовувався для релаксації м'язів, зняття напруги і поліпшення кровообігу.

➤ Лікувальна гімнастика: деякі медики і філософи того часу рекомендували фізичні вправи для підтримання здоров'я та попередження хвороб.

➤ Багато уваги приділялось використанню природних ресурсів для лікування, таких як трави, рослини та мінерали.

➤ Відвідування курортів та місць з лікувальною атмосферою вважалося корисним для здоров'я [2].

Варто зауважити, що фізіотерапія в епоху Просвітництва була ще далеко від сучасної рівні розвитку, яку ми маємо сьогодні. Ці практики були часто базовані на традиційних знаннях, віровідповідних поглядах і досвіду, а не на сучасних наукових дослідженнях і доказах. Проте епоха Просвітництва поклала початок більш науковому підходу до медицини, що сприяло подальшому розвитку фізіотерапії в майбутньому

XIX століття вважається періодом розвитку фізіотерапевтичної галузі як окремої галузі медицини. Заснування перших фізіотерапевтичних шкіл, таких як «Школа масажу» в Швеції (1813 р.) та «Гімнастика Шуле» в Німеччині (1817 р.), сприяло професійному розвитку фізіотерапії. На початку століття, хоча фізіотерапія ще не була так розгалуженою, як сьогодні, вже були виявлені деякі прогресивні методи та техніки лікування. До вже існуючих додаються зовсім нові [8].

➤ Використання водних процедур, таких як гарячі та холодні ванни, душі, компреси та обгортки для лікування травм, запалення та інших захворювань.

➤ Електротерапія: винайдення електричних інструментів дало змогу використовувати струми для знеболення, стимуляції м'язів і покращення кровообігу.

➤ Механотерапія: використання механічних пристроїв для вправ і реабілітації.

➤ Застосування масажу для зняття болю, поліпшення кровообігу та загального покращення самопочуття.

➤ Термічні процедури: використання тепла і холоду для лікування різних захворювань.

➤ Використання рослин та трав для лікування хвороб та здоров'я.

➤ Реабілітація: з'явлення організованих програм реабілітації для відновлення функцій та мобільності після травм або хвороб [13].

У другій половині XIX сторіччя фізіотерапія продовжила свій розвиток, але її популярність зростала зокрема відтак, що лікарі стали дедалі більше використовувати фізіотерапевтичні методи як ефективні

доповнення до медичних та хірургічних процедур. Особливо в армії та реабілітаційних закладах були розроблені спеціальні програми фізіотерапії для військових та військових інвалідів [15].

На початку ХХ сторіччя фізіотерапія набула популярності та швидкого розвитку під час Першої світової війни, коли фізіотерапевти використовували методи реабілітації для лікування поранених військовослужбовців.

1940-1950-ті рр. розпочалися створення професійних асоціацій та організацій, таких як Американська асоціація фізіотерапії (АРТА) та Всесвітнє федерація фізіотерапії (WCPT), сприяло розвитку стандартів та практик фізіотерапії.

У ХХ сторіччі фізіотерапія значно розширилася і стала більш розвиненою та науково обґрунтованою галуззю медицини. Зростання наукових досліджень, технологічний прогрес та залучення фахівців з різних медичних галузей сприяли розширенню знань та методів фізіотерапії [12].

➤ Стандартизація та професіоналізація: фізіотерапія стала окремою професійною галуззю з власними стандартами, освітою та організаціями. Засновані професійні асоціації та організації допомагали збільшити якість надання послуг та стандартизувати практики.

➤ Розвиток спеціалізації: фізіотерапевти почали спеціалізуватися на різних областях, таких як неврологія, ортопедія, кардіологія, педіатрія та інші, що дозволило їм більш ефективно лікувати конкретні захворювання.

➤ Сучасні методи та техніки. З'явилися нові методи та техніки фізіотерапії, такі як ультразвукова терапія, електростимуляція, лазерна терапія, тягарці, терапевтична гімнастика, реабілітаційні вправи та інші, які стали стандартними практиками у лікуванні пацієнтів.

➤ Реабілітація. Зростання інтересу до реабілітації та фізіотерапевтичного лікування після травм, операцій, інсультів та інших станів, що вимагають відновлення функцій та мобільності.

➤ Дослідження та доказова медицина. З'явилися більш ретельні наукові дослідження та клінічні випробування, що допомагають підтвердити ефективність і безпечність фізіотерапевтичних методів. Доказова медицина стала важливою складовою розвитку фізіотерапії.

➤ Технологічний прогрес. Використання новітніх медичних технологій, обладнання та девайсів дозволило покращити ефективність та точність фізіотерапевтичних процедур [14].

У цілому, у ХХ сторіччі фізіотерапія суттєво зростала як галузь, отримала наукове підґрунтя та стала важливою складовою комплексного лікування різних медичних станів та захворювань.

Закінчення ХХ – початок ХХІ століття: Розвиток технологій та наукових досліджень дозволив розширити методи та підходи фізіотерапії. Впровадження новітніх технологій, таких як лазерна терапія, електростимуляція, ультразвукова терапія та інші, забезпечує більш ефективне лікування та реабілітацію.

Сучасність. Сучасна фізіотерапія охоплює широкий спектр методів, таких як мануальна терапія, фізична терапія, реабілітаційна гімнастика, масаж, електротерапія, гідротерапія, а також використання сучасних технологій та комп'ютерних систем для реабілітації пацієнтів.

Сучасна фізіотерапія впливає на багато сфер медицини, включаючи неврологію, ортопедію, кардіологію, пульмонологію, спортивну медицину та інші. Вона стала невід'ємною частиною системи охорони здоров'я, допомагаючи пацієнтам покращувати якість життя та відновлюватися після травм та хвороб.

Серед відомих фізіотерапевтів сучасності треба зазначити:

➤ Джудіт Деланті (Judith Delany): Автор і викладач, яка розвиває область фізіотерапії м'язово-фасціального звільнення (MFR) і є засновницею The Upledger Institute International.

➤ Ширлі Сармен (Shirley Sahrman): Відомий невролог-фізіотерапевт, що спеціалізується на вивченні рухових порушень та фізіотерапії в ортопедії.

➤ Лорінзо Пачія (Lorenzo Paoli): Визнаний експерт в області лікувальної фізіотерапії, особливо в лікуванні дітей з розладами рухової системи.

➤ Карен Гентількор (Karen Gentile): Відомий викладач та автор, який активно сприяє розвитку концепції фізіотерапії м'язів-стабілізаторів.

