

ФЛОАТ-ТЕРАПІЯ, ВІД РЕАЛЬНОСТІ ДО НЕВАГОМОСТІ. НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ В УКРАЇНІ

РЕЗЮМЕ. Мета – проаналізувати та рекомендувати можливості впровадження в медичних закладах нашої країни методики флоатингу для лікування різноманітних патологій та подальшої реабілітації військових і цивільного населення країни.

Матеріал і методи. У роботі використано бібліосемантичний метод та методи контент- та структурно-логічного аналізу.

Результати. Кожна людина протягом життя отримує стреси, багато з яких заганняє в підсвідомість, якщо не може або не хоче з ними впоратися. Від цього страждає не тільки психіка, а й тіло: утворюються різноманітні м'язові затиски, що виникають в місцях постійного спазмування.

Доведено, що перебування пацієнта в епсомівському сольовому розчині розслабляє людський організм, полегшує перебіг багатьох соматичних захворювань. Висока концентрація солі дозволяє не занурюватися в розчин, а лежати на його поверхні не торкаючись дна, таке положення створює відчуття невагомості. Комфортна температура допомагає хворому уявити себе в повітрі або на відкритому просторі. Для розслаблення включається релаксаційна музика, яка з перших хвилин сеансу сприяє відключенню від проблем зовнішнього світу і зануренню в невагомість.

У флоат-камері м'язи людини знаходяться в стані повної релаксації, а в кров надходять ендорфіни – гормони щастя. У зв'язку з цим різко знижується в організмі концентрація гормону стресу – кортизолу, що приводить до нормалізації фізичного і психічного стану постраждалих.

У статті запропоновано використання методу флоатингу при різноманітних патологіях як у лікуванні, так і в реабілітації у клініках України.

Висновки. 1. Флоатинг-терапія є адекватним методом допомоги людині, яка зазнала фізичної та психологічної травми. До переваг використання флоат-терапії можна віднести те, що вона «працює» на соматичному (під час сеансу флоатингу кров збагачується магнієм, тим самим відновлюючи енергетику організму) і на емоційному рівнях (глибока релаксація, поява здатності впоратися зі стресом, зменшення рівня тривожності).

Флоатинг допомагає формуванню продуктивних життєвих стратегій, які сприяють особистісному розвитку людини в непростих сучасних умовах.

2. Практичний досвід застосування методів реабілітації, в тому числі флоатингу, заслуговує на ширше впровадження в клінічну практику наших медичних закладів та використання як один з інструментів відновлення здоров'я комбатантів та цивільних осіб, що постраждали в результаті воєнних дій на теренах України.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: військовики; сенсорна депривація; флоат-терапія; флоат-камера; фізична терапія.

Флоатинг (від англійського дієслова to float «плавати на поверхні») – процедура, заснована на ефекті сенсорної депривації, під час якої людина перебуває у ванні у воді з розчином епсомської солі високої концентрації в ізолюванні флоат-камері. Температура води максимально наближена до температури шкіри людського тіла, що, разом з режимом тиші і темряви, дозволяє повністю відключити зовнішні подразники і дозволяє зануритися в стан, який сприймається як невагомість.

Джон Ліллі, нейрофізіолог зі США створив світло- і звуконепроникну камеру, в якій містився концентрований сольовий розчин, підігрітий до температури шкіри здорової людини – 34,7 °С. Для приготування розчину використовується сіль Епсома, або англійська сіль, добре відома лікарям. Концентрований сольовий розчин сприяє виведенню з організму через шкіру накопичених шкідливих

речовин, стимулює розщеплення жирових клітин і відновлює пружність шкіри. Поліпшується кровообіг і рух лімфи, стухають набряки.

Концентрацію солі в розчині можна порівняти з водами Мертвого моря, в якому, як відомо, потонути практично неможливо. Щільність людського тіла менша, ніж щільність розчину і тому воно виштовхується на поверхню.

