

СЕКЦІЯ 4  
ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯАРТ-ТЕРАПІЯ ТА РЕЛАКСАЦІЙНІ ТЕХНІКИ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ  
ХВОРИХ З ГІПЕРТЕНЗІЄЮ І ТА ІІ СТАДІЇART THERAPY AND RELAXATION TECHNIQUES IN THE REHABILITATION  
PROCESS OF PATIENTS WITH HYPERTENSION STAGE I AND II

У статті розглянуто використання арт-терапії та релаксаційних технік у процесі реабілітації хворих на гіпертензію I та II стадії. З огляду на високу поширеність гіпертензії та її вплив на якість життя пацієнтів, вивчено можливості інтеграції творчих методів та релаксаційних практик у комплексне лікування цього захворювання. Досліджено ефективність застосування арт-терапевтичних методів, таких як малювання, ліплення, музикотерапія, а також релаксаційних технік, зокрема прогресивної м'язової релаксації, дихальних вправ, медитації, аутогенного тренування та музикотерапії.

Вивчено принципи, що лежать в основі арт-терапії та релаксаційних методів, їх вплив на емоційний та фізіологічний стан пацієнтів. Особливу увагу приділено їхній взаємодії в рамках комплексної реабілітаційної програми, яка сприяє зниженню стресу, тривожності та депресії – факторів, що безпосередньо впливають на контроль артеріального тиску. Окремо розглядається значення творчих практик та методів релаксації для відновлення емоційного балансу пацієнтів, що в свою чергу позитивно впливає на їх загальне самопочуття та полегшує перебіг захворювання.

Досліджено практичні аспекти впровадження арт-терапевтичних і релаксаційних технік у медичних закладах, де пацієнти проходять реабілітацію після діагностики гіпертензії. Приведені результати досліджень свідчать про покращення фізіологічних показників, зокрема зниження рівня артеріального тиску у пацієнтів, які активно використовують ці методи в процесі лікування. Підкреслено значення комплексного підходу до лікування гіпертензії, що включає застосування арт-терапевтичних та релаксаційних технік, як ефективних засобів для покращення психофізіологічного стану пацієнтів та підвищення їх життєвої активності.

**Ключові слова:** арт-терапія, релаксаційні техніки, гіпертензія, реабілітація, психофізіологічний стан, малювання, ліплення, музикотерапія, прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, медитація, аутогенне тренування, стрес, емоційний стан, зниження артеріального тиску, комплексний підхід, лікування, хворі на гіпертензію.

The article examines the use of art therapy and relaxation techniques in the rehabilitation process of patients with hypertension stage I and II. Given the high prevalence of hypertension and its impact on patients' quality of life, the study explores the potential integration of creative methods and relaxation practices into the comprehensive treatment of this condition. The effectiveness of art therapeutic methods, such as drawing, sculpture, music therapy, as well as relaxation techniques, including progressive muscle relaxation, breathing exercises, meditation, autogenic training, and music therapy, is analyzed.

The article investigates the principles underlying art therapy and relaxation methods, as well as their impact on the emotional and physiological state of patients. Special attention is given to their interaction within the framework of a comprehensive rehabilitation program, which helps reduce stress, anxiety, and depression—factors that directly affect blood pressure control. The significance of creative practices and relaxation methods for restoring patients' emotional balance is also highlighted, which, in turn, positively influences their overall well-being and eases the course of the disease.

The practical aspects of implementing art therapy and relaxation techniques in medical institutions where patients undergo rehabilitation after the diagnosis of hypertension are examined. The results of studies show improvements in physiological indicators, particularly a reduction in blood pressure levels in patients who actively use these methods during treatment. The importance of a comprehensive approach to treating hypertension, which includes the use of art therapeutic and relaxation techniques as effective tools for improving the psychophysiological state of patients and enhancing their life activity, is emphasized.

