

Для хворих з цукровим діабетом слід пам'ятати, що необхідними умовами профілактики є:

1. контроль рівня глюкози в крові;
2. дотримання строгої дієти;
3. систематичне застосування інсуліну або препаратів сульфанілсечовини;
4. контроль рівня АТ, який у хворих з ЦД є нижчим, ніж у осіб без нього;

Гіперліпідемія – показник холестерину, як правило, є більшим, ніж 5,2 ммоль/л для категорії пацієнтів, необхідними є дотримання:

1. гіпохолестеринової дієти;
2. зниження маси тіла та посилене фізичне навантаження (систематично);
3. антигіперліпідні препарати слід застосовувати тоді, коли немедикаментозні засоби протягом 3-6 місяців були неадекватними.

Куріння підвищує ризик виникнення інсульту на 40-60%, а розвиток повторного гострого порушення виникає в 1,5 рази частіше.

Систематичне вживання алкоголю сприяє підвищенню АТ, збільшує коагуляцію крові, підвищує рівень тригліцеридів, викликає кардіоміопатію, частіше у чоловіків 35-45 років та може провокувати розвиток пароксизмальної тахікардії.

Існує частина хворих, які мають одночасно декілька факторів ризику, причому кожен з них може бути помірно вираженим: м'яка АГ, помірна гіпертрофія міокарду, II тип цукрового діабету. Найбільш несприятливий вплив на виникнення ІХС та інсульту має поєднання: вік, дисліпідемія, артеріальна гіпертензія; гіперліпідемія і ожиріння у осіб старше 50 років.

Тому, необхідно пам'ятати, що у віці старше 30 років один з трьох факторів ризику у поєднанні з курінням збільшує небезпеку ускладнень в двічі; двох факторів + куріння – в 4 рази, наявність всіх трьох факторів – у 8 разів!

Перед початком профілактики пацієнту необхідно пройти комплексне обстеження для встановлення групи ризику та оптимальних терапевтичних заходів.

Підхід для дообстеження хворого має бути індивідуальний, але все ж треба включати загально-клінічні методи з врахуванням анамнестичних та клінічних проявів: вимірювання та контроль АТ, електрокардіографія, ультразвукове обстеження серця та судин (сонних, хребтових, мозкових тощо), біохімічне дослідження крові (рівень цукру, холестерину, ліпопротеїдів, тригліцеридів), коагулограму, реологічні властивості крові та в'язкість крові, загальні та інші дослідження сечі (креатинін, сечовина та інші).

Враховуючи дані дообстеження, клінічну симптоматику, доцільно призначити ті заходи, які допоможуть пацієнту. На цьому етапі профілактичного обстеження необхідні: немедикаментозні, медикаментозні чи хірургічні.

Таким чином, первинна профілактика цереброваскулярної патології, зокрема мозкового інсульту, передбачає комплекс заходів, спрямованих на попередження розвитку або прогнозування судинних захворювань.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Виленский Б.С. Инсульт: профилактика, диагностика и лечение. – СПб.: Искусство России, 1899. – 336 с.
2. Віничук С.М. Судинні захворювання нервової системи. – К.: Наукова думка, 1999. – 250 с.
3. Инсульт: Практическое руководство для ведения больных: Пер. с англ. // Ворлоу Ч.П., Деннис М.С., ван Гейн Ж., Ханкий Г.Ж., Сандеркок П.А.Г., Бамдард Х. М., Вордлау Ж. – СПб.: Политехника, 19989. – 629 с.
4. Жарінов О. Ураження головного мозку та його профілактика у пацієнтів з артеріальною гіпертензією. – Медицина світу, 2001, додаток. – с. 12-20.
5. Жуле Н.М., Пустозеров В.Г., Жулев С.Н. Цереброваскулярные заболевания: профилактика и лечение инсультов. – “Наука” РАН, 2002. – 384 с.
6. Полищук Н., Гуляев Д. Что делать? Или необходимость организационных изменений в борьбе с инсультом в Украине // Doctor, 2003, №3. – с. 7-9.