Занурена в розчин людина в закритій камері практично повністю ізолювана від сенсорних сигналів. Вона не бачить світла, не чує звуків, не відчуває ні маси тіла, ні його положення в просторі. Виникає стан сенсорної депривації. Перебуваючи в деприваційній (повне або часткове припинення зовнішнього впливу на органи чуття) камері людини переживає відчуття, схоже на стан невагомості. Ліллі відкрив, що ізоляція зменшує напругу і це найсильніше розслаблення і відпочинок, яке до-

сліджуваний коли-небудь відчував в своєму житті. Далі в результаті дослідів з'ясувалося, що в таких умовах об'єктом свідомості пацієнта стає самосвідомість. В результаті дослідження Джон Ліллі встановив, що «звичний повсякденний спосіб сприйняття і реагування на зовнішні стимули виробляє спрощений алгоритм взаємодії із зовнішнім світом, але він же і відволікає людину від глибинної суті своєї свідомості і розуміння своєї ролі в світі, що може бути причиною незадоволеності своїм становищем чи життям». Камери сенсорної депривації можна використовувати не тільки як засіб розслаблення і відновлення фізичного здоров'я, а й з метою глибокого самоаналізу і трансформації психіки. В результаті експериментів Джон Ліллі розробив флоатинг-терапію, яка працює на всіх рівнях – фізичному, емоційному, інтелектуальному і духовному.

Першу компактну флоат-камеру під назвою «Самадхі» було створено на основі розробок NASA при підготовці астронавтів до орбітальних польотів. З цього моменту почалося масове виробництво камер і ванн для флоатингу, як для приватного, так і для комерційного використання. Вчені з Університету Британської Колумбії, Канада Пітер Сьюдфелд і Родерік Боррі у 70-х роках науково обґрунтували застосування флоат-камер в лікувальних цілях, назвавши цей метод «Терапією обмеженої середовищної стимуляції».

Одним із сучасних авторитетів в галузі флоат-терапії є Джастін Файнштейн – доктор філософії, клінічний нейропсихолог і директор клініки та дослідницького центру **Float** в Інституті досліджень мозку. Він вивчає вплив флоат-терапії на людей з помірною та сильною тривожністю.

Мета – визначити ефективність використання флоат-терапії у лікуванні та реабілітації постраждалих з різноманітною патологією в клінічних умовах медзакладів України.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано бібліосемантичний метод та методи контент- та структурно-логічного аналізу.

Результати і обговорення. Флоатинг як унікальний метод досягнення глибинної релаксації у спеціально обладнаній флоат-камері, наразі досить відомий у світі, але недостатньо використовуваний у медичній практиці у нашій країні. Дослідження впливу цієї процедури на людський організм триває в багатьох наукових лабораторіях по сьогоднішній день. Накопичені наукові дані склалися у декілька різних, але взаємопов'язаних теорій, які пояснюють механізми впливу флоатингу. Найвідомішими серед них є теорія антигравітації, теорія мозкових хвиль, теорія гомеостазу.

Відповідно до теорії антигравітації, за оцінками вчених, 90 % діяльності ЦНС зводиться до

компенсації впливу сили тяжіння. Згідно з думками дослідників, вплив сили тяжіння є однією з причин нездужання в організмі людини, оскільки хвороби хребта, суглобів і м'язове напруження – це результат унікальної, але неприродної здатності до прямоходіння. Під час процедури флоатингу людина переживає стан повної невагомості, бо тіло набуває плавучості завдяки високонасиченому розчину англійської солі, що зводить нанівець тягар протидії силі тяжіння на людину, флоатинг вивільняє величезну кількість енергії й розвантажує великі ділянки мозку для роботи із свідомістю і внутрішніми переживаннями.