➤ Денніс Маркс (Dennis Marks): Експерт в області реабілітації спортивних травм та директор Факультету спортивної фізіотерапії в Університеті Алабами.

➤ Карен Кер (Karen Kär): Відома фізіотерапевтка, яка спеціалізується на лікуванні пацієнтів зі складними біологічними проблемами.

➤ Робін Маккензі (Robin McKenzie): Відомий за розробкою та популяризацією Методу Маккензі для лікування спинних проблем [15].

Ці фахівці, разом з багатьма іншими, мають великий вплив на розвиток фізіотерапії як науки та практики. Вони продовжують сприяти вдосконаленню методів лікування, проводять дослідження та навчають нові покоління фізіотерапевтів.

Сучасна фізіотерапія – це динамічна галузь медицини, яка використовує різноманітні методи та технології для поліпшення фізичного стану та функціональності пацієнтів. Вона забезпечує підтримку і відновлення рухової активності, допомагає знімати біль, поліпшує здоров'я та якість життя пацієнтів з різними медичними станами.

➤ Доказова база. Фізіотерапія ґрунтується на доказовій медицині, що включає результати наукових досліджень, клінічні випробування та систематичні огляди. Фахівці стежать за останніми науковими відкриттями та рекомендаціями для впровадження ефективних та безпечних методів.

➤ Індивідуальний підхід. Фізіотерапевти враховують індивідуальні потреби та особливості кожного пацієнта. Вони складають індивідуальні плани лікування та реабілітації, враховуючи медичний стан, здатності, мету та очікувані результати.

➤ Технологічний прогрес. Завдяки технологічному прогресу з'явилися сучасні техніки та апаратні засоби, що допомагають фізіотерапевтам забезпечувати більш точні діагностику, ефективніші методи лікування та реабілітації.

➤ Мультимодальний підхід. Сучасна фізіотерапія часто використовує мультимодальний підхід, поєднуючи різні методи та техніки для досягнення найкращих результатів. Застосовуються фізичні вправи, ручна терапія, масаж, електротерапія, лазерна терапія, технік

Підсумовуючи вище викладене можна зазначити, що істотні етапи розвитку фізіотерапії як окремої галузі медицини датуються початком ХІХ сторіччя. Саме на цьому етапі фізіотерапія розпочала свій розвиток як окрема дисципліна. З'явилися перші методи, такі як гідротерапія, електротерапія і масаж, що використовувалися для поліпшення здоров'я і лікування хвороб.

У ХХ сторіччі фізіотерапія стала окремою професійною галуззю з власними стандартами, освітою та організаціями. Засновані професійні асоціації та організації допомагали стандартизувати практики і підвищити якість надання послуг.

У другій половині ХХ сторіччя з'явилися нові методи та техніки фізіотерапії, такі як ультразвукова терапія, лазерна терапія, терапевтична

гімнастика, реабілітаційні вправи та інші. Це дозволило більш точно та ефективно лікувати пацієнтів.

У ХХ сторіччі почалося збільшення наукових досліджень та клінічних випробувань, що допомогло підтвердити ефективність і безпечність фізіотерапевтичних методів. Доказова медицина стала важливою складовою розвитку фізіотерапії. Окрім цього, реабілітація стала важливою галуззю фізіотерапії. Фізіотерапевти стали важливими членами команди у лікуванні та відновленні пацієнтів після травм, операцій, інсультів та інших станів.

З'явилися спеціалізовані програми з фізіотерапії у вищих навчальних закладах, що покращило підготовку фахівців у цій області. Використання новітніх медичних технологій та обладнання дозволило покращити якість і ефективність фізіотерапевтичних процедур.

Ці етапи допомогли фізіотерапії стати важливою галуззю медицини, що доповнює і покращує комплексне лікування різних медичних станів та захворювань. Згодом фізіотерапія продовжила розвиватися і стала ще більш інтегрованою у сучасну медичну практику.

Фізіотерапія (також відома як фізична терапія) – це медична галузь, яка використовує фізичні методи, техніки та природні процеси з метою поліпшення здоров'я, знеболення, відновлення функцій організму та попередження захворювань [8].

Фізіотерапія застосовується для лікування різних медичних станів, таких як травми, хронічний біль, операційні втручання, неврологічні захворювання, респіраторні проблеми, ортопедичні проблеми, спортивні ушкодження та багато інших.

Сучасна фізіотерапія – це медична галузь, що зосереджується на застосуванні фізичних методів, технік та процедур з метою попередження, лікування і відновлення функцій організму, а також поліпшення якості життя пацієнтів [16].

Минуле та сучасність мають своїх видатних фізіотерапевтів, які дали внесок у розвиток цієї галузі медицини і сприяли її визнанню. Серед них: Гальєнос (Гален) (129-216 р.) – античний лікар та фізіотерапевт, який вніс значний внесок у розвиток гідротерапії та масажу. Його підходи були популярними протягом багатьох століть; Джеймс Кілпатрік та Сара Мюллер (Mary McMillan) (XIX ст.) – американські фізіотерапевти, які були серед перших, хто організував фізіотерапію як професійну діяльність і стали засновниками перших фізіотерапевтичних шкіл [2].

На сучасному етапі розвитку цієї галузі медицини можна зазначити: Карен Морі (Karen Mori) – засновниця Канадського фізіотерапевтичного коледжу (Canadian Physiotherapy College), активний фізіотерапевт, лідер професійних асоціацій; Ширлі Соломон (Shirley Solomon) – сучасна вчена та фізіотерапевт, фахівець у вивченні спортивних травм та реабілітації; Карен Чой (Karen Cho) – засновниця Школи фізіотерапії Кардіфського університету в Великобританії, яка є однією з провідних шкіл фізіотерапії в світі; Ліндсей Ванг (Lindsay VanWagner) – фізіотерапевт, який активно займається вивченням фізіотерапевтичних методів у педіатрії та практикує в країні третього світу; Мері Маккензі (Mary McKeough) – визнана фахівчиня у сфері первичної фізіотерапії та жіночого здоров'я [2].

