

ИППОТЕРАПИЯ ӘДІСІНІҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Адамның салт атпен жүруі бұл адамның физикалық және психикалық жағдайына жағымды әсер ететіндігі бізге адамзаттың өмір сүру тарихынан белгілі. Адамдар өзінің бойындағы жағымсыз көңіл-күйінен арылу үшін салт атқа отырып, шабатын болған. Антикалық кезеңдегі дәрігерлердің еңбектеріне көз жүгіртер болсақ, олар атқа отыру мен шабудың адамның дене мүшелеріне жағымды әсер ете отырып, қан айналымын ретке келтіретінін тұжырымдаған. ХҮІ ғасырда Кесаре Воргия: «Егер физиологиялық қалыпты сақтау үшін әрбір адамның біріншіден, ұйқысы қанық болуы, екіншіден атпен серуендеуі тиіс», - деп жазған болатын. Фридрич Хофман өзінің «Атқа міну мен оның пайдасы» туралы еңбегінде осы мәселені толығымен зерттеп, талқылаған. Вендік дәрігерлері атқа мінуді психикалық ауытқуы бар адамдарға ұсынған, себебі ол адамдардың психикасындағы жайсыздық пен ашушаңдықты азайтуға ықпалын тигізеді. Атқа отырған адамның арқасына аттан берілетін діріл оның жүйке жүйесінің қалыпқа келуіне септігін тигізеді.

Жалпы, атқа мінудің адамның денсаулығына емдік әсері бар екендігіне қызығушылық ХХ ғасырдың ортасында пайда бола бастады. Осылайша, иппотерапия күрделі қимыл-қозғалысты ауруларды оңалту әдісі ретінде зерттелді.

ХХ ғасырдың 50-60 жылдарында зерттеушілер полиомиелит эпидемиясына шалдыққандарды коррекциялау мүмкіндігін қарастырды. Олардың мұндай зерттеуге баруына Хельсинкидағы Олимпиадалық ойында атқа мініп жарысудан күміс медаль жүлдегері болған, балдақпен тек бірнеше қадам ғана жасай алатын Лиз Харталл себеп болды. Бұл кезде Лиз Харталл полиомиелит ауруымен қатты науқас болатын.

Лиз Харталлдың күміс медаль алып, Олимпиада ойынына қатысуы барлық зерттеушілердің «Бұл қалай болды?» деген сұрағын туындатты. Мүгедектер арбасына таңылған, өзін-өзі жерде жүріп қамтамасыз ете алмайтын адам қалайша мұндай қиындықты жеңе алды? Нақтырақ айтатын болсақ, осы спорт бойынша күнделікті дайындықтан өтіп жүрген, физиологиялық кемістігі жоқ адамдардың өзі мұндай жетістікке жете алатындығына кепілдік жоқ. Бұл жай ғана Лиз Харталлды (ол бұрын ат спортпен шұғылданған) күрделі науқасынан орын алып отырған депрессиялық жағдайынан шығарудың жолын іздеуден басталды. Оның науқасымен күресте медициналық емдеу толық нәтижеге бермеген соң, дәрігері Элизабет Бодикер Лиз Харталлды 9 жыл бойы атқа мінгізіп эксперимент жасаған. Оның нәтижесі барлық дүниені дүр сілкіндірді, науқас тек ауруынан айығып қана қойған жоқ, сонымен бірге Олимпиада ойынының жүлдегері атанды.

Осыдан кейін Э.Бодикер эксперимент ретінде басқа да жас мүгедек балаларды атқа отырғыза бастады. Нәтижелері тағы да жетістіктерге алып келді [1].

Осы оқиғадан кейін иппотерапия көптеген ауруларды сауықтыру мен оңалту әдісі ретінде қолданыла бастады.

1953 жылы алғашқы рет Норвегияда мүгедек балаларға арналған атқа отырғызу арқылы емдеу орталығы ашылды. Кейіннен иппотерапия орталықтары әлемнің әртүрлі елдерінде ашылады бастады.

Қазіргі кезде АҚШ-та 1000, ал Ұлыбританияда 700 иппотерапиялық орталық жұмыс істейді.

Францияда иппотерапия бойынша кәсіби мамандарды дайындаумен айналысатын орталықтары жұмыс жасайды және Париждік спорт және денсаулық университетінде иппотерапия факультеті ашылды.