**Key words:** art therapy, relaxation techniques, hypertension, rehabilitation, psychophysiological state, drawing, sculpture, music therapy, progressive muscle relaxation, breathing exercises, meditation, autogenic training, stress, emotional state, blood pressure reduction, comprehensive approach, treatment, hypertension patients.

УДК 616.12-008.331.1:615.851:159.944  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.25>

Гойсан М.В.

аспірант

Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника

Артеріальна гіпертензія I та II стадії є однією з найпоширеніших хронічних неінфекційних патологій серцево-судинної системи, яка має суттєвий вплив на якість життя, працездатність і соціальну активність населення. В умовах сучасного

ритму життя, підвищеного рівня стресу, емоційної напруги та зниження фізичної активності, проблема ефективної та комплексної реабілітації хворих на гіпертонію набуває важливого значення. Традиційні медикаментозні підходи до лікування

гіпертензії не завжди забезпечують стабільне зниження артеріального тиску, особливо у випадках психоемоційної напруги. Саме тому виникає потреба у впровадженні додаткових немедикаментозних методів впливу, здатних зменшити прояви стресу, нормалізувати емоційний стан пацієнтів і сприяти загальному оздоровленню.

Арт-терапія та релаксаційні техніки виступають перспективними психоемоційно-корекційними методами, які підвищують ефективність реабілітаційного процесу. Арт-терапія (малювання, музика, скульптура, творчі візуалізації тощо) сприяє зниженню тривожності, покращенню настрою, формуванню позитивного мислення та самоусвідомлення. Релаксаційні техніки (аутотренінг, дихальні практики, медитація, прогресивна м'язова релаксація) мають доведений вплив на зниження рівня симпатичної активності, нормалізацію частоти серцевих скорочень і артеріального тиску.

Сучасні дослідження в галузі психосоматичної медицини підтверджують тісний взаємозв'язок між емоційним станом і фізичними показниками здоров'я. Зокрема, доведено, що хронічний стрес є одним із ключових факторів у розвитку та прогресуванні артеріальної гіпертензії. Враховуючи це, інтеграція психотерапевтичних і творчих методів у реабілітаційний процес відкриває нові шляхи для формування цілісного підходу до лікування та профілактики гіпертонії. Впровадження арт-терапії та релаксаційних технік має велике значення і в умовах персоналізованої медицини, яка орієнтується на індивідуальні психоемоційні характеристики пацієнта. Важливо враховувати, що такі методи є доступними, безпечними, не мають побічних ефектів, легко інтегруються в амбулаторну та стаціонарну реабілітаційну практику [9, с. 216].

Орієнтація сучасного європейського суспільства на формування гармонійної, всебічно розвиненої особистості, а також визнання людини як найвищої цінності демократичного ладу стали одними з ключових чинників, що зумовили зростання інтересу до застосування мистецтва як засобу терапевтичного впливу. Такі тенденції відображають пріоритетність гуманістичних підходів у суспільному розвитку, де увага зосереджується на внутрішньому світі особистості, її емоційному стані та психічному благополуччі. Визнання мистецтва є не лише естетичною категорією, а й потужним інструментом впливу на емоційно-психологічний стан особистості сприяє активному впровадженню арт-практик у сферу терапії. Арт-терапія почала широко використовуватися не лише в клінічній психіатрії, але й у соціальній роботі, освітніх закладах, реабілітаційних центрах, а також у роботі з вразливими категоріями населення. Такий міждисциплінарний підхід зумовив зростання наукового інтересу до глибокого вивчення потенціалу мистецтва як засобу психоемоційної підтримки, соціалізації та особистісної стабілізації.

Сучасні дослідники розглядають арт-терапію як одну з ефективних форм психологічної допомоги, яка здатна покращувати психічне здоров'я, сприяти адаптації до соціального середовища, активізувати внутрішній ресурс особистості, особливо в умовах стресу, травматичних переживань або складних життєвих обставин.