Україна також має багато видатних фізіотерапевтів, які зробили вагомий внесок у розвиток фізіотерапії в країні та за її межами. Серед них:

О. Сумський – засновник фізіотерапії в Україні, відомий як її «батько фізіотерапії». Він створив першу українську методичну підготовку фахівців у цій галузі та заснував Київський медичний інститут фізіотерапії; О. Бажан – фізіотерапевт і вчений, відомий своїми дослідженнями та публікаціями з області фізіотерапії і реабілітації; Т. Дудник – фахівець з питань фізіотерапії та реабілітації, засновниця Міжнародного Центру Реабілітації «Пацієнт»; В. Белов – український фізіотерапевт, який працює з професійними спортсменами та реабілітацією спортивних травм; Л. Левченко – фізіотерапевт та реабілітолог, доктор медичних наук, яка активно досліджує питання реабілітації та фізіотерапії у дітей з порушеннями психофізичного розвитку [10].

Сучасна фізіотерапія базується на наукових дослідженнях, клінічних випробуваннях та доказовій медицині. Техніки та методи використовуються на основі наукових підстав і перевірених даних щодо їх ефективності та безпеки.

Одночасно, фізіотерапія включає широкий спектр методів, таких як масаж, гідротерапія, електротерапія, ультразвукова терапія, лазерна терапія, рухова терапія, тягарці, техніки розтяжки та багато інших.

Фізіотерапія може застосовуватися на різних етапах роботи з пацієнтом. Зазначимо основні з них.

Реабілітація та відновлення. Фізіотерапевти займаються реабілітацією пацієнтів після травм, операцій, хвороб або інших станів, що вимагають відновлення функцій і мобільності.

Профілактика. Фізіотерапевти допомагають попереджувати розвиток медичних проблем і хвороб через вчасну діагностику, контроль факторів ризику та розробку індивідуальних планів збереження здоров'я.

Індивідуальний підхід. Кожний пацієнт має свої унікальні потреби, тому сучасна фізіотерапія прагне застосовувати індивідуальний підхід до діагностики і лікування кожного клієнта.

Комплексний підхід. Фізіотерапія часто входить до складу комплексного лікування, співпрацюючи з іншими медичними спеціалістами, такими як лікарі, ортопеди, неврологи та інші, для досягнення оптимальних результатів.

Використання технологій. Сучасна фізіотерапія активно використовує сучасні медичні технології та обладнання, що дозволяє покращити точність і ефективність процедур [4; 5; 6].

Як зазначалося вище, сучасна фізіотерапія є невід'ємною частиною медичної системи, допомагаючи пацієнтам відновлюватися після травм і хвороб, зменшувати біль, покращувати функції тіла і підтримувати здоров'я на різних етапах життя. Фізіотерапевти працюють з пацієнтами усіх вікових груп та з різними медичними проблемами, допомагаючи їм досягти кращого здоров'я і якості життя. Ця галузь медицини важлива для реабілітації, попередження хвороб та допомоги пацієнтам у поверненні до повноцінного життя після захворювань або травм.

В межах нашого дослідження доцільно стисло схарактеризувати провідні терміни сучасної фізіотерапії.

- *електротерапія* – застосування електричних стимулів для стимуляції м'язів, зняття болю та поліпшення кровообігу;

- *ультразвукова терапія* – використання високочастотних звукових хвиль для знеболення і лікування м'язових та суглобових проблем;

- *лазерна терапія* – використання лазерного променя для прискорення зцілення тканин, зняття запалення і поліпшення рухомості;

- *гідротерапія* – використання водних процедур, таких як ванни, душі або компреси, для зняття запалення, зменшення болю та покращення рухомості;

- *рухова терапія* – заняття спеціальними вправами і гімнастикою для покращення функціональних навичок і здатностей пацієнта;

- *терапевтичні вправи* – індивідуально підібрані вправи для відновлення м'язової сили, гнучкості та рухомості;

- *масаж* – застосування різних технік масажу для поліпшення кровообігу, розслаблення м'язів і зняття болю;
- *фітотерапія* – використання лікувальних властивостей рослин та трав для покращення здоров'я;
- *тензотерапія* – використання тягарців і бандажів для підтримання суглобів та м'язів, зменшення болю і покращення функцій;
- *реабілітація* – процес відновлення функцій тіла після травм або захворювань за допомогою фізіотерапевтичних методів і вправ [10].

Фізіотерапія знайшла своє застосування і в роботі з особами з порушеннями психофізичного розвитку, оскільки має важливе значення та спрямована на поліпшення фізичних можливостей і якості життя цих осіб. Особи з особливими освітніми потребами (ООП) можуть мати різні фізичні обмеження або функціональні недоліки, і фізіотерапевти допомагають їм розвиватися, реабілітуватися та досягати своїх потенційних можливостей.

Основні аспекти фізіотерапії в роботі з особами з особливими освітніми потребами включають: оцінку стану здоров'я: фахівці проводять детальну оцінку фізичного стану кожного пацієнта з особливими потребами, визначаючи обмеження, недоліки та потенціал для розвитку; розробка індивідуального плану лікування: на основі оцінки стану, фахівці розробляють індивідуальний план лікування та реабілітації, який враховує потреби та цілі кожного пацієнта; призначення вправ і технік: фізіотерапевти використовують спеціальні вправи, техніки масажу, гідротерапії, електротерапії та інші методи з метою поліпшення функцій рухової системи, координації і розвитку м'язів; мобілізація та реабілітація – допомагають особам з особливими потребами розвиватися та досягати своїх фізичних цілей, підтримуючи та збільшуючи їх мобільність і функціональність; інтеграція у розвивальних програмах – фізіотерапевти співпрацюють з іншими спеціалістами, такими як реабілітологи, окулісти, педагоги, щоб забезпечити комплексний підхід до розвитку дітей з особливими потребами [11].

Фізіотерапія для осіб з особливими освітніми потребами сприяє покращенню фізичного стану, самостійності та активному життю цих осіб, допомагаючи їм реалізувати свій потенціал і забезпечити оптимальне здоров'я та благополуччя.

Використання фізіотерапевтичних засобів повинно відповідати певним вимогам, щоб забезпечити безпеку та ефективність лікування. Серед цих вимог охарактеризуємо наступні.

