



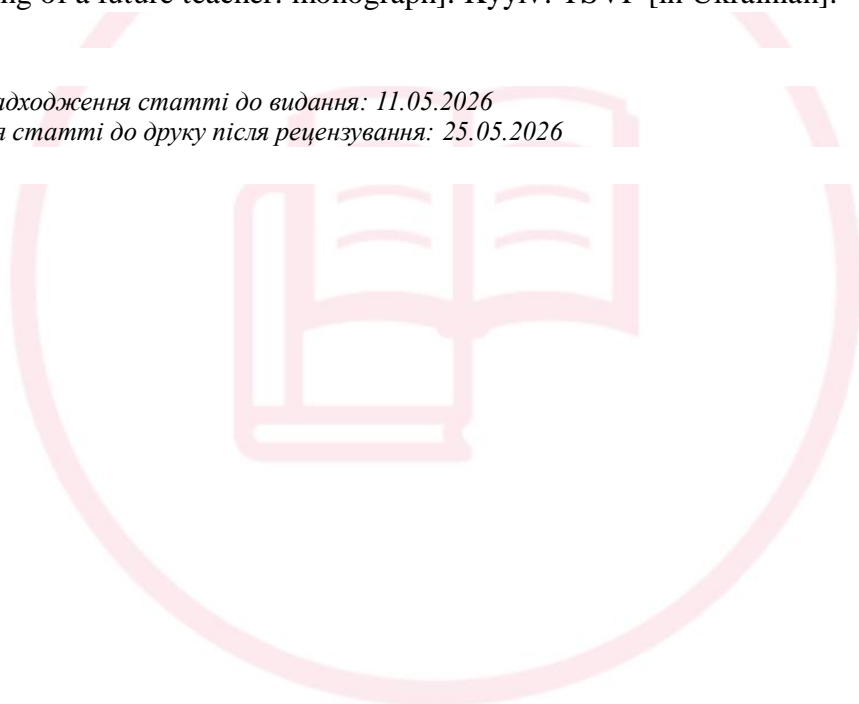
ISSN (print) 2708-7530

Наукові перспективи № 5(71) 2026

15. Posdnyakova, O.L. (2010). Formuvannya sotsialnoyi kompetentnosti uchniv z obmezhenymy mozhlyvostyamy zdorovya zasobamy proektnoyi diyalnosti [Forming the social competence of the pupils with the limited possibilities of health by means of the project activity]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
16. Shapar, V.B. (2007). *Suchasnyi psykholohichnyi slovnyk [Modern psychological dictionary]*. Kharkiv: Prapor [in Ukrainian].
17. Shapar, V.B. (2007). *Suchasnyi psykholohichnyi slovnyk [Modern psychological dictionary]*. Kharkiv: Prapor [in Ukrainian].
18. *Konseptsiya kreativnosti J. Guilford i E.P. Torrance: web-site [Concept of creativity of J. Guilford and E.P. Torrance: web-site]*. Retrieved from <http://bibliograph.com.ua/psihologia-2-1/142.htm> [in Ukrainian].
19. Savchyn, M.V. (2011). *Zahalna psykholohiya: navchalnyi posibnyk [General psychology: manual]*. K.: Akademydav [in Ukrainian].
20. Ivanova, T. (2005). *Kulturohichna pidhotovka maibutnyeho vchytelya: monohraphiya [Culturological training of a future teacher: monograph]*. Kyiv: TSVP [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 11.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.05.2026





УДК 159.942:615.851.8:616.89-008.441.44

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-5\(71\)-2585-2598](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-5(71)-2585-2598)

**Зима Ольга Григорівна** кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри Бізнес-журналістики і цифрових медіа Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-4105-0429>

## ВПЛИВ АРОМАТІВ І ЗАПАХІВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ У ТРАВМАТИЧНИЙ ПЕРІОД

**Анотація.** У статті розглядаються механізми впливу ароматів і запахів на психологічний стан людини, яка перебуває у стані стресу або психологічної травми. Розмежовуються поняття «запах» і «аромат»: перше є нейтральним позначенням будь-якого хімічного подразника нюхової системи, тоді як друге несе позитивне конотативне навантаження й асоціюється з цілеспрямовано образами, приємними летючими речовинами природного або синтетичного походження. Саме ця анатомічна особливість пояснює, чому запахи здатні миттєво відновлювати яскраві емоційні спогади, а отже, – бути як тригерами повторного переживання травми, так і потужним терапевтичним інструментом її опрацювання.

На підставі аналізу клінічних досліджень і систематичних оглядів (PubMed, Scopus, Web of Science) описано, як ефірні олії лаванди, бергамоту та цитрусових впливають на рівень кортизолу, частоту серцевих скорочень і суб'єктивне відчуття тривоги. Зокрема, клінічні дослідження (Yoo & Park, 2023) показали значне зниження тривожності при вдиханні лавандової олії.

Розглянуто вікові особливості нюхового сприйняття, зокрема показано, що діти віком 10–12 років мають таку ж фізіологічну чутливість до запахів, як і дорослі, проте гірше ідентифікують їх через брак ольфакторної лексики; натомість у людей старше 60 років спостерігається прогресивне зниження чутливості, яке може ускладнити або змінити терапевтичний ефект ароматерапії.