Згідно з теорією мозкових хвиль, крім добре вивчених альфа-хвиль, продукованих мозком під час відпочинку, більш перспективним є вивчення тета-хвиль, які супроводжуються яскравими спогадами, вільними асоціаціями, творчою уявою. Але як тільки мозок починає генерувати тета-хвилі, людина засинає. Експериментально доведено, що один із способів вивчення тета-хвиль – це вдосконалення у мистецтві медитації, що вимагає від людини багаторічних тренувань. Однак, незабаром після початку сеансу флоатингу людина починає генерувати тета-хвилі, не впадаючи у стан сну. Таким чином, вона сприймає всі яскраві образи й творчі думки, свідомо.

Теорія гомеостазу. Відповідно до неї людське тіло – це високочутлива система саморегуляції, яка постійно стежить за тим, щоб тіло перебувало у стані гомеостазу – у стані стабільності й гармонії. Тоді стрес можна визначити як порушення внутрішньої рівноваги, природного гомеостазу.

Цілющі ефекти флоатингу дозволяють тілу повернутися у стан гомеостазу, оскільки у флоат-камері припиняється вплив оточуючого середовища, організм може скерувати всю свою енергію на самовідновлення.

Процедура флоатингу чинить ефект відразу в трьох напрямках.

Дія на фізичне тіло. Розслабляється опорно-руховий апарат, у м'язах зникають затиски. Якщо раніше відчувалося напруження в спині, суглобах, то воно зникає.

Додаткові фізичні ефекти перебування в камері флоатингу: зниження ймовірності виникнення інсульту, нормалізація артеріального тиску і серцевого ритму, стимуляція виведення шлаків і токсинів завдяки лімфодренажу. Завдяки такій дії сеанси флоатингу добре поєднуються з процедурами для зниження ваги, підвищуючи їхню ефективність. Також флоатинг-терапія допомагає під час відновлення організму після травм, переломів, операцій, сприяє підвищенню рівня фізичної енергії, поліпшенню циркуляції кисню в організмі, прискорює метаболізм, благотворно впливає

на шлунково-кишковий тракт, зміцнює імунну систему.

Дія на нервову систему. Камера сенсорної депривації розслабляє нервову систему. Це дає можливість мозку "перезавантажитися", дозволяє сформуватися новим нейронним зв'язкам, допомагає боротися зі стресом і підвищеною тривожністю. Знижується рівень гормонів стресу – адреналіну і кортизолу, а продукція гормонів радості, навпаки, зростає.

Нормалізує сон, допомагає перемогти безсоння. Флоат-терапія стимулює роботу головного мозку, покращує пам'ять, концентрацію, когнітивні функції, перемагає хронічну втоми.

Дія на свідомість і психоемоційну сферу. У капсулі людина забуває про вплив зовнішнього світу. Це дає змогу відключити зайві думки та доторкнутися до підсвідомості. Пацієнти бачать сни або спогади з дитинства під час процедури. Хтось відчуває відчуття польоту або перебування в материнській утробі. Тому флоатинг є доповненням до психотерапії, а також підвищує ефект від медитації, йоги та тілесних практик. Під час сеансу до багатьох пацієнтів приходять свіжі та несподівані рішення різних проблем.

Температура води в камері дорівнює температурі тіла. Це зроблено для того, щоб людина не відчувала температурних перепадів на шкірі. Додатково лікар може під'єднати музику або LED-підсвітку за бажанням клієнта.

У звільненому від гравітації середовищі врівноважуються всі тілесні відчуття. Знижуються тиск та частота серцебиття, розширюються кровоносні судини, одночасно зменшуючи в організмі кількість пов'язаних зі стресом хімічних сполук. Кров омиває задовнені травми (що особливо корисно при болях у спині). Парасимпатичні реакції дозволяють організму знайти природну хімічну та метаболічну рівновагу, сприяючи процесу оздоровлення.

Флоатційна терапія рекомендується:

- **для всіх, хто багато працює, хто схильний до постійного стресу через різного роду навантаження.** Тільки одна година флоатингу замінює тижневий відпочинок на природі, в результаті проведення процедури особисте життя людини змінюється до невпізнання, працездатність подвоюється, а життєлюбність підвищується.