Для повного розуміння змісту цього явища доцільно звернутися до його дефініції. Так, згідно з «Великим тлумачним словником сучасної української мови», арт-терапія трактується як «метод лікування нервових і психічних захворювань за допомогою мистецтва та самовираження через мистецтво». Таке визначення звертає увагу на значення творчого процесу як засобу для опрацювання внутрішніх конфліктів, емоційних переживань, страхів та інших психологічних станів, які часто складно вербалізувати звичайними способами спілкування. Особливість арт-терапії полягає в тому, що вона надає людині можливість комунікувати із зовнішнім світом через символи, образи, кольори, форми, що відкриває альтернативні шляхи до самовираження, емоційного розвантаження та самопізнання [4, с. 566].

Науковець С. Березка у своїх дослідженнях розглядає арт-терапію як різновид терапевтичного впливу, що охоплює широкий спектр художніх практик – живопис, графіку, ліплення, декоративно-прикладне мистецтво, дизайн тощо [2, с. 210]. У центрі цього підходу – візуальний канал комунікації, який дозволяє людині вийти за межі вербального мислення і розкрити глибинні емоційні процеси через образотворчі форми, набуває особливого значення для осіб, яким важко вербалізувати свій внутрішній стан, або тих, хто перебуває в ситуації психологічної вразливості й потребує індивідуалізованих терапевтичних рішень. Арт-терапія постає як цілісний метод психосоціальної підтримки, який поєднує естетичне, емоційне та когнітивне в єдину систему впливу, спрямовану на відновлення внутрішньої рівноваги, зниження рівня тривожності, розвиток самоусвідомлення та покращення загального психічного стану людини.

Застосування арт-терапевтичних методів має міцне підґрунтя в основоположних психологічних концепціях, які акцентують на важливості образного сприйняття світу та художнього самовираження як ключових чинників формування і підтримки емоційного, психічного та духовного добробуту людини.

У процесі реабілітації пацієнтів з артеріальною гіпертензією I та II стадії арт-терапія виявляє себе як надзвичайно ефективний спосіб психологічної підтримки, зниження рівня тривожності, напруження, покращення психоемоційного стану. Завдяки зануренню в творчу діяльність, пацієнти отримують можливість не лише відволіктись від щоденних переживань, а й віднайти нові ресурси для внутрішнього відновлення та саморегуляції.

Арт-терапевтична практика – це не просто заняття мистецтвом, а глибокий процес пізнання

себе та навколишнього світу, що сприяє відкриттю нових сенсів, розумінню внутрішніх переживань і трансформації негативного досвіду. Окрім класичних художніх засобів, таких як живопис, графіка, скульптура чи декоративно-прикладне мистецтво, у сучасній арт-терапії застосовуються й експериментальні форми: хепенінги, інсталяції, ленд-арт, стріт-арт, флор-арт, цифрове мистецтво, музичні імпровазації, перформативні практики. Такі новітні методики дозволяють розширити межі вираження почуттів, актуалізувати приховані емоції та створити безпечне середовище для внутрішньої трансформації.

Як зазначає І. Головатюк, особливістю арт-терапевтичного підходу є активне використання невербальних форм взаємодії, що допомагає людині краще усвідомити свої емоції, тіло і внутрішній стан, що є важливим для дорослих пацієнтів з гіпертензією, у яких психосоматичні реакції мають значний вплив на перебіг захворювання [6, с. 270].

За дослідженнями Л. Терлецької, одним із фундаментальних принципів арт-терапії є свобода творчості – відсутність оцінювання, критики та тиску. Такий підхід створює умови для вільного самовираження, що є необхідним для зняття психологічного бар'єру, який часто спостерігається в осіб з хронічними захворюваннями. Пацієнти самостійно обирають вид мистецької діяльності – це може бути малювання, аплікація, ліплення, створення колажів чи робота з природними матеріалами [10, с. 27].

