

**Любчук О. К.**

*доктор наук з державного управління,  
кандидат психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри туризму*

**Кутакова Д. О.**

*здобувач*

*ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»*

*м. Дніпро, Україна*

## **РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНІ ПОСЛУГИ: МОЖЛИВОСТІ НАДАННЯ В САНАТОРНО-КУРОРТНИХ ЗАКЛАДАХ**

У сучасному світі психічні розлади та стреси стали поширеною проблемою серед різних верств населення під час екстремальних подій. Люди стикаються з важкими життєвими обставинами, такими як: війна, терор, економічні потрясіння втрата близьких та інші. Одним із важливих шляхів відновлення ментального здоров'я є різні види психологічної реабілітації. Дана реабілітація є комплексним підходом щодо відновлення особистості, її адаптації та соціалізації. Значну роль в процесі реабілітації відіграють інституціональні заклади рекреаційної сфери. Вони є ідеальним середовищем для надання таких послуг, оскільки поєднують природні ресурси, медичне обслуговування та організацію дозвілля для пацієнтів.

Санаторно-курортні заклади вже в довоєнний період стали важливими центрами психологічної реабілітації. Вони надають реабілітаційно-туристичні послуги в умовах сприятливих для оздоровлення та відновлення психоемоційного стану особистості. Психологічна реабілітація в санаторіях може включати комплекс заходів, спрямованих на поліпшення як психічного, так і ментального здоров'я, зменшення тривожності, фрустрації, та інших симптомів посттравматичного стресу. Санаторії завдяки природним, лікувальним ресурсам створюють сприятливі умови для відновлення внутрішньої рівноваги та душевного спокою.

Основними компоненти реабілітації в санаторіях можуть бути лікувально-реабілітаційні програми, які включають відповідно до призначення різноманітні процедури: прийом мінеральних вод, грязелікування, фізіотерапію; психологічну допомогу, психологічні консультації, артерапію, ароматерапію організацію фізичної активності, творчих заходів та релаксаційного відпочинку.

Рекреаційно-туристичні послуги можуть бути невід'ємною частиною процесу реабілітації в санаторіях. Санаторії пропонують широкий спектр фізичних активностей: прогулянки на природі, йога, плавання, лікувальна фізкультура, аквааеробіка та ін. Гідротерапія та бальнеотерапія, лікування мінеральними водами є одними з основних послуг у багатьох санаторіях, в яких також для відновлення організму людини активно використовуються різні види психологічної терапії, зокрема: малюнкова терапія, музична терапія, конгруентна терапія, клієнт-центрована терапія, особистісно-орієнтована

терапія, різноманітні форми творчої діяльності. Це допомагає клієнтам подолати внутрішнє емоційне напруження, що є важливим етапом психологічної реабілітації. Природні умови в санаторіях сприяють загальному поліпшенню психофізичного стану, зменшують втому та покращують сон, тому така процедура як кліматотерапія широко використовується у санаторіях. Кліматотерапія передбачає використання природних факторів, таких як чисте гірське, морське або лісне повітря, сонячні ванни та прогулянки на свіжому повітрі. Санаторії можуть організовувати екскурсії, тури, концерти, майстер-класи та інші культурно-розважальні заходи, що сприяють відновленню соціальних навичок клієнтів та сприяють покращенню їхнього самопочуття. Спілкування в неформальній обстановці, проведення комунікативних тренінгів є одними з заходів для формування адаптації та соціалізації в посттравматичні періоди.

Санаторії пропонують можливості для всебічного відпочинку та лікування завдяки розробці індивідуальних програм реабілітації з урахуванням особливостей кожного пацієнта: його фізичного стану, психологічних проблем та уподобань. У санаторіях клієнти знаходяться під постійним наглядом лікарів та інших фахівців, що дозволяє контролювати ефективність лікування та вчасно вносити корективи в процес реабілітації. Психологічна реабілітація може базуватися на різних теоретичних підходах та практиках: від психоаналітичних до когнітивних, гуманістичних, особистісно орієнтованих.