- **для людей з важкими фізичними навантаженнями.** Глибоке розслаблення після серйозного навантаження дозволяє м'язам відновитися набагато швидше і продуктивніше.

- **для вагітних.** Під час вагітності та в період годування потреба організму жінки в магнії зростає у 2–3 рази. Він необхідний для розвитку немовляти. Магній під час вагітності знижує активність

матки, заспокоює нервову систему. Регулярно займаючись флоатцією, вагітна забезпечує плоду максимальні сприятливі умови для розвитку, що позитивно впливає як на пологи, так і на подальше життя дитини.

- **для людей, яких мучить безсоння.** Відсутність сну або порушений його режим можуть посилити стрес, а флоатція є ідеальним засобом, щоб його зменшити. Багато хто під час флоатції засинає. Хоча сон під час процедури не є тривалим, ефект терапії зберігається надовго.

- **для людей, які опікуються станом своєї шкіри.** Сіль ЕПСОМ, вбираючись крізь шкіру, «витягує» з організму токсини, заспокоює нервову систему, знижує набряк та розслаблює м'язи. ЕПСОМ є природним пом'якшувачем та ексфолюатором шкіри, має косметичний ефект. Ексфолюція глибоко очищує, робить шкіру чутливішою і дозволяє їй вільно дихати.

- **для людей, яким необхідно швидко опанувати великий обсяг інформації.** Під час флоатції настає пограничний стан між сном і неспанням, споріднений з гіпнотичним трансом. Однак на сеансі флоатції воно глибше, а людина перебуває при повній свідомості. Багаторазові експерименти однозначно довели, що інформація, яка сприймається усвідомлено та свідомо, у цьому стані засвоюється набагато легше і глибше, тому так можна займатися різного роду навчанням. З цією метою флоатційна кімната обладнана особливим динаміком, щоб клієнт за бажанням міг би під час сеансу терапії слухати лекції чи освоювати іноземні мови. Експериментально доведено, що сприймаючи таким чином інформацію людина засвоює її в середньому у 16 разів активніше, оскільки вся увага концентрується на сприйнятті.

- **для людей, які бажають розібратись у собі.** Будучи віч-на-віч із собою під час флоатції можна багато обдумати, прийняти рішення, поглянути на життєві виклики зі сторони.

- **для людей із проблемами зайвої ваги.** Людина часто використовує їжу, щоб зменшити стрес. Завдяки заспокійливому впливу флоатції знижується потреба у прийомі зайвих калорій. Цій же меті слугує поліпшення обміну речовин та відновлення енергетичного рівня в організмі, при цьому прискорюється виведення зайвої рідини з нього.

- **для людей з депресією та різними типами залежностей.** Флоатція як додатковий метод застосовується при лікуванні депресії, залежностей від алкоголю та нікотину.

- **для людей, у яких наявні:** симптоми астми; болі різного генезу, у тому числі ревматичні; відновлювальний період після хвороби чи травми;

виразка шлунка; високий тиск; мігрень; кардіо-васкулярні хвороби; розсіяний склероз; синдром хронічної втоми; неспокій та панічні атаки.

Флотаційна терапія сумісна з іншими видами терапії, наприклад, масажем, остеопатією, гомеопатією, гіпнотерапією тощо.

Тривалість сеансу може коливатися в межах 30–60 хвилин, про його завершення свідчить зміна гучності музики та поступове посилення освітлення в камері, – таким чином пацієнту дають зрозуміти, що вже можна готуватися до закінчення процедури.

Протипоказання:

- не можна проводити сеанси людям, які страждають від епілепсії;
- не допускаються до процедури пацієнти з будь-якими інфекційними захворюваннями;
- якщо відвідувач знаходиться в стані алкогольного сп'яніння, то сеанс слід перенести на інший день;
- при обширних ураженнях шкіри, відкритих ранах на поверхні шкірних покривів флоатинг не проводиться.
- у жодному разі не можна проводити процедуру незабаром після епіляції або депіляції, а також після агресивних пілінгів – інакше сольовий розчин, потрапляючи на подразнену шкіру, спричинить сильне її печіння.
- заборонено під час сеансу пробувати воду на смак, торкатися до слизових оболонок руками, умиватися, терти очі;
- для безпеки під час сеансу флоатингу не можна робити різкі рухи і швидко вставати після завершення процедури.