Науковиця О. Якименко акцентує увагу на тому, що головною метою арт-терапії є робота з емоційною сферою людини. Люди, які переживають хронічний стрес або соціальну ізоляцію, нерідко не мають змоги вербально артикулювати свої переживання. Саме тому образотворча діяльність відкриває їм простір для емоційного розвантаження, зменшення психічного напруження та встановлення гармонії із собою та навколишнім світом [11, с. 84].

На думку М. Авраменко, залучення до мистецтва активізує розумову діяльність, стимулює уяву, розвиває креативність та покращує когнітивні процеси, що вкрай важливо для пацієнтів з гіпертензією, оскільки сприяє їх ментальній активності, зміцнює мотивацію до одужання та зменшує симптоми емоційного вигорання [1, с. 14]. Особливо цінною рисою арт-терапії є її універсальність – можливість використовувати різні форми мистецтва залежно від індивідуальних потреб пацієнта. Вона створює сприятливий простір для розкриття внутрішнього потенціалу особистості, зниження тривожності та підвищення впевненості у собі. Усе це в комплексі позитивно впливає на динаміку реабілітації хворих з гіпертензією. Отже, мистецькі методики – це не лише творчі підходи, а й важливий інструмент психофізіологічного впливу, який дозволяє гармонізувати стан людини. Їх застосування у сфері медичної реабілітації, зокрема при

артеріальній гіпертензії, має значний потенціал як у підвищенні якості життя пацієнтів, так і в покращенні результатів лікування.

Арт-терапія розглядається як форма терапевтичного впливу, що поєднує мистецтво і психологію, забезпечує безпечне середовище для вираження почуттів, зниження рівня тривожності та покращення загального самопочуття.

Історичні витоки арт-терапії сягають давніх часів, коли мистецтво розглядалося як засіб духовного очищення та лікування. У Стародавній Греції театральне мистецтво, музика, танець та живопис були невід'ємною частиною суспільного і релігійного життя, вважаючись шляхом до гармонізації внутрішнього світу людини. У середньовіччі мистецтво виконувало релігійно-терапевтичну функцію, допомагало людині наблизитися до Бога. Як науково обґрунтований психотерапевтичний метод арт-терапія почала формуватись у XX столітті. Англійський художник і письменник Адріан Хілл одним із перших використав малювання як засіб психологічної підтримки хворих у санаторіях. Американська психологиня Маргарет Наумбург запропонувала концепцію динамічної арт-терапії, що базувалася на психоаналітичному підході, де твори мистецтва розглядалися як проекція внутрішніх конфліктів. Подальший розвиток напрямку відбувався завдяки роботам Едіт Крамер, Карла Юнга, Еріха Ноймана, які розглядали творчість як шлях до самопізнання й інтеграції особистості.

Основу арт-терапії становлять декілька ключових принципів. Перш за все, це безпечне середовище для самовираження, де пацієнт може вільно проявити свої емоції без страху бути осудженим. Арт-терапевтичний процес не вимагає художньої майстерності – головне не результат, а сам акт творення, що дозволяє пережити, осмислити і трансформувати внутрішній досвід. Важливим принципом є спонтанність і свобода творчості, що сприяє виявленню глибинних почуттів і думок. Арт-терапія використовує символіку й метафори, що дозволяє працювати з несвідомими процесами.

Арт-терапія передбачає різноманітні види діяльності: ізотерапію (малювання, живопис), музикотерапію, танцювально-рухову терапію, драматерапію, ліплення, арт-журнали, колажування, а також роботу з текстами у бібліотерапії. Кожен із видів має свої специфічні можливості для психокорекції. Малювання дозволяє опосередковано вивести емоції, музика впливає на психофізіологічний стан, рух сприяє зняттю тілесних блоків, а ліплення дає тактильне відчуття реальності, заспокоює нервову систему.

