

УДК: 338.5

## ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕТРИТУ У ГОТЕЛЯХ СІМЕЙНОГО ВІДПОЧИНКУ

Степура В.А.,  
Нікітіна Т.А. к.е.н.,

Національний університет харчових технологій, (НУХТ), Київ

**Вступ.** Впродовж війни практично кожен українець відчув на собі страх та його негативний вплив на психологічне здоров'я. Люди постійно відчувають різні емоції, такі як страх, смуток, розгубленість, розпач. Емоційний стан людини напряму впливає на фізичне і психічне здоров'я. Саме тому **актуальним** є застосування комплексу психологічної реабілітації та ретриту в готелях України сімейного типу для покращення самопочуття та душевного спокою гостей.

**Матеріали і методи.** В роботі використано методи порівняння та аналізу при дослідженні застосування ретриту у світовій практиці індустрії гостинності.

**Результати та обговорення.** Ретрит – це можливість пройти трансформацію від негативного досвіду війни до оздоровлення тіла, стану і психіки. Відновити свій душевний стан через глибоку роботу зі свідомістю та дихання, медитацію та розслаблення зі спеціалістами.

В теперішній час, зокрема в Україні, практикою ретриту почали користуватися успішні бізнесмени, політики, тренери для підвищення та покращення своєї ефективності й результативності. Комплекс психологічної реабілітації та ретриту надасть можливість покращити свій емоційний стан, через гармонію тіла і психіки в соматичних практиках. Ретрит допоможе полюбити та прийняти себе, наладити стосунки з оточуючими та зрозуміти свої думки. Витіснити все напруження з голови, розвантажити нервову систему та позбутись страхів і негативу. Комплекс ретриту спрямований на повне звільнення від всіх негараздів в житті, щоб почуватися життєрадісним та щасливим.

У сучасному світовому готельному бізнесі послуги ретриту достатньо розповсюджені. Зокрема, готель в Індонезії «Viceroy Bali», SPA-готелі «Amatara Wellness Resort» в Тайланді та багато інших. Серед вітчизняних готелів послуги ретриту надають: «Респект Карпати» (ретрит в горах, йога-тур), Еко-курорт "Хутір Тихий" (проведення занять з цигун, йоги, медитації та інших практик) та інші. Комплекс психологічної реабілітації та ретриту повинен надаватися в готелях сімейного типу для покращення самопочуття та душевного спокою гостей. Корисним буде додати в програму практику малювання як спосіб зняти стрес.

**Висновки.** Палкі негативні емоції можуть призвести до розвитку психічних і соматичних нездужань людини. Потрібно перестерігати їх розвиток. Тому корисним і своєчасним є впровадження послуг ретриту та застосування комплексу психологічної реабілітації в готелях України сімейного типу для покращення самопочуття та душевного спокою гостей.