Яланська С.П. Аероапіфітотерапія та психологічне здоров’я людини/ С.П. Яланська // Трудова слава. – № 7-8 від 29.01. 2021 року. – С. 5.

**АЕРОАПІФІТОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ**

У період складних економічних, політичних перетворень, інформаційних перевантажень, небезпеки пандемії кожен з нас піддається значним впливам, що негативно впливають на психологічне здоров’я. Психологічне здоров’я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки це провідна потенційна передумова забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Людина, яка працює, часто не знаходить час для відпочинку, психологічного розвантаження, що надзвичайно важливо для відновлення сил організму. Важливим також є вміння долати стреси, здійснювати психологічне та психофізіологічне розвантаження. Одним із таких способів є спосіб психологічного розвантаження (антистресового захисту), що являє собою послідовність (систему), яка складається із комплексу психологічних, ароматичних, візуальних, звукових, біофізичних впливів на організм людини у процесі аероапітерапії (вуликотерапії) у період найбільшої активності бджолиної сім’ї – з травня по серпень. Відрізняється тим, що на кожному послідовному етапі здійснюється аероапіфітотерапія: людина перебуває в апіфітокліматі приміщення, що сприяє психофізіологічному балансу організму; під час лежання на вулику-лежанці забезпечується апівібромасаж, що сприяє оптимізації обмінних процесів, енерго-інформаційному балансу організму.

Комплекс впливів (заходів) здійснюється у спеціально обладнаному приміщенні – апібудинку. Матеріальним оснащенням якого є:

* внутрішньо вбудовані бджолині вулики-лежанки, в яких вмонтовані сітчасті отвори на рівні розташування голови, грудної клітки, поперекового відділу та ніг пацієнта. Такі ж отвори розташовані у бічних частинах лежанок, важливою функцією яких є насичення повітря приміщення ароматами меду, прополісу, воску та іншими продуктами бджолиної сім’ї;
* різні лікарські трави, які наявні у приміщенні, що використовуються під час приготування фітонапоїв та натуральний квітковий мед;
* підлога апібудинку застелена луговим різнотрав’ям з домішками лікарських трав, що створює особливий аероапіфітоклімат та сприяє мікромасажу ступень ніг;
* подушки наповнені луговим різнотрав’ям з домішками лікарських трав, що створює особливий аероапіфітоклімат;
* спеціальні збільшені засітковані отвори, розташовані в області голови пацієнта, через які людина може спостерігати за поведінкою бджіл у вулику;
* внутрішні стінки приміщення оброблені воском в суміші з прополісом.

Оцінка ефективності способу психологічного розвантаження здійснювалася в спеціально обладнаному приміщенні – апібудинку в Полтавській області, Полтавського району в с. Вільховий Ріг.

Разом із співавторами отримано патент на корисну модель «Спосіб психологічного та психофізіологічного розвантаження» № 36198 від 12.08.2019 р.). Тож за відсутності протипоказань щодо впливу продуктів бджільництва такий спосіб доцільно використовувати для попередження проблем психологічного характеру, корекції психологічного і психофізіологічного стану людини, покращення її психологічного здоровʼя.

Усім бажаю психологічного здоров’я та часу на відпочинок у апібудиночку!!!