Психотерапевтичне значення мистецтва у лікувальному процесі полягає у тому, що творчість слугує природним каналом емоційного вивільнення. Мистецтво дозволяє людині розкрити те, що важко висловити словами, знижує рівень психоемоційного напруження, допомагає подолати внутрішні конфлікти, сприяє формуванню нової

моделі поведінки та сприйняття себе. У медичній практиці арт-терапія особливо ефективна при роботі з пацієнтами, які мають психосоматичні захворювання, зокрема артеріальну гіпертензію. Відомо, що емоційні перевантаження, тривалий стрес і внутрішня тривога можуть провокувати підвищення артеріального тиску. У цьому випадку використання арт-терапії як додаткового методу реабілітації дозволяє покращити результати лікування.

Практичні форми арт-терапії для пацієнтів з гіпертензією передбачають різноманітні техніки: малювання аквареллю, створення мандал, ліплення з глини, слухання музики або гра на музичних інструментах, ведення арт-журналів, виготовлення аплікацій та колажів із природних матеріалів. Малювання сприяє зняттю напруги, стабілізації дихання та розслабленню. Ліплення стимулює дрібну моторику, що позитивно впливає на мозкову активність. Музикотерапія знижує частоту серцевих скорочень, покращує настрій і створює атмосферу спокою. Ведення арт-журналу дозволяє фіксувати думки та переживання, структурувати емоційний стан, а також сприяє рефлексії та особистісному зростанню.

Досвід впровадження арт-терапевтичних програм у медичних та реабілітаційних закладах показує високу ефективність цього підходу. У медичних закладах психосоматичної медицини арт-терапія використовується як засіб супроводу основного лікування. У кардіологічних центрах і санаторіях практикують групові заняття з малювання, музикотерапії, арт-майстерні. У психіатричних диспансерах арт-терапевтичні програми сприяють стабілізації психоемоційного стану пацієнтів. В окремих випадках арт-терапію застосовують у вигляді інтегрованих методик, поєднують кілька форм творчої діяльності. Використання арт-терапевтичних практик у роботі з пацієнтами з гіпертензією сприяє не лише покращенню емоційного стану, а й досягненню стабілізації фізіологічних показників, що дозволяє комплексно підходити до процесу одужання.

Релаксаційні техніки як складова антистресової терапії є важливим напрямом у системі психофізіологічної корекції та профілактики стресозалежних захворювань, зокрема артеріальної гіпертензії. У сучасних умовах підвищеного ритму життя, постійного психоемоційного навантаження та інформаційного перевантаження релаксація розглядається як ефективний інструмент досягнення внутрішньої рівноваги, зниження тривожності, стабілізації вегетативних реакцій організму та нормалізації соматичних показників. Поняття релаксації охоплює стан фізичного і психічного розслаблення, що супроводжується зменшенням м'язового напруження, уповільненням серцебиття, зниженням кров'яного тиску та стабілізацією дихання. Релаксація виконує функцію захисного механізму, що дозволяє організму відновлювати ресурси, зменшувати вплив дистресу

та поліпшувати здатність до адаптації. В умовах психоемоційного виснаження релаксація відіграє роль компенсаторного процесу, який сприяє зменшенню рівня кортизолу, покращенню якості сну, підвищенню стійкості до стресу та оптимізації загального психофізіологічного стану.

Існує низка ефективних релаксаційних методик, які довели свою терапевтичну цінність у практиці антистресової терапії. Одним із найпростіших та доступних методів є дихальні вправи. Вони ґрунтуються на принципі повільного, глибокого дихання, яке активізує парасимпатичну нервову систему та сприяє зниженню частоти серцевих скорочень і артеріального тиску. Наприклад, техніка «дихання по квадрату» або діафрагмальне дихання ефективно використовується для швидкої стабілізації емоційного стану.

М'язова релаксація, зокрема прогресивна релаксація Джейкобсона, передбачає послідовне напруження та розслаблення окремих груп м'язів, що дозволяє людині усвідомити ступінь власного м'язового напруження, навчитися його регулювати і досягати стану глибокого фізичного спокою. Така методика особливо корисна при психосоматичних розладах, безсонні, підвищеній тривожності.