Наведено приклади використання аромамаркетингу світовими брендами (Nike, Samsung, Apple) та задокументовану статистику впливу запахів на поведінку споживачів. Також проаналізовано практичне застосування використання запахів і ароматів у роботі з людьми, які мають посттравматичний стресовий розлад у межах соматичного досвіду, наративної терапії й тілесно-орієнтованих підходів.

На основі проведеного дослідження зроблено висновок про перспективність інтеграції доказової ароматерапії в мультидисциплінарні програми психологічної реабілітації, зокрема в контексті допомоги людям, які мають психологічну травму та постраждали від воєнних конфліктів.



**Ключові слова:** запах, аромат, ПТСР, лімбічна система, психологічна травма, нюхова пам'ять, мигдалеподібне тіло, аромамаркетинг.

Zyma Olha PhD in Economics, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Business Journalism and Digital Media, Simon Kuznets Kharkiv National University of the Economics, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-4105-0429>

## THE INFLUENCE OF AROMAS AND SMELLS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON DURING A TRAUMATIC PERIOD

**Abstract.** The article examines the mechanisms of the influence of aromas and smells on the psychological state of a person who is in a state of stress or psychological trauma. The concepts of “smell” and “aroma” are distinguished: the first is a neutral designation of any chemical stimulus of the olfactory system, while the second carries a positive connotative load and is associated with purposefully selected, pleasant volatile substances of natural or synthetic origin. It is this anatomical feature that explains why smells are able to instantly restore vivid emotional memories, and therefore, be both triggers for re-experiencing trauma and a powerful therapeutic tool for processing it.

Based on an analysis of clinical trials and systematic reviews (PubMed, Scopus, Web of Science), it is described how lavender, bergamot and citrus essential oils affect cortisol levels, heart rate and subjective feelings of anxiety. In particular, clinical studies (Yoo & Park, 2023) showed a significant reduction in anxiety when inhaling lavender oil.

Age-related features of olfactory perception were examined, in particular, it was shown that children aged 10–12 have the same physiological sensitivity to odors as adults, but are worse at identifying them due to the lack of olfactory vocabulary; on the other hand, people over 60 years of age experience a progressive decrease in sensitivity, which may complicate or change the therapeutic effect of aromatherapy.

Examples of the use of aroma marketing by global brands (Nike, Samsung, Apple) and documented statistics of the impact of smells on consumer behavior are provided. The practical application of the use of smells and aromas in working with people with post-traumatic stress disorder within the framework of somatic experience, narrative therapy and body-oriented approaches is also analyzed.

Based on the conducted research, a conclusion was drawn about the prospects for integrating evidence-based aromatherapy into multidisciplinary psychological rehabilitation programs, particularly in the context of helping people with psychological trauma and victims of military conflicts.

**Keywords:** smell, aroma, PTSD, limbic system, psychological trauma, olfactory memory, amygdala, aromamarketing



Постановка проблеми. Психологічна травма та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одними з найбільш поширених і водночас недостатньо вирішених проблем сучасної клінічної психології. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 3,9% населення планети протягом життя у той, чи інший період, можуть знаходитися у стані ПТСР [1]. У контексті збройних конфліктів, природних катастроф і масових трагедій ця цифра суттєво зростає серед безпосередньо постраждалих і тих, хто надає їм допомогу.

Традиційні підходи до лікування ПТСР, що включають когнітивно-поведінкову терапію, медикаментозну терапію, EMDR, демонструють позитивний результат, але така терапія може бути не прийнятною або достатньою для всіх категорій людей. Саме тому зростає науковий і практичний інтерес до комплементарних і альтернативних методів допомоги від стресу, серед яких особливе місце посідає терапія з використанням запахів і ароматів.

Запахи та аромати мають унікальну нейробіологічну особливість, коли нюхові сигнали потрапляють безпосередньо до емоційних і мнемічних центрів мозку, обминаючи «раціональний» таламус. Це означає, що запах здатний миттєво активувати сильну емоційну реакцію навіть до того, як людина усвідомлено розпізнає, що саме вона відчула [2].

Мигдалеподібне тіло відповідає за емоційне стимулювання зміни стану людини, наприклад, страх, насолода, огида тощо, тоді як гіпокамп зберігає й відтворює автобіографічну пам'ять. Цей «прямий» шлях пояснює, чому запах може за лічені мілісекунди викликати потужну емоцію або живу картину з минулого. Сучасна нейронаука підтвердила цей феномен, і емпірично було доведено, що спогади, викликані запахами, є більш емоційними, більш яскравими і хронологічно давнішими, ніж спогади, активовані слуховими чи зоровими сигналами. Ця властивість є водночас і небезпекою, коли, наприклад, запахи можуть бути тригерами флешбеків, і можливістю, коли, наприклад, правильно підібрані запахи або аромати можуть стати «якорями» безпеки та заспокоєння.

Незважаючи на зростаючу кількість досліджень щодо питання практичного застосування запахів і ароматів, у роботі з психологічною травмою залишається недостатньо систематизованим, зокрема у вітчизняній науковій літературі. Ця стаття покликана заповнити зазначену прогалину.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Міждисциплінарний характер теми зумовлює необхідність звернення до джерел із нейронауки, клінічної психології, ароматерапії та маркетингу. Вивченням нейробіологічного підґрунтя нюхового сприйняття протягом довгого періоду займаються провідні американські університети, такі як Гарвард, Йель, Стенфорд. Зокрема, дослідник В. Мурті з Гарвардського університету наголошує, що нюхові сигнали «дуже швидко» досягають лімбічної системи, на відміну від сигналів будь-якого іншого органу чуття [3].