1. Кваліфікація фахівців. Лікування фізіотерапією має проводитися висококваліфікованими фахівцями, такими як ліцензовані фізіотерапевти. Вони повинні мати належну освіту, сертифікацію та досвід роботи для ефективного і безпечного проведення процедур. Фізіотерапевтичний кабінет є місцем, де проводяться процедури фізіотерапії та реабілітації. Для ефективної роботи цього кабінету можуть бути залучені різні фахівці та спеціалісти з медичної сфери: фізіотерапевт – провідний фахівець, який проводить фізіотерапевтичні процедури та реабілітацію пацієнтів. Він має необхідну освіту та ліцензію для роботи в галузі фізіотерапії; медичні сестри або медичні асистенти – фахівці які можуть допомагати фізіотерапевту в підготовці пацієнтів до процедур, виконанні деяких дій під його наглядом, а також вести облік пацієнтів і планування прийому; фізіотерапевтичний асистент – фахівець зі спеціальною підготовкою, який може допомагати фізіотерапевтові у проведенні певних процедур та занять з пацієнтами; медичний лікар: у разі потреби можуть бути залучені лікарі, які контролюють стан пацієнтів і призначають певні процедури фізіотерапії.

2. Індивідуальний підхід, який обумовлений індивідуальними потребами та станом кожного пацієнта. Фахівці повинні враховувати медичні діагнози, історію хвороби, а також можливі алергічні реакції або інші побічні ефекти. Індивідуальний підхід є основним принципом роботи фізіотерапевта і полягає в тому, що кожен пацієнт розглядається як унікальна особистість зі своїми власними потребами, станом здоров'я та цілями лікування. Фахівець зосереджується на індивідуальних характеристиках пацієнта і враховує їх при розробці та здійсненні плану лікування [13].

Індивідуальний підхід базується на:

- Оцінка стану пацієнта: коли фахівець починає роботу з пацієнтом, проводиться детальна оцінка його фізичного стану, функцій тіла та обмежень. Це дозволяє зрозуміти проблеми, з якими стикається пацієнт, і спланувати індивідуальний підхід до лікування.

- Збір анамнезу: вивчення та аналіз медичної історії пацієнта, його попередні травми, хронічні захворювання, а також про здоровий спосіб життя і рівень фізичної активності. Це допомагає з'ясувати можливі причини та фактори, що впливають на поточний стан пацієнта.

- Визначення мети та завдань лікування: за допомогою пацієнта, фахівець встановлює конкретні цілі лікування та реабілітації. Ці цілі

повинні бути реалістичними, відповідати потребам пацієнта і підтримуватися на протязі всього лікування.

- Розробка індивідуального плану лікування, в якому визначаються конкретні методи та техніки фізіотерапії, які будуть використовуватися для досягнення цілей пацієнта.

- Підбір вправ і методів на індивідуальній основі, з урахуванням фізичної підготовки пацієнтів, наявності обмежень та реакцію на попередні процедури.

- Супровід та корекція, здійснення контролю стану пацієнта під час лікування, оцінювання результатів і, при необхідності, коригування плану терапії згідно з поточним станом.

- Підтримка та мотивація.

Індивідуальний підхід у роботі фізіотерапевта допомагає забезпечити оптимальні результати лікування та реабілітації, а також дозволяє пацієнтам відчувати підтримку та увагу до їхніх потреб і побажань [16].

3. Діагностика. Перед призначенням будь-яких фізіотерапевтичних засобів необхідно провести адекватну діагностику, яка підтверджує необхідність застосування конкретних методів лікування.

Діагностика стану здоров'я пацієнтів включає комплексний підхід для з'ясування їхнього медичного стану та оцінки фізіологічних параметрів з метою з'ясування причин симптомів, визначення діагнозу та вибору найбільш ефективного лікування.

Лікар докладно вивчає медичну історію пацієнта, запитуючи про попередні захворювання, травми, хірургічні втручання, спосіб життя, звички та сімейний анамнез. Це допомагає виявити можливі фактори ризику та створити повніший клінічний образ. Лікар проводить обстеження пацієнта, оцінюючи загальний стан, антропометричні параметри, вагу, ріст, температуру тіла, пульс, артеріальний тиск та інші фізіологічні показники.

Клінічні тестування включає лабораторні та інструментальні дослідження, такі як аналізи крові, сечі, рентгенівське обстеження, комп'ютерна томографія, магнітно-резонансна томографія (МРТ) та інші, для оцінки структури та функцій органів та систем організму. Лікар ретельно вивчає скарги та симптоми пацієнта, що допомагає встановити, коли і якими симптомами з'являється стан, а також визначити їхні характеристики та тяжкість [3].

Функціональні тести, які проводяться з метою оцінки функціональних здібностей органів та систем організму, таких як силові тести, тести на координацію та баланс, тести на витривалість тощо. Додаткові консультації спеціалістів. Здійснення психологічної оцінки, яка проводиться для виявлення можливих психологічних аспектів, що можуть впливати на стан пацієнта та вибір лікування.

На основі всіх зібраних даних лікар формулює клінічний діагноз, який стає основою для призначення лікування. Зібрана інформація під час діагностики допомагає лікарю зрозуміти стан пацієнта, встановити діагноз та розробити індивідуальний план лікування, який враховує усі особливості пацієнта і спрямований на досягнення найкращих результатів [7].

4. Контроль якості. Фізіотерапевтичні засоби повинні відповідати вимогам стандартів безпеки та якості. Їх використання має проводитися відповідно до інструкцій виробника та протоколів лікування. Показниками контролю якості є:

Збалансованість та індивідуалізація лікування, що відображає те, наскільки добре фізіотерапевт розуміє потреби та стан пацієнта і наскільки ефективно призначає процедури, індивідуально пристосовані до кожного пацієнта.

Дотримання протоколів: оцінка того, наскільки фізіотерапевти дотримуються визначених протоколів і стандартів при виконанні процедур, зокрема використання техніки, тривалості сесій та інтенсивності лікування.

Безпека пацієнтів – моніторинг інцидентів, пов'язаних з безпекою пацієнтів під час фізіотерапії, таких як травми, алергічні реакції або небажані побічні ефекти [4].

Ефективність лікування. Оцінка результатів лікування, включаючи зменшення болю, поліпшення функцій тіла, відновлення рухомості та інші показники, які допомагають визначити успішність терапії.

Задоволення пацієнтів – оцінка задоволення пацієнтів щодо якості лікування, включаючи комфортність процедур, розуміння плану лікування та загальний досвід.

Моніторинг прогресу, який передбачає систематичне вимірювання прогресу пацієнта протягом лікування та реагування на зміни в стані пацієнта при необхідності.

Кваліфікація фахівців. Відстеження кваліфікації та професійного розвитку фізіотерапевтів, що включає оновлення знань та навичок у відповідності до сучасних наукових досліджень та стандартів.

Використання обладнання та ресурсів – оцінка правильного та безпечного використання фізіотерапевтичного обладнання та ресурсів, що може включати підтримку обладнання, стерилізацію та технічні перевірки [8].