Як підготуватися до флоатингу. Не варто приходити на процедуру голодним або відразу після ситного прийому їжі. Перед процедурою і після неї необхідно прийняти душ. Жінкам потрібно зняти косметику і прикраси, всім, хто носить контактні лінзи, треба їх зняти. Всі мобільні пристрої зв'язку необхідно повністю відключити. Найкраще приймати процедуру в оголеному вигляді. Якщо це з якихось причин вам не підходить, вибирайте купальний костюм так, щоб нічого не тиснуло на тіло і не відволікало від занурення в свої відчуття. З цієї ж причини небажане використання купальної шапочки: волосся за годину сеансу все одно намокне, а відчуття стискання на голові не уникнути. Обов'язково потрібно відвідати перед процедурою туалет. Під час сеансу чути тиху розслаблювальну музику, яка допомагає відпочити мозку і тілу. Після кожної процедури сольовий розчин, в який додається сірчаноокислий магній (магnezія), фільтрується і стерилізується. Під час флоатингу для кожного відвідувача створюються максимально комфортні умови:

- капсула і кімната повністю ізольовані від зовнішніх впливів і подразників, тому людина не відчуває ніяких сторонніх звуків і запахів;
- розчин настільки концентрований, що пацієнт не отримує навіть найменшого навантаження на опорно-руховий апарат, його тіло перебуває майже на поверхні рідини;
- хребту не доводиться підтримувати шию, голову, спину;
- якщо у людини клаустрофобія, то кришка камери залишається відкритою, а успішному проведенню сеансу сприяє герметичність приміщення;
- стійке горизонтальне положення тіла забезпечує щільність сольового розчину, тому під час флоатингу людина не зможе змінити положення або зануритися у воду з головою;
- після сеансу слід прийняти душ, щоб змити з тіла сіль.

Для знайомства з флоатингом рекомендується спочатку відвідати невеликий курс від 3 сеансів з перервою в один тиждень.

Перший сеанс завжди вимагає більше зусиль. Це залежить від того, наскільки пацієнт готовий ознайомитися з чимось новим. В перше відвідування не завжди вдається досягти мети, яка ставиться на початку. Другий сеанс повинен бути продовженням першого. Тіло ще не встигло забути досвід першого сеансу, і враження посилюються. Спочатку після сеансів флоатингу можуть бути неприємні відчуття, оскільки раніше затиснуті м'язи розслабляються, і тіло за ланцюговою реакцією вибудовується по-новому. Зазвичай це триває до 3 сеансів, поки не минуть неприємні відчуття.

На другому сеансі вже відбувається робота з вашим запитом, а на третьому ви відчуваєте легкість в тілі, активізацію внутрішнього ресурсу. Надалі можна для підтримки свого стану відвідувати сеанси флоатингу регулярно, в тому режимі, в якому вам комфортно.

Вагітним можна відвідувати флоат-камеру починаючи з другого триместру, якщо немає протипоказань. Це корисно і для хребта, який розслабляється під час сеансу, та для комунікації з майбутньою дитиною і занурення у свої відчуття. Після пологів можна відвідувати флоатинг після періоду відновлення. Матерям, які годують немовлят, можна відвідувати флоат-камеру без обмежень.

Вікові обмеження стосуються лише дітей до повнолітнього віку, тому що важлива певна усвідомленість цього процесу. Для дорослих людей обмежень немає при умові, якщо дозволяють фізичні можливості. Людям з підвищеним тиском слід бути обережними, оскільки в закритій камері вода випаровується з поверхні і нагріває повітря.

