



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ В СЕАНСАХ КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

**И.М. СПИВАК
Е.Г. БИРЮКОВА**

Федеральное государственное
бюджетное научное учреждение
«Научный центр здоровья детей»,
г. Москва

e-mail: birukova@nczd.ru

Комплексное психофизиологическое воздействие с использованием эфирного масла пихты (*Abies sibirica L.*) на фоне релаксационного сеанса улучшает функциональные состояния (самочувствие, активность, настроение) специалистов медицинского профиля.

Ключевые слова: профилактика стресса, медицинский персонал, эфирные масла, функциональные состояния.

Качество медицинской помощи детям, находящимся на амбулаторном и стационарном лечении в учреждениях системы здравоохранения, напрямую связано с эмоциональным состоянием и, шире, психологическим здоровьем специалистов, ее осуществляющих. Насыщенность межличностных контактов у врачей и сестринского персонала в течение рабочей смены, часто тяжелое физическое состояние ребенка, нестабильное психоэмоциональное состояние его родителей приводят к эмоциональному напряжению, повышают риск выгорания профессионалов.

Известны традиционные способы оптимизации психоэмоционального состояния, включающие техники дыхания, мышечной релаксации, аутогенную тренировку, психофизиологическое воздействие на слуховой и зрительный анализаторы [1, 4, 5, 6, 8]. Последнее время в программах профилактики и коррекции эмоционального напряжения, как эффективный способ психофизиологического воздействия, все чаще применяется ингаляция растительными ароматическими веществами, способствующая расширению адаптационных возможностей, улучшению когнитивных функций и умственной работоспособности, снижению уровня тревожности и эмоциональной напряженности человека [2, 3, 5].

Включение аромавоздействия эфирными маслами в сеансы комплексной психологической профилактики эмоционального стресса у специалистов медицинского профиля становится актуальной задачей.

Цель научно-практического исследования: определить эффективность сочетанного психорелаксационного сеанса (арома-, аудио-, видео-) воздействия на психоэмоциональное состояние специалистов медицинского профиля.

Методы: включенное наблюдение, шкалирование, самоотчеты участников сеансов, статистические методы обработки данных.

В группу испытуемых вошли врачи и сестринский персонал ФГБНУ «Научный центр здоровья детей» общим количеством 46 человек с жалобами психоэмоционального характера на усталость, раздражительность, напряженность.

Для прохождения сеанса психорелаксации медицинские работники приглашались в сенсорную комнату. Каждый принимал удобную для него позу (лежа или полужа). Оборудование сенсорной комнаты аудиовизуальным комплексом позволяло воспроизводить музыкальные композиции и выводить на экран виды природы, необходимые для создания заданного настроения. Для усиления эффекта расслабления атмосфера комнаты ароматизировалась натуральным эфирным маслом пихты, которое относится к группе адаптогенов, которые расширяют адаптационные резервы нервной системы, повышают сопротивляемость организма к стрессу (*Abies sibirica L.*) в концентрации 1,0 мг/м³.

В ходе сеанса для оптимизации эмоционального состояния предлагались упражнения на дыхание и мышечную релаксацию.

Психорелаксационный сеанс длительностью до 40 минут проводился в группах до 5 человек. Количество посещений члены группы определяли самостоятельно исходя из собственного желания и наличия ресурса времени. Каждый сеанс рассматривался достаточным для достижения заданного эффекта – снижения уровня эмоциональной напряженности.

В качестве индикаторов уровня эмоционального напряжения нами брались традиционные показатели: самочувствие, активность и настроение.

До и после сеанса ведущий (психолог) раздавал каждому участнику группы бланк с заданием оценить на данный момент времени по трем семибалльным шкалам от – 3 до +3 свои функциональ-



ные состояния – самочувствие, активность и настроение. Сеанс релаксации завершился подведением индивидуальных итогов и достижений.

Результаты: Шкалирование функциональных состояний медицинского персонала показывает достоверное увеличение всех показателей в конце сеанса релаксации по сравнению с его началом: самочувствие (ср. балл до – 1,02, после – 2,23, при $p \leq 0,001$), активность (ср. балл до – 0,57, после – 1,23, при $p \leq 0,05$) и настроение (ср. балл до – 0,54, после – 2,33, при $p \leq 0,001$).

При этом в динамике активности до-после сеанса отмечаются две равнозначные тенденции: показатель растет (50% случаев) либо остается неизменным или снижается (соответственно 33% и 17% случаев). Неизменность или снижение активности в ходе сеанса релаксации указывает, на наш взгляд, на состояние хронического стресса и истощение адаптационных ресурсов специалиста. Коррекция такого состояния требует длительного времени и серии сеансов.

Наблюдение в процессе сеанса за невербальным поведением испытуемых позволяет констатировать расслабление мимических мышц (уход «маскообразности» лица), интровертированность состояния, немногословность.

Изменение качества невербального поведения является следствием состояния спокойствия, расслабления, снятия напряжения, отдыха, отвлечения, на которые указывают испытуемые в своих самоотчетах по итогам сеанса.

Таким образом, психорелаксационный сеанс, включающий широкий спектр психофизиологического (арома-, аудио-, видео-) воздействия, является эффективным способом коррекции эмоционального напряжения специалистов медицинского профиля.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. / Н.Е. Водопьянова СПб: Изд-во СПб ун-та, 2011. – 160 с.
2. Герасина Т.Г. Ароматкоррекция нарушений адаптации у студентов: Автореф. дисс. канд. мед. наук / Т.Г. Герасина. – Томск: СГМУ, 2008. – 14 с.
3. Коррекция психофизического состояния работников транспорта с использованием психорелаксирующей программы и эфирного масла кипариса вечнозеленого / М.В. Дихтярук, В.В. Тонковцева, А.М. Ярош // Ароматкоррекция психофизического состояния человека: Материалы 3-й Международной научно-практической конференции. Украина, АР Крым, г. Ялта. 4-7 июня 2013 г. – Ялта: Никитский ботанический сад – Национальный научный центр, КРУ «НИИ имени И.М.Сеченова», 2013. – С. 35-40.
4. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека. / А.Б. Леонова А.С. Кузнецова – М., 2007. – С. 55-178.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия / В.И. Петрушин. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 176 с.
6. Саков И.В. Аромапсихология / И.В. – Саков Ростов н/Д, 2006. – С. 67-91.
7. Повышение коммуникативной компетентности старших медицинских сестер как основа формирования здоровьесберегающей среды в педиатрическом стационаре / И.М. Спивак, Е.Г. Бирюкова // Педиатрическая фармакология. 2014. Т. 11. №2. – С. 98-101.
8. Филин В.А. Видеоэкология. Что для глаза хорошо, а что – плохо / В.А. Филин. – М.: Московский Центр «Видеоэкология», 2001. – 312 с.

USE OF ESSENTIAL OILS IN SESSIONS OF INTEGRATIVE CORRECTION OF EMOTIONAL STRESS OF SPECIALISTS OF THE MEDICAL PROFILE

I.M.SPIVAK
YE.G. BIRYUKOVA

*Scientific Center of Children's
Health Federal State Budgetary
Scientific Institution*

e-mail: birukova@nczd.ru

Complex psychophysiological effects of using essential oils of fir (*Abies sibirica* L.) on the background of the relaxation session improves functional status (health, activity, mood) the medical profession.

Key words: stress management, medical personnel, essential oils, functional status.