

Секція 1. ПСИХОЛОГІЧНА І СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖЕРТВ
ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ І ТЕХНОГЕННИХ КАТАСТРОФ

УДК 159.944.4; 923:616.89

Бамбурак-Кречківська Н., канд. психол. наук, доц.

Комунальний заклад Львівської обласної ради Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Україна

**КРАНІОСАКРАЛЬНА ТЕРАПІЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З
ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ**

***Анотація.** Здійснено теоретичний аналіз та систематизацію наукових досліджень щодо застосування краніосакральної терапії (КСТ) у роботі з травматичним досвідом особистості. Розглянуто нейробіологічні механізми впливу травми на нервову систему в контексті соматичних підходів та полівагальної теорії, адже ефективне відновлення фізичного і психологічного благополуччя особистості потребує не лише когнітивних та емоційних, але й соматичних інтервенцій, котрі безпосередньо впливають на регуляцію вегетативної нервової системи, а відтак сприяють зниженню симптомокомплексів травматичного досвіду. Тому краніосакральна терапія як функціональна фізіологічна система спрямована на терапівування ключових цілей травматизації.*

***Ключові слова:** краніосакральна терапія, краніосакральний ритм, травматичний досвід, вегетативна нервова система, соматичний підхід.*

Bamburak-Krechivska N., Ph.D. (Psych.), Assoc. Prof.

Municipal Institution of Lviv Regional Council Lviv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Ukraine

**CRANIOSACRAL THERAPY IN THE REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH
TRAUMATIC EXPERIENCES**

***Abstract.** A theoretical analysis and systematization of scientific research on the use of craniosacral therapy (CST) in working with the traumatic experience of an individual was carried out. The neurobiological mechanisms of the impact of trauma on the nervous system are considered in the context of somatic approaches and polyvagal theory, because the effective restoration of the physical and psychological well-being of an individual requires not only cognitive and emotional, but also somatic interventions, which directly affect the regulation of the autonomic nervous system, and therefore the reduction of symptom complexes of traumatic experience. Therefore, craniosacral therapy as a functional physiological system is aimed at treating the key goals of traumatization.*

***Keywords:** craniosacral therapy, craniosacral rhythm, traumatic experience, autonomic nervous system, somatic approach.*

Найбільш складною медико-психологічною та соціальною проблемою сьогодення є питання у реабілітації особистості з мультимодальним травматичним досвідом. Адже традиційні психотерапевтичні підходи не завжди демонструють повну ефективність у подоланні травми особистістю із заактуалізованою соматизацією симптомів, порушенням регуляції афекту та дисоціацією. За таких обставин, у науковій літературі та клінічній практиці зростає інтерес до соматичних підходів, котрі обґрунтовують тіло як первинний локус зберігання та трансформації травматичного досвіду.

Сучасні нейронаукові дослідження демонструють те, що травматичний досвід особистості не лише психологічний, а й фізіологічний, біохімічний, а відтак біологічний феномен, в якому травматичні переживання кодуються у невербальні сенсомоторні, фрагментарні та афективні відбитки пам'яті, котрі виснажливі для когнітивного опрацювання, тому вони зберігаються в хронічних соматичних станах людини [2]. Стрижневим нейрофізіологічним механізмом даного процесу є порушення вегетативної

нервової системи, а саме при хронічній травматизації нервова система «застрягає» у симпатичній гіперактивації або ж дорсальному заморожуванню (соматичний біль, гіперактивація, флешбеки, емоційне оніміння, дисоціація) [3], зокрема П. Левін обгрунтовував даний процес, як надлишкову мобілізаційну енергію, яка «замкнута» в нервовій системі, однак терапевтичне вивільнення її можливе через тілесні відчуття [5]. Отож нейробіологія травматичного досвіду зацентровує значущість включення соматичних інтервенцій, які безпосередньо здійснюють регуляцію вегетативної нервової системи особистості. Тому краніосакральна терапія (КСТ), що позиціонується функціонально фізіологічною структурою (кістки черепа, оболонки мозку, фасціальні структури, спинномозкова рідина) та діє як напівзамкнена гідравлічна система з власним рухом (краніосакральним ритмом), [1] зреалізовується через власні унікальні соматичні техніки у реабілітації осіб з хронічним болем, функціональними обмеженнями, негативними емоційними реакціями, мультимодальним травматичним досвідом особистості, сприяючи саморегуляції нервової системи.

Нейрофізіологічний механізм дії краніосакральної терапії спричинює: - вплив на фасціальні тканини, які задіюють широку механорецепторну та сенсорну іннервацію, знижуючи тону інтрафасціальних м'язових клітин, а відтак підвищуючи парасимпатичний тону через блукаючий нерв [6]; - терапевтичне втручання (дотик) активує С-тактильні аферентні волокна, котрі забезпечують відчуття безпеки та соціальної залученості (вентральний стан) [3]; - процес сомато-емоційного вивільнення (тіло відпускає залишкові ефекти минулих травм через емоції, образи та тілесні відчуття) [1; 7].

Отже, краніосакральна терапія – теоретично обгрунтований та клінічно перспективний підхід у реабілітації осіб із травматичним досвідом. Її терапевтична дія спрямована на ключові патофізіологічні мішені травматизації, а саме: - КСТ знижує хронічну гіперактивацію вегетативної нервової системи у вентральний стан безпеки, зменшуючи соматичну симптоматику, котра ускладнює психотерапевтичну роботу; - техніки КСТ відкривають доступ до передвербальних і сенсомоторних прошарків травматичного досвіду, що не можуть безпосередньо опрацьовуватися когнітивно [4]. Відтак ефективність краніосакральної терапії у поєднанні з психотерапією забезпечує відновлення фізичного та психологічного благополуччя особистості.

Джерела та література

1. Апледжер Дж.Е., Вредвугд Ян Д. Краніосакральна терапія. Київ: Мультиметод, 2017. 230 с.
2. Бессель ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Київ: Форс Україна. 2022. 464 с.
3. Дана Д. Полівагальна теорія в психотерапії. Київ: Мультиметод, 2021. 328 с.
4. Ahlquist S., Ekerholt L., Engebretsen I. B. Combining psychotherapy with craniosacral therapy for severe traumatized patients: A qualitative study from an outpatient clinic in Norway. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2020. Vol. 49. P. 1-9. Article 101078.
5. Levine P. A. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. Berkeley: North Atlantic Books, 2010. 384 p.
6. Palacios-García M. J. et al. Craniosacral therapy for chronic pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 2019. Vol. 20. P. 1–15.
7. Upledger J. E. SomatoEmotional Release and Beyond. Palm Beach Gardens: UI Publishing, 1990. 289 p.