

4. *Зинкевич–Евстигнеева Т.Д.* Практикум по креативной терапии / Т.Д. Зинкевич–Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – Санкт–Петербург: Речь, 2003. – С. 400.
5. *Крутецкий В.А.* Психология обучения и воспитания школьников / В.А. Крутецкий. – М., Речь – 2006. – 152 с.
6. *Маклаков А.Г.* Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2006. – 583с.
7. *Немов Р.С.* Общая психология: учеб. для студ. образоват. учреждений средн. проф. Образования / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. – 2011. – 400 с.
8. *Реан А.А.* Практическая психологическая диагностика личности / А.А. Реан. – СПб.: Изд–во Петербург. Ун–та, 2000. – 231с.
9. *Шевандрин Н.И.* Основы психологической диагностики: учебник для студ. вузов: В 3ч. / Н.И. Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 288 с.
10. *Яценко Т.С.* Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник / Т.С. Яценко. – К.: 2000. – 323 с.

Відомості про авторів:

Федулова Ольга Володимирівна – студентка заочного відділення, кафедра практичної психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Царькова Ольга Вікторівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Статтю подано до друку 15.04.2015.

УДК 159.98.

© І. М. Чорна, 2015 р.

І. М. Чорна (м. Тернопіль)

ІСТОРІЯ АРОМОТЕРАПІЇ ТА ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ

У статті представлений історичний огляд зародження та розвитку від доісторичних часів до сучасності ароматеоралії як методу впливу на стан організму людини. Розкривається суть методу ароматерапії, механізми впливу ароматичних масел. Описуються функції ефірних масел. Класифіковано три основних типи впливу ароматерапії. Вказується на відмінність між синтетичними ефірними маслами та природніми. Сформульовані правила безпеки при роботі з ароматичними маслами. Описуються основні способи використання методу ароматерапії в психотерапевтичній практиці, особливо при роботі з дітьми. Шляхом наукового аналізу систематизовано основні принципи застосування методу ароматерапії в сучасній психотерапевтичній практиці. Науково обґрунтовано переваги біологічно активних речовин рослин перед медикаментозними препаратами у профілактиці та терапії.

Ключові слова: ароматерапія, ароматичні масла, психотерапія.

В статье представлен исторический обзор зарождения и развития от доисторических времен и до современности ароматерапии как метода влияния на состояние организма человека. Раскрывается суть метода ароматерапии, механизмы действия ароматических масел. Описываются функции эфирных масел. Классифицировано три основных типа действия ароматерапии. Указывается на различия между синтетическими эфирными маслами и натуральными. Сформулированы правила безопасности при работе с ароматическими маслами. Описываются основные способы применения метода ароматерапии в психотерапевтической практике, особенности при работе с детьми. Путем научного анализа

систематизировано основные принципы применения метода ароматерапии в современной психотерапевтической практике. Научно обосновано преимущества биологически активных веществ растений перед медикаментозными препаратами в профилактике и терапии.

Ключевые слова: ароматерапия, ароматические масла, психотерапия.

The article presents a historical overview of the origin and development from prehistoric times to the modern aromatherapy as a method of influence on the state of the human body. Reveals the essence of the method of aromatherapy, the mechanisms of action of aromatic oils. Describes the function of ethereal oils. Classified three main types of action aromatherapy. Points out the difference between synthetic and natural ethereal oils. Formulated safety rules when working with ethereal oils. Explains the basics of using the method of aromatherapy in psychotherapeutic practice, especially when working with children. By scientific analysis systematized the main principles of the method of aromatherapy in the modern psychotherapeutic practice. Scientifically proven the benefits of biologically active substances of plants to medical preparations in prevention and therapy.

Key words: aromatherapy, aromatic oils, psychotherapy.

Ароматерапію по праву називають «терапією гармонії» що зціляє психічну, емоційну і фізичну сфери людського організму.

Ароматерапія — це метод лікування із застосуванням натуральних ефірних олій, що вводяться в організм через дихальні шляхи, шкіру, слизисті оболонки. Більш 6000 років знайоме людство із ефектом впливу натуральних ефірних олій, з їх цілющими і властивостями.