Дослідники Д. Даніелс і Е. Верметтен [2] зазначають, якщо запах пов'язаний із травматичним досвідом, він є майже одним із найпотужніших тригерів травми. Це підтверджується й клінічними спостереженнями Е. Верметтен і Дж. Д. Бремнер [4], які задокументували випадки, коли специфічні запахи, наприклад, такі як паливо бойової техніки, парфуми кривдника, спричиняли інтенсивні флешбеки у ветеранів і жертв насилля.

Дослідники [5] довели, що спогади, які викликані запахами, є більш емоційними, більш яскравими і хронологічно давнішими, ніж спогади, активовані слуховими чи зоровими сигналами, і узагальнили їхні особливості аббревіатурою LOVER (Limbic, Old, Vivid, Emotional, Rare).

Науковці і фахівці у сфері комунікацій [6] досліджували психологічний вплив аромату на споживчі рішення про здійснення покупки. Також було доведено, що офісні будівлі та медичні установи можуть сприяти відчуттю спокою та благополуччя завдяки обережному використанню ароматичних олій, що застосовуються дифузорами аромату, все більш популярним методом ароматизації просторів для формування настрою та покращення самопочуття.

Системний огляд досліджень щодо впливу інгаляції ефірної олії лаванди на тривогу, проведений Yoo та Park (2023) і опублікований у журналі Healthcare на базі пошуку в PubMed, Web of Science та Scopus, охопив 11 клінічних досліджень із загальною вибіркою 972 учасники. Було доведено, що 10 із 11 досліджень зафіксовано достовірне зниження рівня тривоги у людей [7].

Не менш цікавими є дослідження вікового розподілу та емпіричних якостей щодо автобіографічних спогадів, викликаних різними сенсорними сигналами, зокрема запахами і ароматами. Результати цих досліджень показали, що автобіографічні спогади, викликані нюховою інформацією, були старшими, ніж спогади, пов'язані з вербальною та візуальною інформацією [8].

Дослідження, які зробили Д. Даніель та Т. Зольніков [9], показали вплив ароматерапії з ефірної олії бергамоту на лікування симптоматики ПТСР. Було проведено двотижневе пілотне дослідження, що складається з медичних робітників, пожежників та військових чоловіків і жінок, які мають симптоми ПТСР у Сан-Дієго (Штат Каліфорнія). Отримані результати показали суб'єктивне зменшення гіперзбудливості, а також, що ефірна олія бергамоту створювала заспокійливий ефект, який впливав на покращення сну, зменшення тривожності, робила настрій позитивним та підвищувала концентрацію уваги.

Під час дослідження вікових аспектів нюхового сприйняття було встановлено, що діти від 8 до 14 років мають таку саму чутливість до порогових концентрацій запахів, що і дорослі, однак гірше їх ідентифікують, через обмежений ольфакторний словник [10]. Масштабне дослідження за участю 1422 осіб у віці від 4 до 80 років засвідчило, що ідентифікація запахів досягає піку в 20–60 років, після чого поступово знижується [10; 11].

Науковцями [12] було доведено, що терапевтичний потенціал інгаляції деяких ефірних олій, наприклад, лаванди та фенхелю, є перспективним у



контролі нервової та ендокринної систем, забезпечуючи потенційні позитивні ефекти у зниженні стресу та лікуванні розладів сну та настрою, особливо таких, як, тривога та депресія.

Мета статті. Метою статті є систематизація наявних наукових даних про механізми впливу запахів і ароматів на психологічний стан людини у травматичний період, а також аналіз практичних можливостей застосування терапії на основі ароматів і запахів як допоміжного засобу психологічної реабілітації.

Виклад основного матеріалу. У повсякденному мовленні слова «запах» і «аромат» нерідко вживаються як синоніми, проте в науковому та клінічному дискурсі між ними існує суттєва відмінність, що має практичне значення для психологічної роботи з людьми, які обрали такий спосіб підтримки і допомоги під час травми.

Запах (одор, від англ. odor) – це нейтральне загальнонаукове позначення будь-якого хімічного подразника, що діє на нюхові рецептори. Запахи можуть бути як приємними, так і неприємними, нейтральними або навіть небезпечними для організму. З фізіологічного погляду, запах утворюється, коли леткі молекули речовини потрапляють до нюхового тракту й зв'язуються з відповідними рецепторами на нюхових нейронах. Цей термін активно використовується в медицині, хімії та санітарно-гігієнічних документах саме через свою нейтральність [13].

Що стосується ознак поняття «аромат» (від грец. ἄρωμα – спеція, пряність), то він асоціюється з позитивним конотативним значенням, що пов'язано з приємним, характерним запахом, зазвичай природного або цілеспрямовано створеного походження. Саме це слово домінує в харчовій промисловості, парфумерії та ароматерапії. Як влучно зазначають дослідники: «аромат – це слово для позначення приємних запахів», тоді як «одор може бути як приємним, так і неприємним» [13].