О. А. МАРУСЕНКО

#### МЕХАНІЗМИ КОРЕКЦІЙНОГО ТА РОЗВИВАЛЬНОГО ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ У СВІТЛІ РІЗНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНЦЕПЦІЙ

*В статті аналізуються механізми арттерапії у світлі відомих психологічних напрямків. Доведено, що суто творчий процес є міцним розвивальним та корекційним фактором, а також невід'ємним компонентом духовного розвитку особистості.*

*В статті аналізуються механізми арттерапії в світлі відомих психологічних напрямків. Показано, що суто творчий процес є міцним розвивальним та корекційним фактором, а також невід'ємним компонентом духовного розвитку особистості.*

*In the article the mechanisms of arttherapy in the context of different psychologist conceptions was analyzed. It was shown, that creative process is the main factor of correction and spiritual development of the person.*

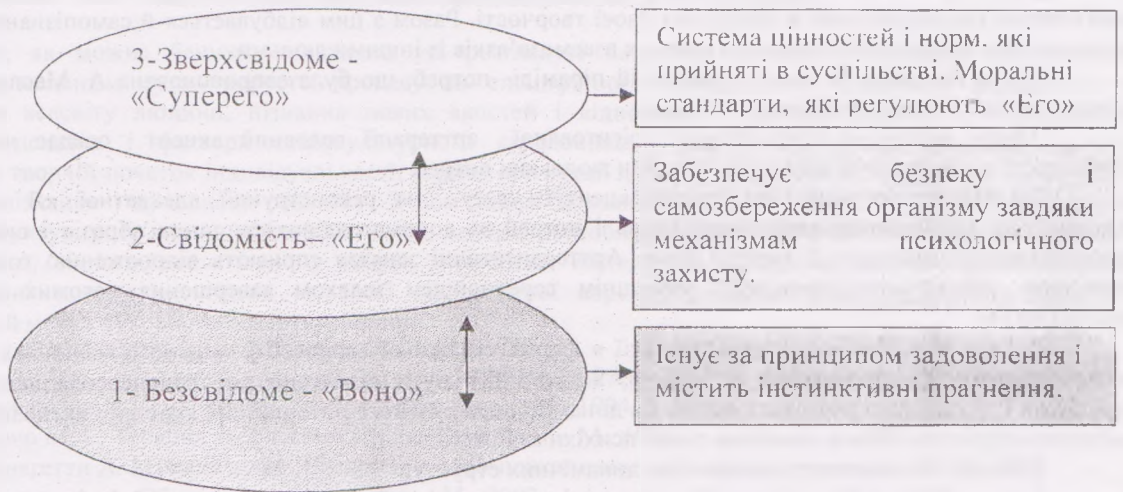
Арттерапія – дослівно – терапія мистецтвом – метод, який використовує різноманітні заходи, що пов'язані із творчим процесом (художню експресію, музику, літературну творчість, тощо), завдяки чому досягається корекція дисгармонійних аспектів особистості і стимулюється процес її розвитку й творчого відкриття [1; 2; 3; 4].

Первинний теоретичний ґрунт методу арттерапії міститься у психоаналітичній концепції З. Фрейда і К.Г. Юнга [4; 6]. Далі концептуальна база арттерапії була розширена завдяки іншим психологічним напрямкам, таким, як гуманістична психологія, гештальтпсихологія, психосинтетичний та трансперсональний методи.

Методика арттерапії та розгляд механізмів, що лежать в основі її позитивних ефектів аналізується у роботах А. Осипової, А. Копитина, Г. Бурковського, Р.Беляускяйте, І. Вольперга, Н. Говорова, В. Зав'ялова, А. Мещетті та інших авторів. Досить цікаві у цьому контексті й роботи Р. Ассаджолі, С. Грофа, О.Будзи. У цій статті була встановлена мета – проаналізувати механізми коригуючого та розвивального впливу арттерапії з точки зору деяких відомих психологічних концепцій, провести їх порівняльний аналіз.

**Психоаналітична концепція.** З психоаналітичного погляду корекційний вплив арттерапії перш за все пов'язаний із процесами сублимації інстинктивних потягів людини, що знаходяться у безсвідомій частині її психіки. Завдяки цьому процесу вони набувають соціально дозволеної форми вираження. Нижче ми наводимо загальну схему будови психіки за З. Фрейдом, яка складається із трьох базисних одиниць: 1. Безсвідомого („Воно“), 2 – Свідомості („Его“), 3 – Зверхсвідомості („Суперего“)

Якщо інстинктивні прагнення не проходять процес сублимації – тобто не набувають соціально придатну форму – йде збій в діяльності системи механізмів психологічного захисту, розвивається невроз, інші психологічні розлади [7]. Арттерапія відноситься до тих методик, що якраз сприяють сублимаційним процесам психіки. На малюнку № 2 у загальних рисах відображений цей процес.