Історія ароматерапії сягає своїми коренями у доісторичні часи. У кам'яних печерах первісної людини, знайдених на території різних країн, вчені знайшли залишки рослин. Виявилось, що люди в період палеоліту не тільки прекрасно орієнтувалися в рослинному світі, але і використовували рослини з лікувальною метою. Зважаючи на знайдені залишки пилка, прополісу, а також наскальні малюнки, можна з упевненістю затверджувати, що в житті первісної людини рослини відігравали важливу роль. Травами прикрашали житла, використовували в якості постелі. У печерах на території Іраку була виявлена могила, у якій зберігся пилок рослин. Вчені припустили, що в покійного на голові був вінок, як мінімум, що складався з п'яти квітів. Більшість ароматів, використовувалися спочатку у вигляді свіжих або висушених рослин, а пізніше — у виді різних екстрактів, концентратів, протирань, мазей.

У первісній «парфумерії» використовували підпалювання смолистих виділень — ладану й інших смол. Згодом рослини, багаті ароматичними речовинами, стали змішувати з тваринними і рослинними оліями для змазування тіла під час ритуальних церемоній. Люди покривали свою шкіру ароматними оліями, тим самим захищаючи себе від жару і пересихання шкіри. Ця практика була поширена аж до берегів Середземномор'я, де атлети змащували свої тіла ароматними оліями перед спортивними змаганнями [3].

Властивості ефірних олій ще в глибоку давнину використовували у Єгипті, Китаї, Індії, Персії. У древньому Єгипті ранком палили смоли, опівдні — мир, а на заході сонця — кіфи. Аромати знайшли широке застосування в повсякденному житті древніх єгиптян. Їх використовували для дезінфекції повітря в житло, відходу за шкірою тіла, готування ароматичних ванн, ароматизації білизни, а також як добавку в їжу, вино.

Гіппократ рекомендував своїм пацієнтам при лікуванні багатьох захворювань щодня приймати ароматичні ванни і робити масаж з цими оліями. Але не тільки в побуті і медицині застосовувалися ефірні олії. Давньоєгипетські жреці використовували них під час релігійних церемоній для того, щоб увести тих, що зібралися в транс і активно впливати на їхню свідомість, підкоряючи своїй волі. Секрети приготування і застосування ефірних олій були відомі тільки обраними, оскільки цілющі властивості ароматів вважалися надприродними.

У країнах Сходу склалися свої традиції використання ароматів. В Індії вважають, що аромати розкривають душеві і набудовують розум. При будівництві храмів, наприклад, у розчин додавали, відповідно до таємних рецептів, ефірні олії, що не тільки сприяло дезінфекції повітря в приміщенні, але і створювало атмосферу прохолоді, розташовуючи до спокою, роздумам і медитації [5].

Протягом всієї історії ефірні олії були символами багатства і підносилися як найцінніші дарунки. На жаль, багато секретів аромотерапії як мистецтва лікування канули у вічність разом з великими імперіями. Тому багато чого доводиться відкривати заново.

Термін «аромотерапія» було запропоновано в 1935 році французьким хіміком і парфумером Рене Моріс Гаттфосс. Він досліджував властивості ефірних олій і прийшов до висновку, що багато ароматичних олій діють ефективніше, чим їхні синтетичні замінники або ізольовані активні інгредієнти. Рене Моріс Гаттфосс, експериментуючи у своїй лабораторії, випадково обпік руку й опустив її в посудину з олією лаванди. До його подиву, опік на руці зажив набагато швидше, ніж звичайно і не залишивши ніяких шрамів. Це зацікавило Гаттфосса, і він почав вивчати властивості лавандової олії більш ретельно. Результати своїх досліджень він виклав у книзі «Аромотерапія» [5].

Під час першої світової війни ефірні олії тім'яна і лаванди використовувалися для лікування вогнепальних раней і стерилізації інструментів. Будучи натуральними антибіотиками, ефірні олії не просто вбивають бактерії і віруси, але і стимулюють імунну систему.

Незважаючи на те, що аромотерапія відіграла істотну роль у великих цивілізаціях глибокої стародавності, сьогодні це не просто повернення до традиційної медицини минулого. Нині ми спостерігаємо використання вже відомих і перевірених століттями знань про аромати і впровадження нових, обґрунтованих на більш високому науковому рівні, що базується на глибокому знанні анатомії, біології, медицини.

У наші дні мистецтво аромотерапії поширилося по усьому світі. В сучасній психотерапії активно використовується метод аромотерапії.