Для цілей ароматерапії і психологічної роботи з травмою це розмежування є принциповим. Запах, що є тригером травматичного спогаду (наприклад, запах горілої гуми або певних ліків), технічно залишається одором, тобто об'єктивним хімічним подразником. Натомість терапевтичне використання ефірних олій лаванди, бергамоту, сандалу – це робота з ароматами, тобто цілеспрямовано обраними, суб'єктивно приємними або нейтральними речовинами, що мають задокументовані фармакологічні ефекти [14; 12]. Сучасні дослідники довели, що певні аромати мають здатність викликати конкретні емоції, несподівані нашій свідомості. Також певні запахи викликають конкретні дії і впливають на поведінку людей. Зокрема, запахи можуть певним чином впливати на продуктивність праці, а деякі аромати знімають депресію, покращують настрій. Це відноситься до запахів лаванди, шавлії, ромашки, лимона, сандалового дерева. А аромати жасмину, троянди, лимона, апельсина, м'яти і гвоздики збуджують не менше, аніж міцна кава [15].



Варто також розрізняти синтетичні й натуральні аромати. Синтетичні фрагрансові олії, що широко використовуються в парфумерії та побутовій хімії, можуть містити хімічні сполуки на основі нафтопродуктів і нерідко провокують алергічні реакції, головний біль і подразнення дихальних шляхів. Натуральні ефірні олії, навпаки, є ліпофільними леткими метаболітами рослин, що проникають у кровотік і впливають на нейробіологічні реакції [9]. Саме натуральні ефірні олії є основою клінічно обґрунтованої терапії із застосуванням ароматів.

Щоб зрозуміти, чому запахи мають таку потужну дію на людину в стані стресу або травми, необхідно розглянути унікальну анатомічну організацію нюхової системи. Коли молекули запаху потрапляють до носової порожнини, вони зв'язуються з рецепторами нюхових нейронів, що надсилають електричні сигнали до нюхової цибулини, розташованої у передній частині мозку. Далі сигнали передаються до різних ділянок, зокрема до грушоподібної кори, таламуса, мигдалеподібного тіла й гіпокампу [16]. Саме тут починається ключова відмінність нюхової системи від усіх інших.

Сигнали зору, слуху й дотику перш за все проходять через таламус, як своєрідну «диспетчерську станцію» мозку, де вони опрацьовуються та маршрутизуються. Причому нюхові сигнали цей фільтр обминають і потрапляють практично безпосередньо до мигдалеподібного тіла, який є центром емоційної обробки, та гіпокампу, тобто центру формування пам'яті [2]. Нейронауковець Гарвардського університету В. Мурті пояснює це еволюційним фактором, тобто нюхова система «здійснила еволюцію» для того, щоб з'єднати інформацію з цими центрами пам'яті й емоцій [3].

Наслідки для травматичного досвіду є очевидними. Мигдалеподібне тіло відіграє ключову роль у формуванні «емоційної пам'яті» – особливо пов'язаної зі страхом і загрозою. Дослідження показали, що неприємні запахи активують мигдалеподібне тіло інтенсивніше, ніж приємні. Коли запах був присутній під час травматичної події, він «кодується» разом зі страхом і стресом. При повторному впливі цього запаху мигдалеподібне тіло може активувати відповідь на загрозу ще до того, як людина свідомо розпізнала запах [17]. Саме цим пояснюється явище нюхових тригерів при ПТСР, коли ветеран починає паніку від запаху дизельного пального або жертва насилля реагує на парфум кривдника, це підтверджує думку про те, якщо запах пов'язаний із травмою людини, то він майже напевно є одним із найпотужніших тригерів цієї травми [16].

Разом з тим та сама анатомічна особливість робить запах і потужним терапевтичним інструментом. Цілеспрямоване застосування приємних або нейтральних ароматів здатне «переписати» нюхову пам'ять шляхом формування нових асоціацій щодо безпеки, спокою та захищеності. Терапія ароматами і запахами запускає два паралельні механізми: психологічний, який реалізується через свідоме сприйняття, очікування та переконання, і фармакологічний, що відчувається через безпосередній вплив молекул ефірних олій на нейромедіаторні системи людини [18; 17].



Наприклад, лінулоол, як основний компонент лавандової олії, формує седативний ефект і приводить до заспокоєння. Тобто, використання лаванди зменшує виділення кортизолу, який є головним «гормоном стресу» [12]. Це підтверджується клінічно, коли у подвійному сліпому рандомізованому дослідженні інтраназальне введення ефірної суміші лаванди та кропу протягом трьох місяців знизило рівень кортизолу в слині на 37–54% (залежно від дози суміші), що привело до значних змін в якості сну [14].

Розуміння нейробиологічного зв'язку між запахом і емоцією давно вийшло за межі медицини й активно використовується у сфері маркетингу та споживчої поведінки. Аромамаркетинг, як сенсорний маркетинг, який використовується для просування продуктів, – це стратегія, що передбачає цілеспрямоване застосування ароматів у торговому середовищі для впливу на настрій, сприйняття якості та купівельну поведінку споживачів. Наукове підґрунтя цієї практики є незаперечним. Дослідження [19] фіксують, що приємний навколишній аромат збільшує час перебування в магазині, підвищує оцінку якості товарів і стимулює продажі.