Тбилисидегі Грузиндік медициналық академиясында емдік денешынықтыру және райттерапия кафедрасы ашылды.

1982 жылы Гамбургте иппотерапия тақырыбына арналған арнайы конгресс өткізілді және емдеу әдісі ретінде Неміс физиотерапиялық ассоциациямен мақұлдандып, қабылданды.

Иппотерапия әдісі ат арқылы реабилитациялау құралы ғана емес, мұнда адамдар атқа міну барысында әртүрлі физикалық жаттығуларды да жасайтындығын айта кету керек.

1964 жылы мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін атқа мінуден кеңес беретін Кеңес беруші Одақ құрылды. Еуропа елдерінде емдік атқа міну соңғы 40-шы жылдардан бастап Скандинавияда, кейіннен Германия, Франция, Голландия, Швейцария, Ұлыбритания, Польшада дамыды. Шамамен осы жылдары Канадада, Австралияда, Израилде, АҚШ-та қарастырыла бастады. АҚШ-та атқа мінуді терапия ретінде қолдану бағдарламасы 1970 жылы Мүгедектер үйі ашылғаннан кейін кеңінен қолдауға ие болды. Бұл орталықтар шағын болса да, мүгедектерді иппотерапиямен емдеудегі қажеттіліктерін қанағаттандырып отырды. 1989 жылы мүгедектерге арналған атқа міну интернационалдық федерациясы құрылды. Кеңес үкіметі территориясында иппотерапия медициналық мақсатта емдік дене шынықтыру ретінде қолданылып келген. Қазіргі кезге дейін балалардың церебралды сал ауруы, скалиоз бен инфаркт алғандарға жиі қолданылып келеді.

Ресейде иппотерапия (әлеуметтік, медициналық және психологиялық-педагогикалық бағыттарда) 1991 жылы Мәскеудегі «Живая нить» балалар экологиялық орталығының ашылуымен кеңінен қолданыла бастады. Бұл орталықтың қызметкерлері дамуында бұзылулары бар балаларға көмек көрсетіп қана қоймай, олардың оңалуы мен көңіл-күйіне, сауығуына атқа мінудің ықпалын зерттеді. Орталық өзінің жұмысын жетілдіру барысында 1998 жылы үш терапевтік ұйымға бөлінді: «Солнечный мир» балалар оңалту орталығы, балалар экологиялық орталығы «Живая нить» және Мәскеулік мүгедектерге арналған ат спорттық клубы.

Сонымен қатар, иппотерапия дамуында ерекшелігі бар балаларға арналған «Зеленый огонек» демалыс орнында, Санкт-Петербургтағы «Солнечный

остров» орталығында, интеллектуалды ауытқуы бар балаларға арналған Петергоф институтында, Коломна балалар үйінде, Барнаулдағы, Новосибирдегі, Самарадағы интеллектісінде ауытқуы бар балалар интернатында арнайы бағдарламамен жүргізіледі. Айта беретін болсақ, Мәскеуде 100-ден астам орталықтарда иппотерапия емдік әдіс ретінде қолданылады.

Мамандардың айтуы бойынша атқа мінудің емдік ықпалы келесі мәселелерді шешуге көмектеседі:

- әлеуметтік бейімделу мен оңалтуды қамтамасыз етеді, жаңа немесе ескі дағдыларды қалыптастырады;
- бұзылған қызметтердің қайта қалыптасуына ықпал етеді;
- науқастың денсаулығын жақсарту мен қайта қалпына келтіруге және физикалық салмаққа бейімдеуге ықпал етеді;
- науқастың физикалық белсенділігін дамытады және аурудың әсерін жеңілдетеді.

Бұл мәселемен дәрігерлер, психологтар және әлеуметтік қызметкерлер де айналысады. Францияда – спорт және денсаулық Париж университетінде А.Атмаджан, Д.Беллион, Ж.П. Хофф, Канадада – Д.Ларивьер, Д.П. Мак Кинон, Германияда – О.Баум, М.Шайдхакер атқа мінудің емдік артықшылықтарын зерттеген. Олардың әрқайсысының зерттеуінде атқа мінудің емдік ықпалы туралы пікірлері әртүрлі, бірақ қоғамдағы мүгедектерді оңатту мен интеграциялаудағы жағымды нәтиже беретіндігін тұжырымдайды.