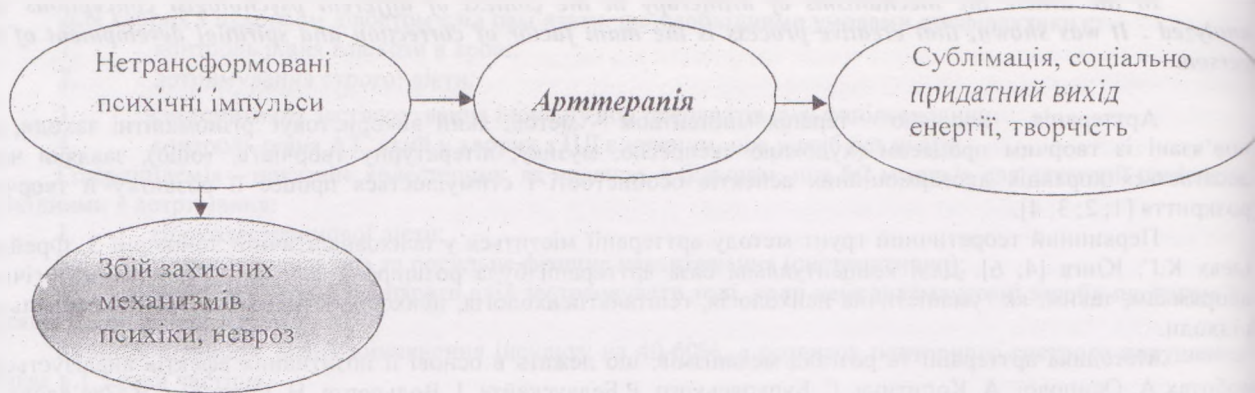


Мал. № 1 Схема будови психіки за З. Фрейдом.

Зусиллями Карла Густава Юнга семантичне поле психоаналітичної концепції було розширено завдяки введенню поняття колективного безсвідомого та його архетипичних рівнів, де знаходяться міфопороджуючі патерни. На відміну від З. Фрейда, К. Юнг розглядає безсвідому частину психіки не тільки як місце, де знаходяться переживання, що були виведені з поля свідомості, але як аспект, що містить колосальний креативний потенціал, як духовну спадщину людства. Вочевидь, індивідуальне безсвідоме має у своєму складі думки, почуття, відгуки психотравм, що колись мали місце у житті людини, які можуть групуватися у так звані комплекси. Але індивідуальне безсвідоме не є ізольованим феноменом; у самій своїй основі воно інтегровано у колективне безсвідоме, яке розглядається Юнгом у якості прояву космічної сили, що творить.

На думку Юнга, психіка містить сполучення трьох найважливіших компонентів:

- **свідомості** – «Я», «Его», що складається з таких функціональних одиниць, як мислення, емоції, прийняття, потяги, воля, інтуїція;
- **індивідуального безсвідомого** – «Воно», в котрому знаходяться біологічні інстинкти; змісти свідомості, що втратили актуальність, а також пригнічені прагнення, думки, бажання, травмуючі переживання, які складають так звані „комплекси“;
- **колективного безсвідомого**, що містить архетипи – первинні міфопороджуючі структури, що визначають провідні ідеї людства, „дух епохи“. Вони здатні чинити вплив як на поведінку окремої людини, так й на зовнішній світ [5; 6].



Мал. 2. Механізм психокорекційного впливу арттерапії з психоаналітичної точки зору.