У своїй праці «Життя після втрати. Психологія горювання» американський психоаналітик доктор Вамік Волкан разом із журналісткою Елізабет Зінтл показують, що переживання горя обумовлюється нашими минулими історіями втрат і є індивідуальним для кожної людини. Зосереджуючись на найтрагічнішій із втрат – смерті, дослідники розглядають її серед інших втрат: розлука подружжя, втрата мрії, ідеалу, дружби, батьківщини, навіть колишнього себе. Привносячи унікальне розуміння у психодинаміку переживання горя, В. Волкан і Е. Зінтл визначають нормальне або «неускладнене» горе і простежують розвиток патологічного горя [1].

Психологічна реабілітація у санаторіях потребує злагодженої роботи фахівців різних напрямків. Психологи, психотерапевти, фізіотерапевти та інструктори з лікувальної фізкультури спільно працюють над відновленням психічного та фізичного стану пацієнтів. Психологи здійснюють індивідуальні та групові форми допомоги для подолання психологічних травм та стресів. Інструктори фізичної культури розробляють програми фізичних вправ, які підвищують рівень фізичної активності та сприяють емоційному релаксаційному навантаженню.

Слід також враховувати індивідуальний розвиток людини, рівень її зрілості, інтелігентності. Потрібно з'ясувати, як вона раніше доладала кризи, чи були вони корисними для її розвитку? Слід відповісти на питання: які ще стреси, окрім втрати, переживає людина? Чи стежить вона за своїм здоров'ям? Які гендерні стереотипи полегшують або ускладнюють горе, наприклад, «чоловіки не плачуть», «справжня жінка не злиться» тощо. У більшості випадків консультування триває до того часу, поки людина потребує такого

супроводу. Досить поширені й разові звернення, якщо постраждалому необхідно роз'яснити, що з ним відбувається. Прикладом ефективного впровадження реабілітаційних програм, що функціонують за принципом «рівний-рівному» (воїн-воїну, ветеран-ветерану) є діяльність проекту «Серце воїна». Тренінгові заняття розраховані на учасників бойових дій та членів їхніх родин, волонтерів, психологів, що працюють із бійцями, капеланів. Автор методики тренінгу – Дітте Марчер (Ditte Marcher), директор Bodynamic International, психотерапевт. Упродовж 20 років вона як спеціаліст із розв'язання конфліктів співпрацювала з організацією «Лікарі без кордонів» на Близькому Сході, у країнах колишньої Югославії та Африки[1].

Висновки. Надання туристично-рекреаційних послуг у санаторних закладах є важливою складовою психологічної реабілітації. Комплексний підхід під час психологічної реабілітації повинен бути спрямований на покращення психічного та ментального здоров'я, зменшення проявів симптомів посттравматичного стресу. Санаторно-курортні заклади пропонують унікальні можливості для реабілітації завдяки гармонійному поєднанню медичних та рекреаційних заходів, що забезпечують ефективне відновлення організму та психіки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. «Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи». Навч. посібник. Т.1. Київ, 2018. 208с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

**Макаровський М.Н.**  
*викладач кафедри готельно-ресторанного бізнесу*  
**Паска М.З.**  
*завідувач кафедри готельно-ресторанного бізнесу,*  
*доктор вет. наук, професор*  
*Львівський державний університет*  
*фізичної культури ім. Івана Боберського*  
*м. Львів, Україна*

## **ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЛІКУВАЛЬНОМУ ХАРЧУВАННІ**

Лікувальне харчування стало важливою складовою сучасної медицини і охорони здоров'я, відіграючи критичну роль у поліпшенні результатів лікування та загального стану здоров'я пацієнтів. Традиційно лікувальне харчування розглядалося як додатковий аспект медичної терапії, проте з часом його значення значно зросло завдяки новим науковим відкриттям і технологічним досягненням. Сьогодні лікувальне харчування визначається не лише як основа для підтримки фізіологічного балансу організму, але і як