Окремо варто сказати про користь флоатингу для опорно-рухового апарату, адже він чудово справляється з болем у спині:

- у невагомості всі групи м'язів розслаблюються, а приплив крові до них покращується;
- хребет повертається у правильне фізіологічне положення; відсутній тиск сили гравітації на хребетний стовп та суглоби.

Такого ефекту не спричиняє навіть конструктивно найдосконаліший ортопедичний матрац. Тому флоатинг полегшує стан після травм та забоїв спини, при міжхребцевих грижах, розтягуванні м'язів, болю у попереку, радикуліті, хворобах суглобів.

Це дуже важливо у лікуванні та реабілітації військових, які часто страждають від болю в спині та попереку як результат тривалого носіння бронезахисту (бронежилетів).

При правильно підібраній тактиці використання флоатинг може допомогти пацієнтам у реабілітації після хірургічних втручань, травм різного генезу, у профілактиці захворювань опорно-рухової, нервової, серцево-судинної та імунної систем.

Існують два різновиди флоатингу: сухий і мокрий. Відрізняються вони тим, що під час першого тіло з водою не контактує, а під час другого – воно повністю занурене. Сухий флоатинг не має протипоказань, на відміну від мокрого. Суть процедури сухого флоатингу: людина лягає у ванну, заповнену водою, а зверху знаходиться полотно ПВХ, призначене для усунення контакту з водою. Це робиться не тільки для зручності – сухий флоатинг менш затратний для бюджету медзакладу. Він ідеально підходить для всіх категорій громадян: військових, ділових людей, творчих особистостей, практикуючих його, вагітних жінок, літніх людей, спортсменів. Сухим флоатингом можна користуватися і при пошкодженнях епідермісу, тому що тіло не стикатиметься з сольовим розчином, як

при мокрому флоатингу. Саме такий вид лікування та реабілітації рекомендують для людей з екземою та іншими шкірними проблемами. Це актуально для наших комбатантів, які часто страждають на це захворювання як результат контакту з різними паливно-займистими матеріалами, ракетним паливом, застосуванням на полі бою хімічних речовин в складі бомб, мін, гранат тощо. У цьому випадку сухий флоатинг також стабілізує перебіг хвороби, значно покращуючи стан військовика та дозволяючи мінімізувати його медикаментозне лікування.

Висновки. Флоатинг-терапія стрімко завойовує світ, її використовують для лікування та реабілітації різноманітних патологій в якості комфортного неінвазивного методу. Впровадження флоат-камер у структуру медичних закладів нашої країни підвищить якість надання медичних послуг різноманітного профілю, адже варіативність застосування вказаного методу надзвичайно широка, що доводить світова практика його використання.

Перспективи подальших досліджень. Лікування та реабілітація постраждалих в результаті військових дій на території країни мають бути комплексними, впливати на основні етіологічні чинники, патофізіологічні механізми розвитку ушкоджень та патологій. Тому необхідне впровадження та практичне використання новітніх методів із світової практики, одним з яких є флоат-терапія, яка довела свою ефективність у відновних процесах.

Джерела фінансування. Власні кошти автора.

Внесок авторів:

І. М. Салайда – розробка ідеї та дизайну дослідження, огляд літератури та написання тексту.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. для студентів ст. курсів психол. фак.-тів та відділень унів.-тів. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
2. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник / Кокун О. М. та ін. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
3. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : [зб. статей] / Інст-т соціальної та політичної психології; Представництво

Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.