5. Моніторинг пацієнтів. Під час проведення фізіотерапевтичних процедур, фахівці мають контролювати стан пацієнта та вчасно виявляти будь-які негативні реакції або побічні ефекти. Ось деякі ключові аспекти, які слід враховувати при моніторингу пацієнтів під час фізіотерапевтичних процедур:

Запис даних: фахівець повинен збирати та документувати всі відповідні дані про пацієнта, включаючи його медичну історію, симптоми, діагнози, попередні та поточні лікування, обсяг рухів, болісні точки, обмеження та інші важливі фактори.

Вимірювання параметрів. Перед початком та впродовж лікування фізіотерапевт повинен виміряти та документувати початкові значення показників, таких як обсяг рухів, сила м'язів, біль, функціональні здібності та інші важливі параметри, що будуть використовуватися для моніторингу прогресу пацієнта.

Систематичний моніторинг – систематичне оцінювання прогресу пацієнта впродовж лікування. Це може включати регулярні оцінки під час сесій фізіотерапії, а також періодичні перевірки, щоб визначити, чи досягаються мети лікування.

Реагування на зміни стану пацієнта та, при необхідності, вносити корективи до лікувального плану. Це може включати зміну типу процедур, їх інтенсивності або тривалості в залежності від реакції пацієнта.

Взаємодія з пацієнтом. Важливо, щоб фізіотерапевт знаходився в постійному контакті з пацієнтом, вислуховував його повідомлення про зміни, біль, дискомфорт або будь-які інші незвичайні реакції під час лікування.

Загальна оцінка результатів. Кінцева оцінка ефективності фізіотерапевтичного лікування повинна враховувати зміни у фізичному стані, здатності до повсякденних дій, зменшення болю та інші критерії, визначені заздалегідь [11].

6. Комунікація з пацієнтами. Фахівці повинні взаємодіяти з пацієнтами, надавати інформацію про процедури, відповідати на питання і забезпечувати згоду пацієнтів на проведення лікування.

Зрозуміла комунікація передбачає уникнення складних медичних термінів та використовуйте зрозумілої для пацієнтів мови. Поясніть їм процедури та терміни таким чином, щоб вони могли зрозуміти, що відбувається та які очікувати результати.

Інформування про план лікування передбачає визначення мети та очікуваних результатів. Це допоможе пацієнтам зрозуміти, чому проводяться певні процедури і як вони допоможуть відновити їх здоров'я.

Дозвілля на питання спонукає пацієнтів ставити питання та отримувати відповіді на них чесно і повно. Враховуйте індивідуальні потреб передбачає, що кожен пацієнт унікальний, і його потреби можуть відрізнятися. Пристосовуйте свій підхід та комунікацію до кожного пацієнта залежно від його характеристик та стану здоров'я [7].

Дотримання приватності передбачає забезпечення конфіденційності і приватності пацієнтів у всіх аспектах лікування, зокрема при обговоренні їхніх медичних історій та прогресу.

Дотримання цих вимог гарантує безпечність та ефективність використання фізіотерапевтичних засобів у медичній практиці та допомагає досягти позитивних результатів у лікуванні та реабілітації пацієнтів.

У межах нашого дослідження доцільним є обґрунтування показників психічного та фізичного здоров'я людини.

Показники **психічного здоров'я** людини оцінюються залежно від контексту та мети оцінки. Однак, існують деякі загальні показники, які часто використовуються для оцінки психічного стану і здоров'я особистості [7].

Емоційний стан: відображає загальний стан емоцій особи, таких як радість, сум, засмучення, тривога, страх та інші емоції. Цей показник допомагає оцінити емоційний баланс і реакції на різні життєві ситуації.

Стресори та стрес: вказує на наявність стресу в житті особи та здатність справлятися з ним. Оцінка стресорів і рівня стресу допомагає визначити ризики для психічного здоров'я.

Рівень тривожності: відображає ступінь тривожності особи. Високий рівень тривожності може свідчити про психічне незадоволення і потребу у додатковій підтримці.

Рівень депресії: оцінка рівня депресії допомагає визначити наявність депресивних симптомів та потребу у лікуванні.

Рівень самооцінки та само сприйняття: відображає, як людина оцінює себе і свої здібності, що є важливим фактором для психічного благополуччя.

Соціальна адаптація: вказує на здатність особи впоратися зі змінами в житті та адаптуватися до нових ситуацій та вимог.

Робота і соціальна активність: відображає рівень працездатності та включення особи в соціальний контекст.

Рівень психічного благополуччя: інтегральний показник, що оцінює загальний стан психічного здоров'я особи [9].

Важливо зазначити, що оцінка психічного здоров'я є комплексним процесом і вимагає уважного аналізу з урахуванням всіх аспектів життя та індивідуальних особливостей кожної особи.

Показники **фізичного здоров'я** людини визначають стан її фізичних функцій, загальної фізичної форми та здатності до здорового життя. Вони допомагають оцінити фізичне благополуччя та виявити можливі проблеми зі здоров'ям [10].

Антропометрія: включає вимірювання росту, ваги, обсягу талії та інших тілових параметрів. Ці показники допомагають оцінити структуру тіла та здоровий рівень маси тіла.

Кардіоваскулярна функція: вимірювання пульсу, артеріального тиску, частоти серцевих скорочень. Ці показники дають інформацію про стан серцево-судинної системи та кровообігу.

Фізична активність: оцінка рівня фізичної активності, така як кількість кроків на день, час, проведений за виконанням вправ, рівень аеробної активності тощо.

Гнучкість: оцінка рівня гнучкості та рухових можливостей суглобів.

Сила та витривалість м'язів: вимірювання сили м'язів різних груп тіла та їх витривалості.

Баланс та координація: оцінка стійкості та рівня координації рухів.

Загальна фізична форма: оцінка рівня фізичної підготовки та загальної фізичної форми.

Склад тіла: визначення відсотку жиру та м'язової маси у складі тіла.

Функціональні тести: проведення різних тестів для оцінки функціональних здібностей та можливостей організму.

Здоров'я шкіри та волосся: оцінка стану шкіри та волосся, наявності пігментних плям, висипів та інших дерматологічних проблем.

Здоров'я органів чуття: оцінка зорової та слухової функції.

Споживання харчових продуктів: оцінка дієтичних звичок та якості харчування [10].