Франциядағы иппотерапияның (hippos – ат, therapies - емдеу) негізін салушы Юбер Лаллери: «Терапевтік атқа міну – бұл индивидумға қатысты психосоматикалық терапия, оның негізгі міндеті қозғалыстық және психикалық ауытқуы бар адамдарға өз мүмкіндіктерін байқауға, өзі жеке түрде әртүрлі жағдайға бейімделуге, тек қайғы мен қиындықта ғана емес, қуанышта өмір сүруге болатындығы айқындалады», - деп жазған.

Алайда, мұндай атқа міну физикалық дамуында ауытқуы бар адамдарға көп жағдайда көмектесе бермейді, алайда бұл адамның денесін шынықтыратындықтан қан айналымды жақсартып, күш-қуатты көтереді. Кейбір ауруларда иппотерапияның емдік ықпалы байқалып, қозғалыстық қызметтер қайта қалпына келеді. Жалпы психикалық немесе физикалық дамуында ауытқуы бар адамдарға аттармен бірге жұмыс жасау олардың ақыл-ой және эмоционалды жағдайының дамуына жағымды ықпал етеді. Атқа мінумен бірқалыпты айналысу адамның денсаулығына жалпылама ықпал етіп, жүреу қызметін, жүйке және ас қорыту жүйесін, қозғалыс аппаратын, диабетиктердің қан құрамындағы қант деңгейін төмендетеді және т.б. Ал иппотерапияның қарсы көрсетілімі, яғни денсаулыққа зияндығы кейбір ерекше жағдайларда ғана айқындалады.

Дәрігер Колинениң айтуы бойынша: «Атқа міну адамның жүйке жүйесіне әсер етіп, оны тыныштандыратындығы сөзсіз. Тыныс алу және қан айналымының күшейтілген жұмысы жүйке орталығына қанның шамадан тыс келуіне алып келеді. Ал бұл қан адамның жүйке жүйесіне ықпал етеді. Атқа міну неврозды емдеудің бірден бір жолы», - деп айтқан болатын.

Жоғарыда аталғандардың ішінен иппотерапия физикалық және интеллектуалдық дамуында ауытқулары бар балаларды оңалту ретінде қолданысқа ие. Иппотерапия балалардың (церебралды сал ауруы, ерте балалар аутизмі, ақыл-ой дамуының артта қалуы, әлеуметтік-педагогикалық тұрғыда қараусыз қалу және т.б.) физикалық, интеллектуалды және психосоматикалық жағдайына тікелей ықпал етіп, сауығуына көмектеседі. Францияда девиантты мінез-құлықты балаларды оқу мен санауға атқа міну арқылы үйретеді (әріптен әріпке дейін, саннан санға дейін атпен бару арқылы үйрену).

Ресейде балалардың церебралды сал ауруына шалдыққандарды (П.Т. Гурвич, А.И. Денисенков, Г.В. Дремова, А.В. Ермаков, Н.С. Роберт, В.В. Самарский, И.Ю. Тереньтева), балалар аутизмі мен шизофрения (И.Л. Шпицберг), ақыл-ойы мен психикалық дамуы артта қалғандарды (Ю.Н. Жихарева, Н.А. Семенайт, Т.П. Трубачева, Л.П. Уфимцева) иппотерапиялық реабилитациялау жақсы дамыған. Санкт-Петербургта «Солнечный остров» орталығының мамандары склероз ауруын, Красноярда (№24 мектеп-интернат) ақыл-ойының дамуы артта қалған балаларға атқа міну арқылы бағдарламасын дайындаған.

Польша, Франция, Англия, АҚШ-та атқа міну мен ат үстіндегі әртүрлі физикалық жаттығулар аурулар мен мүгедектерді емдеу мен реабилитациялауда кеңінен қолданыла бастады. Соның ішінде атқа мінгізу арқылы емдеуде іш ауруы, жүрек-қан тамырларының ауруы және инфарктан кейінгі жағдайлар жақсы нәтиже береді. Сонымен қатар, қимыл-қозғалыстық аппарат, скалиоз, остеохондроз, полиомелит, простатит және ақыл-ойы дамуының артта қалуы мен әртүрлі физикалық және рухани азап шегу жағдайларында өте жағымды ықпал етеді.