4. Michael Hutchison, Lec Perry. The Book of Floating : Exploring the Private Sea, Gateways Book & Topes, 2017, 272 p.

5. Скок А. Г. Метод флоатінга як напрямок сучасної психологічної реабілітації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7, Вип. 47. С. 291–300

REFERENCES

1. Bondarenko O. F. Psykholohichna dopomoha osobystosti: navch. posib. dlya studentiv starshykh kursiv psykol. fakul'tetiv ta viddilen' universytetiv [Psychological assistance to the individual: a teaching aid for senior students of psychology faculties and departments of universities]. Kharkiv: Folio; 1996. 237 p. Ukrainian.
2. Kokun O. M. et al. Psykholohichna robota z viys'kovosluzhbovtzamy-uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennya: metod. posibnyk [Psychological work with military personnel participating in the ATO at the recovery stage: methodological manual]. Kyiv: NDC GP ZCU; 2017. 282 p. Ukrainian.
3. Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi; Predstavnytstvo Pol'skoyi akademiyi nauk u m. Kyievi; Sotsial'no-psykholohichnyy metodychnyy reabilitatsiynyy tsentr [Institute of Social and Political Psychology; Representative Office of the Polish Academy of Sciences in Kyiv; Social and Psychological Methodological Rehabilitation Center]. Psykholohichna dopomoha osobystosti, shcho perezhyvaye naslidky travmatychnykh podiy : zb. statey [Psychological assistance to individuals experiencing the consequences of traumatic events: collection of articles]. Kyiv: Millenium; 2015. 150 p. Ukrainian.
4. Hutchison M, Perry L. The Book of Floating: Exploring the Private Sea. Gateways Books & Tapes; 2017. 272 p.
5. Skok AH. Metod floatinha yak napryamok suchasnoyi psykholohichnoyi reabilitatsiyi [The floating method as a direction of modern psychological rehabilitation]. Aktual'ni problemy psykholohiyi. 2019;7(47):291–300. Ukrainian.

I. M. Salayda

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine

FLOATING THERAPY – FROM REALITY TO WEIGHTLESSNESS. NEW TECHNOLOGIES IN REHABILITATION PRACTICE IN UKRAINE

SUMMARY. The aim – to analyze and recommend the implementation of floating therapy in medical institutions of our country for the treatment of various pathologies and the subsequent rehabilitation of military personnel and the civilian population.

Material and Methods. The study employed bibliosemantic methods and methods of content and structural-logical analysis.

Results. Every person experiences stress throughout their life, many of which they push into the subconscious if they cannot or do not want to deal with. Not only the psyche, but also the body suffers from this: various muscle tensions are formed, which appear in places of constant spasm.

It has been proven that the patient's stay in an Epsom salt solution relaxes the human body, improves the course of many somatic diseases. The high concentration of salt allows you not to immerse yourself in the solution, but to lie on its surface without touching the bottom, such a position creates a feeling of weightlessness. A comfortable temperature helps the patient imagine himself in the air or in open space. For relaxation, relaxation music is turned on, which from the first minutes of the session helps to disconnect from the problems of the outside world and immerse yourself in weightlessness.

When a person enters the float chamber, the person's muscles are in a state of complete relaxation, and endorphins – hormones of happiness – enter the blood. In this regard, the concentration of the stress hormone cortisol in the body sharply decreases, which leads to the normalization of the physical and mental state of the victims.

The article proposes the use of the floating method for various pathologies both in treatment and rehabilitation in clinics in Ukraine

Conclusions. 1. Floating therapy serves as an effective method of assistance for individuals who have experienced physical and psychological trauma. The advantages of using float therapy include its effectiveness on both somatic (during the float session, the blood is enriched with magnesium, thereby restoring the body's energy, etc.) and emotional levels (deep relaxation, the emergence of the ability to cope with stress, and a reduction in anxiety levels). Floating helps in the formation of productive life strategies that contribute to personal development in the challenging conditions of modern life.

2. The diversity of challenges facing our medicine today requires the effective implementation of innovative methods in the treatment and rehabilitation of military personnel and civilians in Ukraine. The practical experience of utilizing these methods, including floating therapy, deserves broader integration into the clinical practice of our medical institutions and should be used as one of the tools for restoring the health of both combatants and civilians affected by the hostilities in the country.

KEY WORDS: military personnel; sensory deprivation; float-therapy; float- camera; physical therapy.

Отримано 06.10.2025

Електронна адреса для листування: salayda@tdmu.edu.ua