Компанія Nike є однією з перших глобальних брендів, яка проводить масштабне дослідження щодо застосування ароматів, наприклад, це запах свіжоскошеної трави в секції для гольфу та гумового м'яча в секції баскетболу, для посилення відчуття автентичності [19; 20].

Samsung застосовує підхід «фірмового аромату». Технологічний гігант розробив власний запах «Intimate Blue», що сприймається як «свіжий, гострий та асоціативний», і поширює цей аромат через системи вентиляції у своїх магазинах. Дослідження Samsung показало, що покупці в ароматизованих магазинах відвідували втричі більше категорій продуктів і недооцінювали реальний час перебування в магазині на 26% [20].

Apple у 2018 році впровадила аромат «зелених яблук і м'яти» в системах вентиляції своїх роздрібних магазинів, щоб створити відмітну, запам'ятовувану атмосферу. Dunkin' Donuts провів експеримент із розпиленням аромату свіжозвареної кави у своїх точках продажу: трафік збільшився на 16%, а продажі кави – на 29% [20]. Subway у партнерстві з тим самим доктором Hirsch поширював аромат свіжовипеченого хліба, що збільшило продажі на понад 20% [20].

Важливо підкреслити: механізм аромамаркетингу базується на тих самих нейробиологічних принципах, що й терапевтичне застосування запахів. Запах знижує тривогу, формує відчуття безпеки й комфорту, активує позитивні спогади, і все це впливає на поведінку – чи то купівельну, чи то психологічну.

Для терапевтичної практики цей досвід аромамаркетингу показує, що персоналізований «аромат безпеки», який систематично застосовується у стабільній, заспокійливій обстановці, може з часом стати для людини стійким «якорем», що автоматично знижуватиме рівень стресу, аналогічно до того, як фірмовий аромат бренду формує лояльність споживача до продукту.



Також цікаві дослідження сприйняття запахів і ароматі у травматичний період з урахуванням вікових особливостей. Нюхове сприйняття не є сталою величиною протягом усього життя людини. Вікові зміни у функціонуванні нюхової системи безпосередньо визначають те, як різні вікові групи реагують на запахи у стані стресу і яку роль аромати можуть відігравати в їхній психологічній реабілітації.

Так, дослідження [10; 21] показали, що нюхові здібності дітей дозрівають, під час їх зростання, але це, швидше за все, викликано зростаючим досвідом споживання різних запахів та покращенням лінгвістичних здібностей, розширенням проміжку пам'яті, яка формується протягом часу, поліпшенням пам'яті розпізнавання, змінами в носовій аеродинаміці та більш ефективним вдиханням різноманітних запахів, а не самим віком.

Тобто, діти та підлітки мають таку ж саму відмінну нюхову чутливість, що і дорослі, вони однаково точно визначають порогові концентрації запахів. Однак вони значно гірше ідентифікують запахи у вільному форматі (без підказок), демонструючи результати, подібні до літніх людей [21]. Пояснення може бути таке, що ідентифікація запаху потребує так званого «словника», а нюховий словник дитини ще формується через досвід і мовний розвиток.

Для терапевтичної роботи з дітьми, що пережили травму, означає те, що прості, добре знайомі запахи, наприклад, ваніль, апельсин, хвоя, мають перевагу перед складними ароматичними сумішами. Тобто, під час спілкування з дітьми і підлітками, які знаходяться у стані стресу (психологічної травми), бажано використовувати аромати, які пов'язані з конкретним відчуттям, таким як тепло, безпека, рідна людина, застосовуючи при цьому ігрові вправи та психоедукацію.

Коли людина стає дорослою, то настає період найбільш стабільного та точного нюхового сприйняття. Нюхова пам'ять дорослих є надзвичайно ємною й стійкою, тому що запахи, особливо ті, які пов'язані з переживаннями, зберігаються десятиліттями. Саме у цій віковій групі аромати-тригери при ПТСР є найбільш документованими й клінічно значущими [4; 11]. Водночас дорослі найкраще відповідають на цілеспрямовану ароматерапію, бо вони здатні усвідомлено формувати нові асоціації, використовувати аромат як самостійний інструмент регуляції та відстежувати зміни в своєму стані.

Після 60 років нюхова функція починає помітно знижуватися, що впливає на розпізнавання запахів [11]. Цьому сприяє зменшення кількості нюхових рецепторів, атрофія нюхової цибулини та когнітивні зміни. Дослідження *Perceptual odor qualities* (2022) встановило, що люди похилого віку успішніше ідентифікують запахи, що мають виразні якісні характеристики [11]. Для ароматерапії при ПТСР у літніх людей необхідно надавати перевагу інтенсивнішим і якісно більш виразним ароматам. Також слід ретельніше підбирати аромат індивідуально, бо для формування нюхових асоціацій може знадобитися довший час.



Окремо варто зазначити, що незалежно від віку, реакція на конкретний запах є глибоко індивідуальною. Запах, що є «якорем» безпеки для однієї людини, може бути тригером жаху для іншої. Особливо це актуально при ПТСР, коли аромат, що пов'язаний із приємним досвідом до травми, після неї може набутися нового, більш загрозливого значення. Тому індивідуальна нюхова анамнеза є обов'язковим елементом перед початком терапії ароматами і запахами у травматичному стані.