Емдік атқа мінумен ұдайы айналысу ағзаға толығымен әсер етіп, орталық жүйке жүйесін, жүрек-қан тамырларын және ас қорыту жүйесін қалыпқа келтіреді. Мұндай жаттығулар адам бойындағы сіңір тартылуды азайтады, қан құрамындағы қантты қалыпқа келтіреді және т.б. Емдік атқа міну әсіресе балалар церебралды сал ауруы, олигофрения (Даун синдромы), ерте балалар аутизмін емдеуде өте жақсы нәтижелер көрсетеді.

Иппотерапияның терапевтік әсері тек физикалық ғана емес, интеллектуалды және психоәлеуметтік жағдайына да жағымды ықпал етеді.

Емдік атқа міну кез келген жастағы адамдарға және физикалық дайындыққа жақсы әсер етеді. Іс жүзінде ешқандай қарсы көрсетілімі жоқ. 1990 жылы РМУ студенттері мен қызметкерлеріне жүргізілген сауықтыру сабақтарының тәжірибесінен, атқа міну - физикалық және ақыл-ой қабілеттілігін қалпына келтірудің таптырмас құралы екендігін дәлелдейді. Атқа міну сабақтары өте аз уақыт ішінде психоэмоционалдық қысымнан арылуға, күшін толықтыруға және көңіл-күйін қалпына келтіруге көмектеседі [2].

Жалпы, ат немесе жылқы деген кезде ең бірінші ойымызға не келеді? Бәйге, аңға шығу, атпен серуендеу, ат арбамен отын тасушы шаруа және т.б. Аттың шаруадан басқа, керемет тірі жаттықтырушы қызметін атқаратындығына көпшілігі назар аудара бермейді. Оның осы қызметі арқылы атпен емдеу әдісі немесе иппотерапия пайда болды.

Атқа мінудің аурулар мен жаралыларды қайта қалпына келтіру үшін тигізетін әсері Антика кезінен бері белгілі. Гиппократ аурулар мен жаралылар атқа міну арқылы науқасынан тез айығатындығын пайымдаған болатын. Сонымен бірге, ол жалпы нығайтушы әсерінен басқа психологиялық әсерінің де бар екендігін атап көрсетеді. Гиппократ меланхоликтерге атқа мінуге кеңес береді, себебі ол адамдардың «күдікті ойларынан» арылып, «қуанышты және айқын ойларды» тудырады. Ежелгі грек ойшылы аттың «ырғақтылығы мен бірқалыпты қозғалысына» ерекше мән берген. Француз философы дени Дидро 1751 жылы «Денсаулықты сақтау мен оны қайта қалпына келтіру үшін атқа міну мен оның мәні туралы» трактатын жазған болатын.

Иппотерапия адам бойындағы психикалық және физикалық бұзылуларды реабилитациялау мен емдеу құралы ретінде төрт бағытты қамтиды: физиотерапиялық, спорттық, педагогикалық және психологиялық.

Алғашқы үш бағыт өзінің тарихы мен дәстүрлері бар және біздің елімізде бұл әдіс емдік атпен емдеу (ЛВЕ) деп аталады. Көрсетілген бағыттардың ең соңғысы психотерапияның жаңа саласына жатады – анималотерапия (жануарларды пайдалану арқылы психотерапия) бұл да ертеден қолданылып жүрген психотерапияның жеке түрі болып табылады.

Қазіргі кезде анималотерапияны келесі түрлерге бөлуге болады: иппотерапия, дельфинотерапия, канистротерапия (итті пайдалану), кіші үй жануарларын пайдалану арқылы жүргізілетін анималотерапия (мысықтар, қояндар, кесірткелер және т.б.).

Анималотерапияның негізгі ерекшелігі ол терапевтік құрал ретінде жануарларды пайдалану болып табылады. Бұл белсенді қарым-қатынасқа түсе алатын жанды тіршілік иесі. Жануарлар адамдардың айтқандарын қабылдайды және қажетті іс-әрекеттерді орындайды. Анималотерапияда көп нәрсе адам мен жануардың өзара байланысын реттеуге, өз әрекеттерін бақылауға тәуелді болып табылады. Осындай жануарлардың белсенді позициясы анималотерапияны физиотерапиялық және психологиялық мүмкіндіктер беретін тиімді терапевтік әдіс ретінде сипаттайды.