Медитація є ще одним засобом психофізіологічної регуляції. Вона передбачає зосередження уваги на диханні, внутрішніх відчуттях, мантрах або образах. Медитація сприяє зниженню активності симпатичної нервової системи, зменшенню тривожних думок, поліпшенню емоційного стану і когнітивних функцій. При регулярній практиці медитація позитивно впливає на стабільність артеріального тиску та серцевого ритму.

Аутогенне тренування – це самонавіювання позитивних установок, спрямованих на розслаблення та відновлення. Його розробив німецький лікар Йоганн Шульц, і воно базується на повторенні формул, які викликають відчуття тепла, тяжкості, спокою. Така методика поєднує елементи гіпнозу, візуалізації та тілесної релаксації, забезпечуючи комплексний вплив на організм.

Музикотерапія є дієвим способом зняття напруження. Прослуховування повільної, мелодійної музики знижує частоту пульсу, нормалізує дихання, покращує настрій, підвищує рівень ендорфінів. Особливо ефективною вважається класична музика, звуки природи, інструментальні композиції зі стабільним ритмом.

Візуалізація та уявне малювання активізують уяву і забезпечують емоційне розвантаження. Пацієнт уявляє приємні образи: ліс, море, сонце, або ж малює їх подумки, що сприяє зниженню напруги, переключенню уваги з негативного на позитивне. Такий метод дозволяє переналаштувати психіку на спокій і безпеку.

Релаксаційні техніки здійснюють вплив на фізіологічні показники при гіпертензії. Дослідження показують, що регулярне виконання вправ знижує рівень систолічного та діастолічного тиску, зменшує серцеву активність, знижує рівень гормонів

стресу, зокрема адреналіну та кортизолу. Також бачимо покращення показників серцево-судинної системи, нормалізація варіабельності серцевого ритму та загальна стабілізація вегетативної регуляції. Щоб релаксаційні техніки стали ефективною частиною повсякденного життя пацієнта, варто дотримуватись низки практичних рекомендацій. По-перше, слід виділити щоденний час для практики – навіть 10–15 хвилин мають значення. По-друге, створити комфортне середовище: тиша, приємне освітлення, зручне положення тіла. Важливо також не чекати миттєвих результатів – ефект релаксації накопичується з часом. Корисно поєднувати кілька технік: дихальні вправи перед сном, аутогенне тренування вранці, прослуховування музики під час прогулянки. Особам з гіпертензією доцільно вести щоденник самопочуття, де фіксувати результати практик, відзначати зміни у тиску та емоційному стані. Релаксаційні техніки є невід'ємною частиною сучасної антистресової терапії, що дозволяє не лише поліпшити психоемоційний стан, а й стабілізувати фізіологічні показники, зокрема артеріальний тиск. Їх систематичне використання сприяє формуванню нових адаптивних реакцій організму, підвищенню якості життя та стресостійкості пацієнтів.

Комплексний підхід, що поєднує арт-терапію та релаксаційні техніки, є важливим засобом для стабілізації емоційного стану пацієнтів з гіпертензією. Творчі процеси, що включають малювання, ліплення, музикотерапію, а також методи релаксації, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та медитація, взаємодіють на психічному та фізіологічному рівнях, створюють синергію, яка сприяє зниженню стресу та напруги. Арт-терапія активізує творчі механізми, сприяє емоційному розвантаженню, а релаксація дає пацієнтам можливість досягти глибокого фізичного та психічного розслаблення. Разом ці методи допомагають знижувати рівень тривожності та депресії, поліпшувати настрій та загальне самопочуття, що є важливим для контролю за рівнем артеріального тиску.