Зокрема, вивченню засобам впливу аромотерапії присвятили свої дослідження О. Ф. Авдеева, Л. М. Бодалева, М. Ивенсе, В. В. Луцюк, К. Мак-Гилвери, Д. Рид, Н. В. Нагорная, А. В. Прохоров, С. С. Солдатченко, Г. Ф. Кащенко, В. А. Головкин, П. Ширли.

Стреси, забруднення навколишнього середовища, неправильне харчування, неспокійний, але в той же час малорухомий спосіб життя негативно впливають на тіло і душу. Метод аромотерапії використовує властивості чистих ароматичних олій, впливаючи на нюх і дотик і відновлюючи гармонію душі і тіла [1].

Найбільш розповсюдженим аромотерапевтичним засобом являються ефірні олії. Крім них використовуються фітонциди рослин, а також допоміжні матеріали — насамперед жирні олії і водні розчини. Рідше застосовуються синтетичні летучі ароматні речовини, рослинні екстракти.

Розрізняють *типи дії аромотерапії*:

1. Фармакологічний — після застосування ефірного масла в організмі відбуваються хімічні зміни викликані взаємодією компонентів ефірних масел з гормонами, ферментами, кислотами організму.

2. Фізіологічний — ефірні масла здійснюють стимулюючу або заспокійливу, відновлюючу дію на органи чи тканини організму задіючи нервову систему.

3. Психологічний — в результаті вдихання ефірних масел виникає індивідуальна реакція організму на запах. Емоційна реакція може викликати психічні та фізіологічні зміни в організмі [9].

Терапевтичний ефект аромотерапії знаходить пояснення при дослідженні процесів взаємодії летючих ароматних речовин із рецепторами.

Аромотерапевтичні продукти і композиції психотерапевти використовують у пароподібному виді (інгаляції, аромоламп, аромомедальйони); у складі зовнішніх засобів (масаж, ванни, компреси); для полоскань і зрошень; усередину в складі комплексних препаратів (сиропів, капсул,

водного розчину, у свічках, ароматичних паличках). Ефірні олії використовують також для аромо-розчісування, наносячи потрохи краплі олії на кінчики гребінця [2].

Протягом багатьох століть людина прагнула пізнати секрет аромату, витягти його з рослин, що пахнуть, і поставити собі на службу. Аромати – невід’ємна частина нашого життя. У виді ефірних олій аромати придбали велику концентрацію, зручність у застосуванні, дали можливість, наприклад, оцінити принадність чайного дерева або евкалипта людям, що живуть у Європі.

Ефірні олії – це багатокомпонентні органічні сполуки терпенів, спиртів і альдегідів, що виробляються ефіроолійними рослинами. В даний час відомо близько 200 різних ефірних олій, що при грамотному застосуванні роблять яскраво виражену лікувальну дію і не мають побічних ефектів. Хімічний склад ефірної олії дуже складний. Кількість різних органічних і неорганічних речовин, що входять до складу ефірних олій, варіюється від 120 до 500. Тому штучним, хімічним шляхом скопіювати його неможливо. От чому синтетичні олії не мають лікувальні властивості натуральних ефірних олій.

Ефірні олії – це прозорі, безбарвні або злегка пофарбовані рідини, що мають характерний запах і смак; нежирні, випаровуючись при кімнатній температурі, не залишають на відміну від рослинних олій жирних плям на папері (може спостерігатися тільки легке фарбування, якщо ефірна олія має колір); легше води і практично у воді не розчиняються (при використанні ефірних олій з водою необхідні емульгатори молоко, вершки, мед, морська сіль); окислюються під впливом світла і кисню, у зв'язку, з чим вимагають особливих умов збереження; мають широкий спектр біологічної активності.