Алайда, бұл психотерапияның саласында теориялық және әдістемелік жұмыстар өте аз болып отыр. Сонымен қатар, жануарларды психотерапия барысында пайдалану туралы оның бағыттарын қарастыру мен негіздеудің зерттеулері жоқтың қасы.

Жануардың адаммен қарым-қатынасы барысындағы позициясы жануардың ситуацияны қабылдауымен, адамның әрекетімен, топтық және бала мен ата-аналар қарым-қатынасы қалай жүзеге асырылатындығымен анықталады.

Бұл мәселенің барлығын зоопсихология зерттейді, сондықтан да бұл ғылымды зерттеуде анималотерапияның қатысушылары болып табылатын жануарларға баса назар аударған жөн.

Зоопсихология психологияның бір бөлімі бола отырып, психотерапияның әдістемелерін пайдаланады.

Сәйкесінше, анималотерапияның барлық қатысушыларының жануарлардың, пациенттедің, терапевтердің (инструктор, психолог, дәрігер) байланысын кешенді зерттеу мүмкін болып отыр.

Зоопсихология жануарлардың психологиясын зерттейді. Психика жануарлардың жеке меншігі ретінде сыртқы әлемді өзінің жеке жағдайы: сезімі, қабылдау бейнесі, елестету бейнесі, түсінігі арқылы сипаттайды.

Жануарлардың психикасын зерттеу (соңғы 250 жыл) психикалық көңіл-күйдің әртүрлі мазмұнын және оның даму кезеңдерін сипаттап және айқындауға мүмкіндік беріп отыр. Бұл жылқының психикалық ерекшелігін толығымен сипаттауға мүмкіндік беретіндігін жәлелдейді.

Психикалық көңіл-күй объекті мен жағдай арасында орын алып отырған байланыс пен кеңістікті толығымен сипаттауға және олардың бірін-бірі түсіне отырып, толықтыруына ықпал етеді. Яғни, иппотерапияны мүгедек балалармен жүргізу кезінде манипуляцияға қарағанда инстинктивті механизм жоғары орынға ие болады. Мұнда рөлдік ойындар орындалады деуге де болады. Инстинктивті механизм иппотерапия кезінде іс-әрекетті толықтырып отырады. Нәтижесінде жеке тәжірибе және интеллектуалды қабілеттері қалыптасып, дамиды [3].

Одан басқа да бұл жануарлар интеллектуалды мінез-құлықты қалыптастыру жағынан да қабілетті болып табылады. Себебі олар бұрынғы орын алған жағдай негізінде нақты ситуацияға байланысты шешім қабылдау мүмкіндігіне ие. Жылқының бейнесін сонымен қатар оның қоршаған ортамен байланысу ерекшелігімен де анықтауға болады. Иппотерапия үшін оған 2 сипат тән: біріншіден, жылқы үйірлі жануар, ал екіншіден жылқыда ана мен бала арасындағы тәуелділік, жақындық тығыз қалыптасқан, яғни бұл қарым-қатынас жұптанған (қосарланған) болып отыр. Сондықтан да олардың арасындағы қарым-қатынас бір-бірінен келіп түсетін сигнал нәтижесінде жалғасады. Жұптық мінез-құлық пен ана мен балалық қарым-қатынастың ерекшелігі басқалардың қозғалысына көру арқылы бағытталуы болып табылады. Сонымен қатар, жылқыларда тактильді (дене арқылы сезіну) контакт жақсы дамыған. Жұптық мінез-құлық пен ана мен балалық қарым-қатынастағы басты тәсілдердің бірі басқалардың қимылымен өз қимылын соған сәйкес икемдеу: қозғалыс пен динамика бағыты және т.б. Жылқының жаңа туған құлынында визуалды стимуляцияға негізделген дәл қайталау реакциясы ерекше дамыған. Олар адамның тактильді сигналдары мен визуалды сигналдарына жауап береді [4].

Жоғарыда аталған жылқының соңғы екі ерекшелігі иппотерапияның тиімді құрал екендігін көрсетеді. Сондықтан да мүгедек балаларға иппотерапия әдісін қолдану жетістіктерге алып келеді.

Пайдаланылған әдебиеттер:

- 1 Комаровский Е.О. История открытия иппотерапии. // История медицины 21.09.2011г.
- 2 <http://www.thehorses.ru>
- 3 Ионов И.И., Филиппова Г.Г., Лошадь в иппотерапии. // Взгляд с позиции зоопсихологии. – 2013г.