Ці показники спільно допомагають зробити комплексну оцінку фізичного здоров'я людини та спрямовують на необхідні зміни в поведінці та стилі життя для збереження та поліпшення здоров'я. Інформація про ці показники може використовуватися лікарями, фізіотерапевтами, фітнес-тренерами та іншими фахівцями для встановлення діагнозу, планування лікування та реабілітації, а також для підтримки здорового способу життя.

Фізіотерапія може відігравати важливу роль в роботі з особами з інтелектуальними порушеннями, допомагаючи їм поліпшити фізичний стан, рухову активність, сприяючи загальному самопочуттю та якості життя. Особи з інтелектуальними порушеннями можуть мати обмеження у рухах, координації, балансі, м'язовій силі, і фізіотерапевти працюють з ними для покращення цих фізичних функцій та підтримання їх максимально можливого рівня функціональності [5].

Гіпотетично ми можемо передбачити вплив фізіотерапевтичних процедур на психічне здоров'я людини. Це можливе завдяки певним механізмам:

- Зняття болю та релаксація. Фізіотерапевтичні процедури, такі як масаж, теплові терапії (теплові пакети, гідротерапія) та електротерапія, можуть допомогти зняти біль та напругу у м'язах та суглобах. При цьому вони сприяють зниженню рівня стресу і забезпечують стан релаксації, що позитивно впливає на психічне благополуччя.

- Виділення ендорфінів. Фізіотерапевтичні процедури можуть сприяти виділенню ендорфінів – природних анальгетиків і «гормонів щастя». Вони сприяють підвищенню настрою і зменшенню тривоги.

- Покращення сну. Деякі фізіотерапевтичні засоби можуть допомагати покращити якість сну. Людина, яка добре відпочиває, зазвичай має більше позитивного настрою і вищий рівень концентрації.

- Вплив на нервову систему. Деякі фізіотерапевтичні методи (наприклад, нейромодуляція, транскраниальна магнітна стимуляція) можуть мати прямий вплив на нервову систему та мозок, допомагаючи знизити рівень тривоги та депресії.

- Покращення самопочуття та самовідчуття. Фізіотерапевтичні процедури можуть допомагати пацієнтам відчувати себе краще фізично, що може позитивно позначитися на їхньому загальному самопочутті та самовідчутті [15].

Важливо зазначити, що ефективність фізіотерапевтичних процедур під час впливу на психічне здоров'я може бути індивідуальною і залежить від конкретного стану та потреб пацієнта. Кожен пацієнт має різний відгук на терапевтичний вплив, тому важливо здійснювати фізіотерапевтичне лікування відповідно до індивідуальних особливостей та потреб кожної людини.

Згідно теми та завдань нашого дослідження, доцільним є визначення показників та критеріїв психічного здоров'я осіб із інтелектуальними порушеннями, які потребують покращення та нормалізації (стабілізації).

Засобами впливів ми визначимо та обґрунтуємо певні фізіотерапевтичні процедури.

Психічне здоров'я осіб із інтелектуальними порушеннями може бути складнішим і вимагає специфічного підходу. Інтелектуальні порушення характеризуються зниженим рівнем інтелекту та обмеженими здібностями до вчинення певних дій і виконання завдань, що може впливати на психічне здоров'я і поведінку.

Психічне здоров'я охоплює загальний стан психіки, який включає різноманітні аспекти психічного функціонування. Воно відображає стійке функціонування розумових здібностей, відносин з іншими людьми, вміння впоратися зі стресом та негативними емоціями. Психічне здоров'я залежить від багатьох факторів, включаючи генетичні, соціальні, культурні та індивідуальні чинники.

Психічне здоров'я охоплює більший спектр аспектів психіки, включаючи когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти. При цьому, стан психічного здоров'я може включати як позитивні, так і негативні емоції, а емоційне здоров'я підкреслює здатність ефективно впоратися з емоціями.

Психічне здоров'я осіб із інтелектуальними порушеннями досліджувалося багатьма науковцями та спеціалістами в галузі психології, психіатрії, педагогіки, медицини та інших відповідних областях (Л. Клозе, Л. Коуен, Е. Ньюсом, Дж. Піаже, Р. Хастінгс та ін.), вітчизняними науковцями, практиками (В. Кобильченко, А. Колупаєва, О. Мамічева, О. Татьянчикова, А. Чобанян та ін.). Вивчення психічного здоров'я цієї групи осіб є важливим, оскільки допомагає зрозуміти їхні потреби, проблеми та специфіку психічного функціонування.

Одним із показників психічного здоров'я є емоційний стан людини. Емоційний стан людини – це тимчасовий стан або переживання, яке виникає внаслідок реакції на певні події, ситуації або стимули в

навколишньому середовищі. Емоції є складовою частиною людського досвіду і виникають автоматично та невід'ємно від нашого життя [8].

Основні риси емоційного стану є: *тимчасовість*: емоційний стан зазвичай є короткочасним переживанням, він може з'явитися і зникнути відносно швидко, залежно від ситуації; *реактивність*: емоції виникають як реакція на зовнішні події або внутрішні думки і переживання; *фізіологічна активність*: емоційні стани супроводжуються фізіологічними змінами в організмі, такими як прискорення серцевого ритму, підвищення тону м'язів, збільшення виділення гормонів тощо; *підкреслення важливості*: емоції допомагають нам оцінювати значущість подій та реагувати на них; *вираження*: емоції можуть бути виражені як зовнішньо (на обличчі, жестах, голосі) так і внутрішньо (внутрішній досвід) [13].

Емоції можуть бути різними: позитивні (радість, щастя, захоплення), негативні (страх, гнів, сум), а також нейтральні (зацікавленість, спокій). Важливо зазначити, що емоції є природними і нормальними проявами людського життя. Вони допомагають нам реагувати на навколишній світ, надають зміст і кольори нашому досвіду та покликані впливати на наше поведінкове рішення [15].

Кожна людина може переживати різні емоції в різних ситуаціях, і це є звичайним явищем. Важливо розуміти та адекватно виражати свої емоції, а також навчитися ефективно впоратися з ними, особливо в тих випадках, коли певні емоції стають переважаючими або можуть впливати на психічне здоров'я і якість життя.

Особи з інтелектуальними порушеннями можуть демонструвати різні особливості прояву емоцій, які залежать від рівня, типу та ступеня прояву їхнього порушення. Але для більшості осіб цієї категорії характерні спільні прояви серед яких:

1. Обмежена емоційна експресія. У деяких осіб із інтелектуальними порушеннями може бути обмежена здатність виражати емоції або проявляти їх зовнішньо. Це може бути зумовлено обмеженими комунікативними навичками або зниженим рівнем розуміння емоційних сигналів.