Кожна ефірна олія багатофункціональна, проте, вчені виділяють загальні *функції ефірних олій*:

- всі ефірні олії мають бактерицидну, протизапальну й антисептичну дію;
- всі ефірні олії позитивно впливають на нервову систему;
- всі ефірні олії благотворно впливають на емоції і психічне здоров'я;
- всі ефірні олії мають позитивними дерматологічний і косметичний ефект, активно відновлюючи і зберігаючи здоров'я і красу шкіри і волосся;
- всі ефірні олії обновляють механізм саморегуляції в організмі;
- всі ефірні олії мають біоенергетичну цінність;
- 70% ефірних олій швидко усувають дефекти шкіри після опіків і травм;
- 65% ефірних олій мають знеболюючі властивості;
- 60% ефірних олій є стимуляторами лібідо;
- 60% ефірних олій благотворно впливають на функції і стан органів дихання;
- 50% ефірних олій нормалізують функції і стан органів кровообігу;
- 40% ефірних олій цілюще впливають на систему травлення;
- 40% ефірних олій відновлюють функції видільних систем організму;
- 30% ефірних олій очищають організм від шлаків, нейтралізують отрути;
- 30% ефірних олій відновлюють і підвищують активність імунного захисту організму;
- 30% ефірних олій оптимізують роботу залоз внутрішньої секреції [5, 7].

У зв'язку з тим, що виробництво ефірних олій дуже трудомістке і дороге, деякі виробники випускають замість натуральних ефірних олій ароматичні сурогати, виготовлені хімічним шляхом синтетичні ароматні олії з аналогічним запахом натуральних олій або рослин. Такі олії називають ще натуралізованими. Поняття «натуралізований» означає, що олія була отримана штучним шляхом, але в нього є природний аналог. Оскільки скопіювати склад натуральних ефірних олій неможливо, та більшість синтетичних олій не тільки не мають лікувальних властивостей, але і небезпечні при застосуванні в аромолампах, а саме головне при внутрішньому застосуванні. Як правило, синтетичні олії коштують набагато дешевше і не мають «чистого» запаху натуральних ефірних олій. Тому, з метою збереження здоров'я, варто обережно ставитися до такого роду

сурогатів і пам'ятати, що синтетичні олії можуть використовуватися тільки як парфумерна продукція [8].

Узагальнюючи досвід роботи різних ароматерапевтів, пропонуємо узагальнені правила безпеки:

1. Строго дотримуйтеся правил дозування, передбачених в інструкції.
2. Починайте користуватися оліями з мінімальних доз.

При прийомі ароматичних ванн перші 2 сеанси не повинні тривати більш 5 хвилин. В аромалампах перші 2 сеанси - не більш 20 хв. Якщо самопочуття після ванни гарне, час можна поступовий збільшувати.

3. Не наносіть нерозбавлену олію на шкіру і слизисті оболонки.
4. Обов'язково тестуйте пацієнта на алергореакцію.

Для цього нанесіть 1 краплю олії на ліктьовий згин і простежите, немає чи алергійних реакцій на шкірі - опухлостей, набряків, крім звичайного почервоніння і легкого печіння. Перевірка алергії на запах - 1 краплю олії нанести на носову хустку і підносити його до носа протягом дня. Ознаки алергійних реакцій - нежить, сльозотеча.

5. При нестерпності запаху (особливо під час вагітності) ефірні олії не застосовувати!

6. Зберігати олії щільно закритими в темному місці, недоступному для дітей!
Курс ароматерапії не повинний перевищувати 3-х тижнів!

7. При серцевих захворюваннях, при бронхіальній астмі й астматичних станах олії застосовувати тільки після консультації з лікарем!

8. При вагітності й епілепсії рекомендується використовувати ефірні олії в обмеженій кількості і під наглядом профільного лікаря! Концентрація їх повинна бути в 2 рази менше звичайної [1; 2; 3; 4; 5; 7; 8; 9].

Особливості застосування ефірних олій у дітей.

1. Строго дотримуватися дозувань і правил застосування з врахуванням протипоказів.

2. Перед проведенням процедур обов'язкова перевірка дитину на чутливість до ароматичної олії!

3. Дітям до 12 місяців рекомендуються безпечні ефірні олії лаванди, апельсина, чайного дерева. Для масажу або ванн потрібно всього 1 крапля олії, розведена в 1 столовій ложці основної олії.

4. Дітям від 1 року до 5 років для цих же процедур досить 2-3 крапель.

5. Дітям від 6 до 12 років можна застосовувати ті ж ароматичні олії, що і дорослим, але їхня концентрація повинна бути в 2 рази менше.

6. Підліткам від 13 років можна застосовувати ті ж ефірні олії, що і дорослим, у тих же дозах [6].

У психотерапевтичній практиці використовують наступні *способи застосування ефірних олій*: аромалампи, інгаляції, ароматичні ванни, компреси, розтирання, масаж.