У сучасних дослідженнях використання запахів і ароматів, як самостійної комплементарної практики, і як компонентів інтегративної психотерапії, дедалі виникають інші обґрунтування. Ключовим моментом є розуміння того, що використання запахів і ароматів не замінює, а доповнює методи впливу на стан і почуття людини. Але треба розуміти, що за допомогою використання запахів і ароматів може підвищуватися стійкість до несприятливих факторів, відбуватися саморегуляція і саморозвиток особистості. Різні технології вдихання запахів і ароматів використовують також як засіб попередження перевтоми, роздратованості, депресії. Але, під час використання даного виду терапії необхідно враховувати вік та наявність алергії чи певної хвороби у людини.

Дослідження І. Ковалінської [15] показали, що запах, як складова гармонії, може відтворює певний настрій і в сприйнятті цього запаху важливим є перший емоційний відгук. Є запахи, що підвищують пильність, наприклад, запах м'яти, квіти з сімейства лілійних. Саме через це в раціон солдатів американської армії була включена м'ятна жувальна гумка. Від нудьги позбавляє геліотроп, лимонний аромат знімає втому і заспокоює, сандал сприяє концентрації, фіміам і чебрець пахнуть, вважається, приємно на будь-який смак. Але слід пам'ятати, що запах, що спочатку викликає потрясіння, потім стає буденною нормою, до нього звикають.

Дослідження Р. Герц [16] довели, що запахи, які визивають позитивні емоційні асоціації можуть бути використані для відновлення неприємних емоційних станів і стримування нездорової поведінки. Наприклад, суб'єктивно приємні запахи можуть покращити настрій, або збільшити ностальгію та її психологічні переваги, зменшити тягу до сигарет серед курців, або та знизити бажання вживати нездорову їжу. Крім того, запахи, які викликають позитивні емоційні стани, викликають конкордантний вплив на фізіологію. Наприклад, запах, який викликає заспокійливі емоції, може також сповільнювати частоту серцевих скорочень і дихання, а також покращувати імунні реакції.

Виходячи з цих принципів, позитивні емоційні асоціації з запахами можуть бути використані для зменшення неприємності травматичних спогадів, незалежно від того, чи викликається травматична пам'ять запахом. Причому тригер може бути нюховим, а також візуальним, слуховим або психологічним.

Також необхідно враховувати мінливість чутливості, що залежить від запаху, та зміну нюхового сприйняття у людей, які страждають на ПТСР. Тому



фахівці [16] пропонують на практиці починати використання запахів у низьких концентраціях. Іншим важливим фактором сприйняття запаху є високий ступінь індивідуальної варіації в суб'єктивній інтерпретації запаху, і це не залежить від історії травми. Різні люди, через їх особисте походження і культуру, можуть мати різні емоційні асоціації з різними запахами і, таким чином, різні реакції. Таким чином, встановлення набору запахів, які спеціально розроблені для людини, буде найкращим методом терапевтичного втручання, і слід уникати підходу «один розмір підходить всім».

Як доводять дослідники [14], за останнє десятиліття було досягнуто значного прогресу в розумінні функції нюхових систем з важливим розумінням нейронних субстратів нюхової обробки, що пояснює, як мозок розпізнає та розрізняє запахи. Нюхова система знаходиться на стику навколишнього середовища та центральної нервової системи. І відповідає за правильне кодування сенсорної інформації з широкого спектру запахових стимулів. Також дослідники попереджують, що під час застосування ароматів і запахів бажано враховувати особливість нюхового сприйняття, яке відрізняється від інших сенсорних впливів, і не забувати про дихальну активність.

Результати дослідження [1] показують, що для балансування емоцій, поліпшення фізичного та психічного благополуччя, а також допомоги в правильному управлінні тривогою, безсонням та депресією застосовують різні методи, які доводять терапевтичну користь ефірних олій. Тому, що і сьогодні існує величезний попит на м'які та ефективні альтернативні методи лікування з незначними або взагалі без побічних ефектів для різко зростаючої кількості пацієнтів з ПТСР у всьому світі. Використання ефірних олій або їх комерційно доступних сумішей може зменшити симптоми тривоги, депресії, перепадів настрою, безсоння та інших станів, викликаних ПТСР. Існує сильна тенденція до потенційного підвищення точності, що використовується в фармакологічних, фізіологічних та молекулярних дослідженнях ефірних олій, їх активних сполучень та їх терапевтичних властивостей для успішної профілактики ПТСР.

Важливим є те, що підбір аромату обов'язково має здійснюватися індивідуально. Аромат, що є ресурсом для одного клієнта, може бути тригером для іншого. Обов'язково має бути зібраний нюховий анамнез і з'ясовано, які запахи людина асоціює з позитивними переживаннями, наприклад, безпека, любов, спокій, і які можуть бути пов'язані з травматичним досвідом

Висновки. З проведеного дослідження можна зробити такі узагальнення, що терміни «запах» і «аромат» не є синонімами. Запах (одор) є нейтральним науковим терміном, який використовується для пояснення будь-якого хімічного подразника нюхової системи, тоді як аромат несе позитивне конотативне навантаження й позначає приємні, зазвичай цілеспрямовано обрані летючі речовини. Ця різниця є принциповою в терапевтичній практиці, де одні запахи є тригерами, а інші – ресурсами для підтримки і лікування. Причому нюхові



сигнали мають унікальну нейроанатомічну привілею, бо вони потрапляють безпосередньо до мигдалеподібного тіла й гіпокампу, оминаючи таламічний «фільтр». Це пояснює, чому запахи є найпотужнішими сенсорними тригерами при ПТСР і водночас є найшвидшим шляхом до емоційного заспокоєння людини.