Свідомий та безсвідомий компоненти психіки людини постійно знаходяться у процесі енергетичного взаємообміну. В процесі індивідуалізації і духовного розвитку людина здатна здолати вузькі рамки особистісного „я” і індивідуального безсвідомого у напрямку тих інформаційних структур, які відбивають єдність людини і Космосу. У цьому контексті арттерапія, що працює із творами мистецтва і передбачає активний творчий процес (малювальна терапія, музикотерапія), а також має справу із міфами і легендами (сказкотерапія), сприяє встановленню стійкого балансу між свідомою і безсвідомою частинами психіки людини шляхом проробки підсвідомих комплексів. Більш того, у цьому процесі можливо досягнути актуалізації архетипичного змісту глибинних психічних структур, що сприяє здійсненню гомеостатичної і компенсаторної функцій психіки а також – особистісному зростанню і креативному розкриттю особистості. Гуманістичний напрямок психології зв’язує дію корекційних механізмів арттерапії з активацією особистісної потреби в самоактуалізації й творчому самовираженні. Арттерапія надає індивіду просторе коло можливостей для креативного самовираження в продуктах своєї творчості. Разом з цим відбувається й самопізнання, розкриття власного «я», встановлення конструктивних взаємозв’язків із іншими людьми.

Треба нагадати те, що в ієрархічній піраміді потреб, що була запропонована А. Маслоу, потреба у самоактуалізації займає верхню позицію.

Таким чином, в гуманістично орієнтованій арттерапії головний акцент спадає на орієнтацію особистості за вершинним вектором піраміди людських потреб.

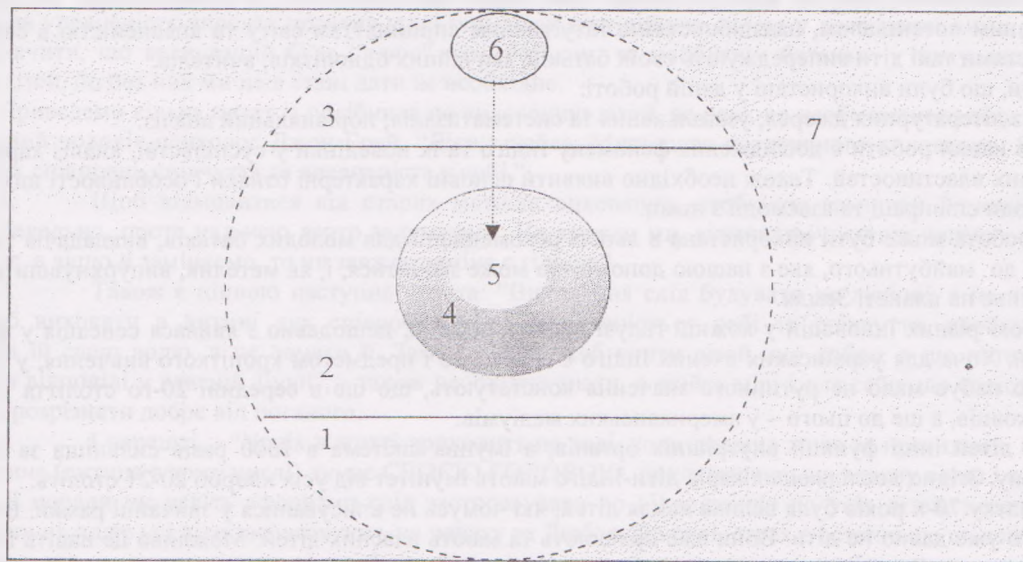
Гештальторієнтована арттерапія акцентує увагу на реконструкції адекватної «Я - концепції», усвідомленні особистістю своїх переживань і потреб за допомогою використання образів і символізму; на пробудженні спонтанності і творчої сили. Арттерапевтичні заняття сприяють відродженню гомеостазу між психічною структурою індивіда і зовнішнім середовищем шляхом завершення вагомих особистісних гештальтів [4].

Велике значення методам арттерапії в формі художньої експресії і «вільного малюнка» надається у психосинтетичному напрямку Р.Ассаджолі, котре може бути віднесено до трансперсональної психології. Концепція Р. Ассаджолі розглядає людину в динаміці розвитку його потенційних якостей і активації глибинних психічних структур. Нижче наведена схема психіки за Р.Ассаджолі.