Аромалампи. В аромалампу налити теплу воду, додати невелика кількість ефірної олії, після чого запалити свічку. Ємність для випару не повинна бути занадто маленькою, інакше вода швидко випарується, і олія почне горіти. Кількість крапель залежить від величини приміщення: 2 краплі ефірної олії на 5 кв. м площі. За рахунок повільного підігрівання води йде поступове насичення повітря ароматом. Вода не повинна кипіти, інакше якість і дія аромату зміниться. Проводити цю процедуру необхідно в провітреному приміщенні і при закритих вікнах і дверях. Ніколи не залишайте палаючу аромалампу без догляду!

Інгаляції. Вдихається аромат олії або безпосередньо з флакона, або після нанесення на тканину. Подих повинний бути рівним і глибоким. Час інгаляцій 3-10 хвилин. Очі бажано закрити. Молекули ефірних олій, потрапляючи на рефлексогенні зони слизуватої оболонки носа, викликають імпульси, що направляються в головний мозок і впливають на функціонування нервової системи, регулюють рівень виділення гормонів, підвищують опірність організму інфекційним захворюванням.

Ароматичні ванни. Цілюща сила ароматичних олій роблять ванну процедурою, надзвичайно корисною для всього організму. Ефірні олії стикаються з усією поверхнею тіла. За рахунок високої проникаючої здатності швидко всмоктуються шкірою, потрапляючи в лімфатичну систему і кров'яне русло. Ефірні олії впливають на легені, кишечник, центральну і периферичну нервову системи. У наповнену водою ванну потрібної температури додати необхідна кількість ефірної олії, змішаної з емульгатором. Емульгатори — це речовини, що дозволяють ефірній олії легше змішуватися з водою. Час процедури 10-15 хвилин. Збільшення часу прийому ванни повинно бути поступовим.

Шампуні з додаванням ефірних олій зміцнюють волосся і покращують стан шкіри голови, ефективні проти лупи. У 100 мол нейтрального шампуню додати 10-15 краплі ефірної олії. Для жирного волосся: рекомендується розмарин, чайне дерево. Для сухого волосся: лаванда й апельсин. Для росту волосся: розмарин, тмін. Проти лупи: евкаліпт, чайне дерево.

Компреси. Речовини, що утримуються в ефірних оліях, проникають через ділянку шкіри, в прямій проекції до хворого органа, попадають у лімфу і роблять протизапальний, знеболюючий, спазмолітичний вплив. У воду (300-400 мол необхідної температури) додати 5-7 краплі ефірної олії, після чого занурити в розчин бавовняну серветку, злегка віджати, прикласти на область хворого органа, прикрити компресним папером і закріпити сухою тонкою тканиною. Час процедури 30 – 40 хвилин, поки компрес зберігає тепло.

Розтирання. Прекрасно допомагають при запальних явищах у м'язових, нервових, сполучної тканинах, впливаючи на лімфатичну систему, систему подиху і кровообігу. У 10 м функціональної олії додати 10 краплі ефірної олії, нанести на хворе місце і втирати сильними, енергійними рухами.

Масаж. Є одним з найбільш активних методів впливу на організм. Забезпечує швидке проникнення аромомасел у лімфу і кровоносне русло, що дає ефект комплексного впливу на організм. Крім позитивного впливу на органи дихання, кровообігу, центральної і периферичної нервової системи, відбувається оздоровлення печінки, кишечника і покращується робота ендокринної системи. Змішайте 15 – 20 крапель ефірної олії з 50 мл функціональної олії і добре збовтайте. Після чого виконується масаж згідно показів лікаря [5].

На основі аналізу наукової літератури ми систематизували *основні принципи застосування методу ароматерапії* в сучасній психотерапевтичній практиці.

1. Принцип комплексного підходу до пацієнта.
2. Принцип активізації потенціалу, стимулювання, підвищення захисних ресурсів організму.
3. Принцип індивідуальності. Важливо застосовувати тільки приємні пацієнтові запахи. Самий сильнодіючий аромат не дасть належного ефекту, якщо він неприємний пацієнтові.
4. Принцип різнобічного впливу.