Клінічні дані підтверджують ефективність ароматерапії, коли людина має психологічну травму, або посттравматичний стресовий розлад. Причому дослідження показали, що використання запахів і ароматів, зокрема інгаляції лавандової олії, сприяє зниженню стану тривоги у великої кількості людей. Також певні аромати здатні покращувати сон і сприяти емоційній стабілізації. Водночас запахи можуть виступати тригерами травматичних спогадів, тому їх використання потребує індивідуального підходу.

Аромамаркетинг, як галузь, наглядно демонструє практичну силу нюхового впливу на поведінку й емоції людини. Принципи, що підвищують продажі, базуються на тих самих нейробіологічних механізмах, що й терапевтичне застосування ароматів.

Також у терапевтичній практиці застосування ароматів і запахів потребують урахування вікових особливостей щодо нюхового сприйняття. Так, діти мають таку саму фізіологічну чутливість, що і дорослі, але потребують знайомих і простих ароматів. Люди, які старше 60 років можуть потребувати більш інтенсивних і якісно виразних ароматів через зниження нюхової функції.

Треба пам'ятати, що застосування ароматів і запахів є перспективним, але допоміжним терапевтичним інструментом для покращення психологічного стану людини. Вдихання різних запахів не замінює доказові методи лікування ПТСР, проте може суттєво підсилити їх ефективність, особливо в поєднанні з соматично-орієнтованими підходами.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні рандомізованих контрольованих досліджень використання ароматів і запахів у роботі з особами, що пережили воєнну травму, у вивченні диференційованого впливу різних ароматів на різні кластери симптомів ПТСР, а також у розробці стандартизованих протоколів нюхового анамнезу для психотерапевтичної практики.

### *Література*

1. PTSD and Aromatherapy: Understanding PTSD and Physical Symptoms // Essence of Thyme. – 2024. – URL: <https://www.essenceofthyme.com/blog/ptsd-and-aromatherapy-part-1>
2. Daniels J.K., Vermetten E. Odor-induced recall of emotional memories in PTSD-Review and new paradigm for research. *Exp Neurol.* 2016 Oct;284(Pt B):168-180. DOI: 10.1016/j.expneurol.2016.08.001. Epub 2016 Aug 7. PMID: 27511295.
3. Sniff mechanics. Research explores how odors are processed in the brain. *The Harvard Gazette.* 2012 URL: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2012/12/sniff-mechanics/>
4. Vermetten E., Bremner J. D. Olfaction as a traumatic reminder in posttraumatic stress disorder: case reports and review // *Journal of Clinical Psychiatry.* – 2003. – Vol. 64, No. 2. – P. 202–207. URL: [https://www.researchgate.net/publication/10859878\\_Vermetten\\_E\\_Bremner\\_JD\\_Olfaction\\_as\\_a\\_traumatic\\_reminder\\_in\\_posttraumatic\\_stress\\_disorder\\_case\\_reports\\_and\\_review\\_J\\_Clin\\_Psychiatry\\_64\\_202-207](https://www.researchgate.net/publication/10859878_Vermetten_E_Bremner_JD_Olfaction_as_a_traumatic_reminder_in_posttraumatic_stress_disorder_case_reports_and_review_J_Clin_Psychiatry_64_202-207)