Індивідуальний підхід у створенні реабілітаційної програми для пацієнтів з гіпертензією передбачає врахування фізичних та емоційних особливостей кожного пацієнта. Програма має включати як арт-терапевтичні, так і релаксаційні елементи, що адаптовані до потреб і здатностей конкретної особи. Важливо визначити найбільш ефективні техніки, які будуть сприяти стабілізації емоційного фону і зниженню стресових реакцій. Залежно від стадії хвороби, вікових особливостей та психоемоційного стану пацієнта, програма може передбачати різні види творчої діяльності (малювання, музика, ліплення), а також релаксаційні методи (аутогенне тренування, прогресивну м'язову релаксацію, медитацію). Важливо регулярно моніторити стан пацієнта, коригувати методи терапії та забезпечити підтримку на всіх етапах реабілітації.

Впровадження комплексного підходу, що поєднує арт-терапію та релаксаційні техніки, позитивно впливає на пацієнтів з гіпертензією. Результати досліджень та клінічних спостережень показують, що пацієнти, які проходять курс реабілітації за цією методикою, демонструють стабільні показники артеріального тиску, зниження рівня стресу та тривожності. У таких пацієнтів відзначається покращення якості сну, зменшення симптомів депресії та поліпшення загального самопочуття. Психологічна підтримка та творчі практики сприяють формуванню більш стійкого емоційного стану, зменшують схильність до стресових ситуацій та покращують здатність до адаптації в складних умовах. У багатьох випадках пацієнти відчують підвищену мотивацію до лікування та самоконтролю.

Отже, оцінка ефективності арт- та релаксаційної терапії базується на результатах досліджень, що проводяться в клінічних умовах. Аналіз змін у психоемоційному та фізіологічному стані пацієнтів дозволяє оцінити ступінь впливу терапевтичних методик на зниження артеріального тиску та поліпшення загального стану здоров'я. Зокрема, результати клінічних спостережень показують, що регулярне використання арт-терапевтичних та релаксаційних технік може знижувати рівень систолічного та діастолічного тиску на 5–10 мм рт. ст., що є суттєвим досягненням у лікуванні гіпертензії. Комплексний підхід, що поєднує арт-терапію та релаксаційні техніки, є ефективним засобом реабілітації пацієнтів з гіпертензією. Він забезпечує цілісну психофізіологічну підтримку, що сприяє не лише стабілізації артеріального тиску, але й покращенню емоційного стану пацієнтів. Творчість та розслаблення взаємодіють, створює синергію, що дає стійкий терапевтичний ефект. Перспективи подальшого використання арт-терапевтичних і релаксаційних методів у роботі з хронічними захворюваннями, зокрема гіпертензією, стане важливим інструментом не тільки в лікуванні, але й у профілактиці серцево-судинних захворювань. Рекомендації для медичних працівників, психологів та пацієнтів полягають у впровадженні комплексних програм реабілітації, що передбачають арт-терапію та релаксаційні методики. Пацієнти мають бути проінформовані про важливість регулярної практики релаксації і творчих технік, а медичні працівники мають активно використовувати ці методи в комплексному лікуванні гіпертензії, стежити за їхньою ефективністю та адаптовувати до індивідуальних потреб кожного пацієнта.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Авраменко М.Л. Використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я: методичні рекомендації за заг. ред. М.Л. Авраменка. К. : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 55 с.

2. Березка С.В. Особливості застосування арт-терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. С. 208–213.
3. Блага О. С. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи: методичні рекомендації. Ужгород, 2014. 62 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
5. Власюк М. Арт-терапія: зцілення мистецтвом. *Психолог*. 2005. № 39. С. 9–23.
6. Головатюк І.Г. Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений. Педагогічні науки*. № 7 (47) липень, 2017 р. с. 276–278
7. Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т. 5: Р–Т / уклад.: Р. В. Болдирєв та ін.; редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ : Наук. думка, 2006. 704 с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К. : Олімпійська література, 2000. С. 232–236.
9. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів. Харків : СПДФО Бровін О.В., 2011. 312 с.
10. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навч. пос. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 128 с.
11. Якименком О. О., Закатова Л. В., Дець В.В. Внутрішні хвороби: Навч. посібник. Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2003. 142 с.