Аромат рослин є комплексом різних біологічно активних речовин, тому ті самі аромати можуть використовуватися для лікування декількох захворювань і в той же час для лікування якогось конкретного захворювання можна використовувати різні ефірні олії. Наприклад, олія лаванди є одним із кращих антисептиків, але володіє також здатністю робити седативний ефект, поліпшувати настрій, усувати втому, депресію, головний біль.

5. Принцип строго дозування.

Практичний досвід показує, що менші дози можуть дати набагато більший ефект, особливо якщо проблема носить емоційний або психологічний характер. Малі дози ефірних олій є стимуляторами, а великі дози пригнічують життєво важливі процеси в організмі.

6. Принцип індивідуального підходу.

Відсутність шаблонів, підбір строго індивідуальної комбінації ароматів для кожного конкретного пацієнта.

7. Принцип регламентації тривалості курсу ароматерапії.

Тривалість кожної процедури і курсу в цілому різна. У кожному конкретному випадку вона визначається індивідуально, обумовлена як використанням засобом ароматерапії, так і станом здоров'я.

Інгаляції можна проводити щодня 1-2 р. у день протягом 7-10 днів, ванни 2-3 рази в тиждень до припинення симптомів захворювання, потім 1-2 рази в тиждень з метою профілактики. Масаж 1 раз у 2-3 дня, курс 10-12 процедур.

8. Принцип суміжності ароматерапії та інших методів лікування.

Ароматерапія може використовуватися як самостійно, так і в комплексі з рефлексотерапією, фізіотерапією, масажем і медикаментозними методами лікування. Ароматерапія і традиційні методи лікування взаємно підсилюють дія один одного. Так, наприклад, при спільному застосуванні ефірних олій (лимон, лаванда, чайне дерево й ін.) і антибіотиків бактерицидний ефект підсилюється в 4-10 разів [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9].

Ароматерапія - це науковий метод профілактики і лікування багатьох захворювань: зняття напруги, релаксації, активізації життєвого тонуусу і позитивного настрою, відновлення загальної рівноваги організму і власної життєвої енергії, відновлення механізмів саморегуляції і стабілізації біоритмів людини, лікування різних психосоматичних захворювань (головних і м'язових болів, втрати сну й апетиту, при депресії, неврозах, інш.) Використання, ефірних олій дозволяє здійснити профілактичний вплив, вилікувати нездужання, зміцнити здоров'я покращити психоемоційний стан пацієнта, підвищити якість життя.

Безумовно, ароматерапія не може замінити класичну медицину з її величезною кількістю фармацевтичних засобів. Однак, не відкидаючи застосування медикаментозних засобів, науково доведено безсумнівні переваги біологічно активних речовин рослин перед медикаментозними засобами в профілактиці і терапії цілого ряду патологічних процесів та експериментально доведено ефективність методу ароматерапії в психотерапевтичній практиці.

Література

1. Авдеева О. Ф. Психотерапия запахами / О. Ф. Авдеева. — М.: Науч. издат., 2008. — 69 с.
2. Бодалева Л. М. Психотерапия: лечение психосоматических заболеваний по средствам ароматерапии / Л. М. Бодалева. — М.: Науч. издат., 2009. — 120 с.
3. Ивенсе М. Ароматерапия / Марк Ивенсе. — Изд.: Росмэн, 2001. — 64 с.
4. Луцук В.В. Психотерапевтичні сеанси в ароматерапії / В. В. Луцук. — К., 2007. — 203 с.
5. Мак-Гилвери К. Основы ароматерапии / К. Мак-Гилвери. Д. Рид.— Изд.: Росмэн, 1999 — 96 с.
6. Нагорная Н. В. Ароматерапия в педиатрии / Н.В.Нагорная.— Изд. АОК, 1998. —288 с.
7. Прохоров А. В. Ароматерапия как средство врачевания в психотерапевтической практике / А. В. Прохоров. — М.: Здоровье, 2009.— 206 с.
8. Солдатченко С. С. Профилактика и лечение ароматами / С. С. Солдатченко, Г. Ф. Кащенко, В. А. Головкин. — Ялта: Изд. Крымский институт курортологии и физических методов лечения, 2009. — 33 с.
9. Ширли П. Ароматерапия / Прайс Ширли.— М.: Внешсигма, АСТ, 2000.— 96 с.

Відомості про автора:

Чорна Ірина Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка.

Статтю подано до друку 10.03.2015.