

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АНІМАЛОТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ ПІДЛІТКОВОЇ ДЕПРЕСИВНОСТІ

Тема підліткової депресивності є об'єктом нашої уваги протягом майже п'яти років. За цей час ми почали краще розуміти як і особливості підліткового віку, так й цього стану. Дослідили механізми та принципи, передумови та наслідки, що дозволило мати більш цілісне уявлення про цю проблему сьогодення.

Існує достатньо методів та способів для попередження виникнення цього стану таких як профілактичні бесіди у школі з шкільним психологом або класним керівником, інформування батьків спеціалістами щодо стану дитини, емоцій які вона переживає та ситуацій у яких їй доводиться перебувати. Консультування щодо можливості виникнення негативних станів та способів їх усунення, акцент на важливості активного спілкування підлітка з батьками, ровесниками, спеціалістами. Залучення школяра до правильного та активного способу життя, що також є досить важливим у справі запобіганню розвитку депресивних станів.

Якщо профілактичні заходи нам вже відомі, то постає питання, що робити якщо підліток наразі знаходиться у депресивному стані? Загалом, коли людина переживає депресію їй пропонують психотерапію, а у особливо складних випадках додають й медикаментозне лікування. Особам, що страждають на депресивні стани пропонують також такі види терапії як арт-терапія, психодрама, поведінкову активацію (КПТ), тілесно орієнтовану психотерапію. Мою увагу привернула думка застосування зоотерапії або анімалотерапії (Animal Assisted Therapy) у вирішенні проблеми підліткової депресивності.

Зоотерапія – це вид терапії в якому тварини постають, як засіб лікування, поліпшення фізичних, соціальних, когнітивних або емоційних функцій

людини. Після проходження терапії в учасників помічають підвищення настрою, вмотивованості, позитивні зміни відбуваються не тільки в психологічному, а й у фізичному стані.

Перші спроби анімалотерапії були зафіксовані у 1790 році у лікарні «Ретрит» (The Retreat), де Вільям Тьюк практикував цей метод поряд із працетерапією та іншими гуманними напрямками які вибудовувалися на основі особистісного підходу та доброзичливості. У сьогоденні зоотерапія використовується у роботі з дітьми які страждають на аутизм, синдром Дауна, олігофренією та проблемами соціальної адаптації. Частіше використовують каністерапію – терапія з залученням собак, що є однією з найбільш затребуваних у сьогоденні. Наступними у використанні постають іпотерапія – взаємодія з конем, дельфінотерапія – дозволяє стабілізувати психоемоційний стан та фелінотерапія – метод лікування з залученням котів, найчастіше використовують у роботі з дітьми особливими потребами. Останнім часом каністерапію використовують при лікуванні ПТСР, у реабілітації військових з зони бойових дій.

Маючи можливість спілкуватися та спостерігати за власниками домашніх улюбленців, в більшому значенні собак, я помітила цікаві зміни та прояви у їх поведінці та настроях. Наприкінці важкого робочого дня, неприємних новин, сильної втоми, коли власники тварин починали взаємодіяти з хатніми улюбленцями наприклад, гратися з ними, виходити з ними на прогулянку їх настрій помітно покращувався. Деякі власники собак зізнавалися, що помічають покращення свого стану після часу проведеного на прогулянці або гри. Вони ставали активнішими та були більш відкриті до спілкування.

Отже підсумовуючи теоретичний матеріал та власні спостереження можна припустити, що застосування зоотерапії у випадку підліткової депресивності сприятиме усуненню або послабленню негативних станів, а саме зниженню рівня тривожності, страху, агресії. Допоможе налагодити

контакт між терапевтом та клієнтом, надасть змогу підлітку вільно висловити свої почуття та емоції, що у свою чергу сприятиме успішному подоланню депресивних станів.