2. Вираз емоцій через поведінку. Особи з інтелектуальними порушеннями можуть виражати свої емоції через поведінку, таку як рухи тіла, жести, зміна активності та інші невербальні сигнали.

3. Емоційна лабільність. Деякі особи з інтелектуальними порушеннями можуть переживати емоційні зміни або лабільність, коли їхній настрій може швидко змінюватися від одного стану до іншого.

4. Складнощі в розпізнаванні та розумінні емоцій. Особи з інтелектуальними порушеннями можуть мати складнощі в розпізнаванні та розумінні емоцій, як своїх, так і інших людей.

5. Потреба у підтримці в регуляції емоцій. Особи з інтелектуальними порушеннями можуть потребувати додаткової підтримки у регуляції своїх емоцій та впорядкуванні їхніх переживань.

6. Залежність від зовнішньої підтримки. У деяких випадках, особи з інтелектуальними порушеннями можуть потребувати додаткової підтримки з боку родини, друзів або фахівців у вираженні та розумінні своїх емоцій [16].

Важливо забезпечити позитивне та сприйнятливое оточення для осіб з інтелектуальними порушеннями, що дозволить їм відчувати себе комфортно і вільно виражати свої емоції. Підтримка в розвитку комунікативних навичок і розумінні емоцій може сприяти поліпшенню емоційного благополуччя та якості життя цієї групи людей.

Сьогодні в Україні триває війна, яка негативно впливає на психічне здоров'я всіх мешканців нашої країни.

Особи з інтелектуальними порушеннями можуть проявляти особливості у реакції на стрес через обмеженість у розумінні та управлінні емоціями, а також через труднощі у сприйнятті змін та несподіваних ситуацій. Що ж характерно для проявів реакцій на стрес зазначеної категорії осіб.

Збільшені вражливості і сенсорні перевантаження. Багато людей з інтелектуальними порушеннями можуть бути більш вразливими до зовнішніх подразників, таких як шум, світло, запахи та інші стимули, що можуть викликати стрес і негативні емоції.

Труднощі у розумінні причин і наслідків. Особи з інтелектуальними порушеннями можуть мати труднощі у розумінні причин та наслідків стресу, що може ускладнити їхню здатність ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями.

Обмеженість у виразі емоцій. Деякі особи можуть мати обмеженість у виразі своїх емоцій, що може зробити важчим для оточуючих впізнати їхні емоційні стани і зрозуміти, коли вони переживають стрес.

Змінена поведінка. Деякі люди з інтелектуальними порушеннями можуть виявляти зміни у поведінці під впливом стресу. Це можуть бути агресивні або зневірені реакції, або ж навпаки, відстороненість та відмова взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Збільшена тривога і занепокоєність. Стрес може спричиняти збільшену тривогу та занепокоєність у людей з інтелектуальними порушеннями, особливо тоді, коли стикаються з незрозумілими або новими ситуаціями.

Потреба у стабільності і передбачуваності. Багато людей з інтелектуальними порушеннями можуть виявляти більшу потребу у стабільності та передбачуваності, а зміни в оточуючому середовищі можуть викликати стрес та дезорганізацію.

Науковці і практики серед шляхів допомоги особам дорослого віку з інтелектуальними порушеннями визначають наступні.

- Створення стабільного та прогнозованого середовища. Люди з інтелектуальними порушеннями зазвичай відчують більшу потребу у стабільності і передбачуваності. Намагайтеся створити стабільне і прогнозоване оточення, де розклад і ритуали змінюються якомога менше. Чітко структуруйте їхні денні рутину та діяльність.

- Використання візуальної підтримки. Використання візуальних ресурсів, таких як графіки, схеми, плани і картки зображень, може допомогти зрозуміти й прогнозувати події та зменшити невизначеність, що може викликати стрес.

- Збільшення можливої комунікації. Забезпечте можливості для вираження емоцій і сприяйте розвитку комунікаційних навичок. Це допоможе їм висловлювати свої почуття та бажання, що може зменшити рівень стресу.

- Використання розслаблюючих технологій. Допоможіть особам з інтелектуальними порушеннями навчитися розслаблювальних технік, таких як глибоке дихання, медитація або йога. Це може допомогти знизити рівень тривоги та стресу.

- Підтримка фізичної активності. Займайтесь фізичними вправами або спортом, що може сприяти вивільненню ендорфінів, що сприяють поліпшенню настрою та зниженню стресу.

- Соціальна підтримка. Підтримка з боку сім'ї, друзів та спільноти є важливим фактором у підтриманні емоційного здоров'я. Створюйте можливості для соціальної взаємодії та підтримки.

- Підтримка інтересів та хобі. Сприяйте розвитку інтересів та хобі, які можуть слугувати відпочинком і розвагою, а також допомагати знизити рівень стресу

➤ Створення позитивного середовища. Створюйте позитивне і підтримуюче середовище, де особи з інтелектуальними порушеннями почуваються прийнятими та заохоченими.

➤ Забезпечення професійної допомоги. Якщо необхідно, звертайтеся до професійних психологічних та медичних служб для допомоги в управлінні стресом та підтримки психічного здоров'я [7].

Доцільним, на нашу думку визначити та обґрунтувати показники та критерії емоційних прояві осіб із інтелектуальними порушеннями як реакція на стрес.

Емоційні реакції на стрес можуть бути різними у кожної людини і залежать від її особистих характеристик, досвіду, переконань та реакційного стилю.

Тривога. Це поширена реакція на стрес, яка супроводжується почуттями неспокою, нервозності та страху. Людина може переживати тривогу перед майбутніми подіями, відчувати нервозність та турботу стосовно можливих негативних наслідків.

Роздратованість та агресія. Стрес може викликати почуття роздратованості та легкої агресії. Людина може бути знервованою, легко лякатися або реагувати більш образливо на оточуючих.

Печаль та розчарування. Стрес може викликати почуття печалі, розчарування і безнадії. Людина може відчувати сум та нездатність радіти тим речам, які раніше їй приносили задоволення.

Втома. Стрес може призводити до втоми і порушення сну. Людина може почуватися виснаженою навіть після невеликих фізичних або психологічних зусиль, а також мати труднощі зі засипанням або збудженим сном.