Психіка, згідно автору, містить сім динамічних структур:

1. **Низше безсвідоме.** Це - прості форми психічної активності, регуляція вегетативних функцій тіла, провідні інстинктивні потяги, бажання, думки і афективні комплекси.
2. **Середнє безсвідоме.** Містить психічні елементи, що вільно проникають в поле свідомості. Це – місце засвоєння досвіду і навичок; в потенційному становищі тут знаходяться усі ті стани, що легко можуть бути перенесені до поля свідомості людини, бути сприйняті та усвідомлені.
3. **Вище безсвідоме (зверхсвідоме).** Із цієї царини нас відвідують усі вищі моральні імперативи, форми творчої наснаги, інтуїтивні прозріння, прагнення до героїчних та альтруїстичних вчинків. Це також царина нерозкритих парapsихологічних здібностей, вищих духовно-моральних почуттів, станів духовного просвітлення та єднання із Вищим Началом Всесвіту.
4. **Поле свідомості.** Це – безпосереднє усвідомлювана частина нашої психіки та нашої особистості. Тут ми можемо спостерігати безперервний плін думок, образів, афективних станів, прагнень тощо.
5. **Свідоме «я».** Центр особистості людини, точка чистої самосвідомості.
6. **Вище Я.** Надособистісне Я людини, яке не залежить від різних станів його актуальної свідомості. Перебуває над потоком думок й почуттів та являє собою трансцендентний початок індивідууму, що відбивається на полі свідомості у вигляді свідомого „я”.
7. **Колективне безсвідоме.** Як можна бачити за схемою, зовнішня лінія овалу, що символізує індивідуальну психіку, відображена пунктиром, що свідчить про її постійний енергоінформаційний обмін із безмежним океаном колективного безсвідомого, яке, у свою чергу, є передумова будь-якої індивідуальної психіки.

Арттерапевтичний процес з точки зору психосинтезу сприяє інтеграції особистості, усвідомленню нею своїх істинних потреб, творчому розкриттю індивіда у напрямку зверхсвідомих рівнів, а тому, спрямовує людину шляхом творчого та духовного розвитку. У цілому, трансперсональний підхід розглядає корекційний та розвиваючий вплив арттерапії у контексті трансценденції, виходу за межі особистісного «я» до глибинних рівнів психічної організації, що досягаються у трансперсональному досвіді та йдуть шляхом до єдиного інформаційного простору колективного безсвідомого, яке несе у собі безмежний креативний потенціал [1].



Мал. 3. Схема психічної організації особи за Р. Ассаджолі.

Отже, як можна бачити, практично усі розглянуті напрямки психології визнають корекційно-розвиваючий механізм суто творчого процесу як специфічного дослідження зовнішньої реальності та внутрішнього всесвіту людини, пізнання нових якостей і відношень в системі свідомого, безсвідомого компонентів психіки і фактора соціокультурного середовища. Крім того, арттерапевтичний процес, актуалізуючи творчий початок індивідуальності, сприяє орієнтації людини за вектором вищих соціокультурних потреб, самопізнання і духовного розвитку. З цим також зв'язаний феномен катарсису – тобто очищення психічних структур, розв'язання міжособистісних, внутрішньособистісних конфліктів у результаті доторкання до прекрасного, вічного, що втілено у творах мистецтва. Виходячи з цього, ми можемо рекомендувати арттерапевтичні заняття не тільки як засіб особистісної корекції і особистісного розвитку, але і як перспективний метод духовного розвитку людини.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ассаджолі Р. Психосинтез: теория и практика. – М., 1994.
2. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. - М., 1989
3. Менегетти А. Музыка души. Введение в онто-психологическую музыкотерапию. – СПб., 1992.
4. Осипова А. А. Общая психокоррекция. – М., 2002.
5. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону. – 2002.
6. Юнг К. Психология бессознательного. – М., 1996.
7. Фрейд З. Основные принципы психоанализа. – М., 1998.

М.І. ОВЧИННИКОВА

#### ОСОБЛИВІСТЬ ТА УНІКАЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ ІНДИГО

*У статті досліджується феномен дітей Індиго, дається аналіз їх характерних ознак і сутність характеристик.*

*В статье рассматривается феномен детей Индиго, дается анализ присущих примет и сущностных характеристик.*

*The article about Indigo children phenomenon and gives analysis of their characteristic.*

В період високого розвитку технологій та техніки, слід пам'ятати, що з еволюцією усього на землі окреме місце посідає проблема виховання дітей. Питання виховання дітей є найбільш актуальним на даний момент, адже "діти – наше майбутнє", тож корисно, навіть необхідно бути "у курсі" усіх найновітніших розробок стосовно взаємодії та особливостей спілкування з нашим майбутнім.