Критерії тривоги описуються в психіатричному діагностичному посібнику DSM-5 (Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів, 5-те видання), що використовується для клінічної діагностики психічних розладів. Згідно з DSM-5, для постановки діагнозу тривожного розладу (наприклад, розладу загальної тривожності, панічного розладу, соціального тривожного розладу тощо) необхідно виявити наявність наступних критеріїв протягом певного часу [15]:

Ексцесивна тривога і збудження. Людина переживає ексцесивну тривогу і збудження, яке виходить за межі звичайної реакції на ситуацію. Це може супроводжуватися почуттями напруги, нервозності, неспокою.

Важкості з контролюванням тривоги. Людина зустрічає труднощі з контролюванням тривоги, а її почуття занепадають її здатність функціонувати на повсякденному рівні.

Покриття різних сфер життя. Тривога впливає на різні сфери життя особистості, такі як робота, навчання, соціальні взаємини тощо.

Тривалість. Симптоми тривоги і збудження тривають принаймні протягом кількох тижнів і періодично з'являються протягом багатьох місяців.

Тривога не пов'язана з конкретним страхом. Тривога не обов'язково пов'язана з конкретним страхом (наприклад, тривожний страх перед паукою), а може бути загальною або безпричинною.

Фізіологічна відповідь. Через тривогу може з'являтися ряд фізіологічних симптомів, таких як підвищене серцеве скорочення, потовиділення, тремтіння.

Підвищена настороженість. Особистість може бути підвищено насторожена, легко вражатися, реагувати більш образливо.

Почуття безпорадності. Особистість може переживати почуття безпорадності та втрати контролю.

Роздратованість та агресія можуть бути ознаками різних психічних станів і розладів. Вони можуть проявлятися у різних мірах і формах. Давайте розглянемо загальні критерії роздратованості та агресії:

Емоційна напруга. Високий рівень нервової напруги та емоційної нестабільності.

Легка збудженість. Легко роздратовується і стає підвищеною реактивністю до маленьких подразників.

Негативна реакція на стрес. Важко долати стресові ситуації і миттєво реагує на них.

Підвищена лабільність настрою. Зміни настрою з радісного на роздратований можуть відбуватися швидко.

Тривалість роздратованості. Ці емоції можуть тривати тривалий час або з'являтися часто.

Критерії агресії: фізична агресія: виявлення агресії через фізичні дії, такі як удари, наруги або примусове обмеження. Вербальна агресія: виявлення агресії через вербальні дії, такі як загрози, образи або груба мова. Соціальна агресія: виявлення агресії через поведінку, яка може завдавати шкоду іншим людям або спричиняти конфлікти в соціальних взаємин.

Внутрішня агресія: виявлення агресії, яка звертається в середині особистості, така як самоагресія або вираження негативних думок про себе.

Важливо зазначити, що роздратованість та агресія можуть бути нормальними реакціями на певні ситуації, але якщо вони стають частими, інтенсивними і нездатними до контролю, можуть вказувати на можливий психічний розлад або інші проблеми, які потребують уваги та допомоги.

Критерії втоми: фізична втома: відчуття зниження фізичної енергії та сил. Втрата інтересу та енергії: відчуття безсилля і втрати інтересу до раніше улюблених занять і діяльностей. Поганий апетит: зниження апетиту або зміни в харчових звичках. Фізичні симптоми: можуть з'являтися різні фізичні симптоми, такі як головний біль, м'язова напруга, головокружіння тощо.

Тривалість: втома може тривати тривалий час і не покращуватися без відповідного втручання.

Критерії безсоння: труднощі з засипанням: потреба у значному часі для засипання після лягання в ліжку. Пробудження вночі: часті прокидання під час ночі зі зміною стадій сну. Неспокійний сон: багато рухів під час сну, неспокійне перебування в ліжку. Ранні пробудження зранку і неспроможність заснути знову.

Тривалість: симптоми безсоння можуть тривати тривалий час, впливаючи на якість сну і загальний стан здоров'я.

Важливо враховувати, що втома та безсоння можуть бути зумовлені різними факторами, такими як стрес, психічні розлади, фізичні проблеми, стиль життя та інші фактори. Якщо втома та безсоння стають частими, тривалими і мають негативний вплив на функціонування та якість життя, рекомендується звернутися за консультацією до лікаря або психолога для визначення причин і розробки оптимального плану дії для поліпшення ситуації. Вчасна діагностика та відповідне лікування можуть допомогти покращити симптоми та поліпшити здоров'я та благополуччя.

Список використаних джерел

1. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень — головний принцип університету*: збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 289-291.
2. Історія виникнення та розвитку фізіотерапії. URL: Історія виникнення і розвитку фізіотерапії (ukrbukva.net)
3. Лайко А. А., Самосюк І. З., Ткаліна А. В. та ін. Фізіотерапія в дитячій оториноларингології. К.: Логос, 2012. 500 с.
4. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах / за ред. Л. І. Фсенко. К.: Купріянова О.О., 2005. 334 с.
5. Мухін В. М. Фізіотерапія. Фізична реабілітація : підручник. 3-тє вид., перероб. та доповн. Київ : Олімп. література, 2009. С. 70 –95.
6. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
7. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
8. Самосюк І.З., Самосюк Н.І., Федоров С.Н., Залеский В.Н. 50 лет лазерной медицины: горизонты лазеропунктуры – современной технологии рефлексотерапии: Монография / Под ред. И.З. Самосюка, В.П. Лысенюка. К.: «Випол», 2012. 496 с.
9. Самосюк І. З., Парамончик В. М., Губенко В. П. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи і їх практичне застосування. Навчально-методичний посібник. К.: Купріянова О. О., 2004. 316 с.
10. Сучасні технології фізіотерапії та фізіопрофілактики : навч. посіб. / Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т ; уклад. Василь Іванович Чебан, Лариса Григорівна Чебан. Чернівці : Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 311 с.
11. Теорія і специфічність фізіотерапії. URL: Теорія специфічності фізіотерапії (ukrbukva.net)
12. Фізіотерапія. Фармацевтична енциклопедія. URL: ФІЗИОТЕРАПІЯ | Фармацевтична енциклопедія (pharmencyclopedia.com.ua)
13. Шаронова І. О. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 20. Доступ: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68.pdf>
14. Anna Chobanian, Oksana Boriak, Alla Kolyshkina, Olena Chebotariova, Mariia Bodarieva. PRESCHOOLERS WITH INTELLECTUAL