5. Larsson M., Willander J., Karlsson K., Arshamian A. Olfactory LOVER: behavioral and neural correlates of autobiographical odor memory. *Frontiers in Psychology*. 2014. Vol. 5. Art. 312. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00312>
6. The Psychological Effects of Scent on Consumer Purchasing Decisions // AireMaster. – 2025. – URL: <https://www.airemaster.com/the-psychological-effects-of-scent-on-consumer-purchasing-decisions/>
7. Yoo O., Park S.-A. Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review // *Healthcare (Basel)*. – 2023. – Vol. 11, No. 22. – 2978. – URL: <https://doi.org/10.3390/healthcare11222978>
8. Willander, J., Larsson, M. Smell your way back to childhood: Autobiographical odor memory. *Psychonomic Bulletin & Review* **13**, 240–244 (2006). <https://doi.org/10.3758/BF03193837>
9. Daniel D. R., Zolnikov T. R. The Use of Bergamot Essential Oil for PTSD Symptomology: A Qualitative Study // *American Journal of Qualitative Research*. – 2023. – Vol. 7, No. 4. – P. 1–32. – URL: <https://doi.org/10.29333/ajqr/13596>
10. Sorokowska A. et al. Changes of olfactory abilities in relation to age: odor identification in more than 1400 people aged 4 to 80 years / A. Sorokowska, V. A. Schriever, V. Gudziol, C. Hummel, A. Hähner, E. Iannilli, C. Sinding, M. Aziz, H. S. Seo, S. Negoias, T. Hummel // *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*. – 2014. – URL: <https://doi.org/10.1007/s00405-014-3263-4>
11. Lindroos R. Perceptual odor qualities predict successful odor identification in old age / R. Lindroos, R. Raj, S. Pierzchajlo, T. Hörberg, P. Herman, S. Challma, T. Hummel, M. Larsson, E. J. Laukka, J. K. Olofsson // *Chemical Senses*. Volume 47 – 2022. – URL: <https://doi.org/10.1093/chemse/bjac025>
12. Lavender oil and its effectiveness in anxiety symptoms / Review // *Research, Society and Development*. – 2022. – URL: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.37560>
13. Difference Between Smell, Scent and Aroma // *Difference Between*. – 2013. – URL: <https://www.differencebetween.com/difference-between-smell-and-vs-scent-and-vs-aroma/>
14. Polonini H. et al. Intranasal use of lavender and fennel decreases salivary cortisol levels and improves quality of sleep / Polonini H., Mesquita D., Lanine J., Dijkers E., Gkinis S., Raposo N. R. B., Brandão M. A. F., Ferreira A. de O. // *Complementary Therapies in Clinical Practice*. – 2019. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.101015>
15. Ковалинська І. В. Невербальна комунікація. – К. : Вид-во «Освіта України», 2014. – 289 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4631/1/I\\_Kovalynska\\_NC\\_GI.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4631/1/I_Kovalynska_NC_GI.pdf)
16. Herz R. S. Olfactory virtual reality: A new frontier in the treatment and prevention of post-traumatic stress disorder // *Brain Sciences*. – 2021. – Vol. 11, No. 8. – 1070. – URL: <https://doi.org/10.3390/brainsci11081070>
17. Scent and Sensibility: The Link Between Smell and Memory // *Cleveland Clinic Health Essentials*. – 2025. – URL: <https://health.clevelandclinic.org/smells-and-memory>
18. McDonough Molly. The Connections Between Smell, Memory, and Health // *Harvard Medicine Magazine*. – 2024. – URL: <https://magazine.hms.harvard.edu/articles/connections-between-smell-memory-and-health>
19. Scent Marketing Research and Statistics // *Mood Media*. – 2025. – URL: <https://us.moodmedia.com/scent/scent-research/>
20. The essentials of today's marketing. 2 Edition: Temizkan, V. (2023). *Scent Marketing*. (ss.217-234), İstanbul, Efe Akademi Publishing. ISBN 978-625-6452-80-0
21. Martinec Nováková, L., Fialová, J. & Havlíček, J. Effects of diversity in olfactory environment on children's sense of smell. *Sci Rep* **8**, 2937 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-20236-0>



### References

1. PTSD and Aromatherapy: Understanding PTSD and Physical Symptoms. (2024). Essence of Thyme. – 2024. – URL: <https://www.essenceofthyme.com/blog/ptsd-and-aromatherapy-part-1>
2. Daniels J.K., Vermetten E. (2016). Odor-induced recall of emotional memories in PTSD- Review and new paradigm for research. *Exp Neurol*. 2016 Oct;284(Pt B):168-180. DOI: 10.1016/j.expneurol.2016.08.001. Epub 2016 Aug 7. PMID: 27511295.
3. Sniff mechanics. (2012). Research explores how odors are processed in the brain. *The Harvard Gazette*. 2012 URL: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2012/12/sniff-mechanics/>
4. Vermetten E., Bremner J. D. (2003). Olfaction as a traumatic reminder in posttraumatic stress disorder: case reports and review // *Journal of Clinical Psychiatry*. – 2003. – Vol. 64, No. 2. – P. 202–207. URL: [https://www.researchgate.net/publication/10859878\\_Vermetten\\_E\\_Bremner\\_JD\\_Olfaction\\_as\\_a\\_traumatic\\_reminder\\_in\\_posttraumatic\\_stress\\_disorder\\_case\\_reports\\_and\\_review\\_J\\_Clin\\_Psychiatry\\_64\\_202-207](https://www.researchgate.net/publication/10859878_Vermetten_E_Bremner_JD_Olfaction_as_a_traumatic_reminder_in_posttraumatic_stress_disorder_case_reports_and_review_J_Clin_Psychiatry_64_202-207)
5. Larsson M., Willander J., Karlsson K., Arshamian A. (2014). Olfactory LOVER: behavioral and neural correlates of autobiographical odor memory. *Frontiers in Psychology*. 2014. Vol. 5. Art. 312. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00312>
6. The Psychological Effects of Scent on Consumer Purchasing Decisions. (2025). AireMaster. – 2025. – URL: <https://www.airemaster.com/the-psychological-effects-of-scent-on-consumer-purchasing-decisions/>
7. Yoo O., Park S.-A. (2023). Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review // *Healthcare (Basel)*. – 2023. – Vol. 11, No. 22. – 2978. – URL: <https://doi.org/10.3390/healthcare11222978>
8. Willander, J., Larsson, M. (2006). Smell your way back to childhood: Autobiographical odor memory. *Psychonomic Bulletin & Review* 13, 240–244 (2006). URL: <https://doi.org/10.3758/BF03193837>
9. Daniel D. R., Zolnikov T. R. (2023). The Use of Bergamot Essential Oil for PTSD Symptomology: A Qualitative Study // *American Journal of Qualitative Research*. – 2023. – Vol. 7, No. 4. – P. 1–32. – URL: <https://doi.org/10.29333/ajqr/13596>
10. Sorokowska A. et al. (2014). Changes of olfactory abilities in relation to age: odor identification in more than 1400 people aged 4 to 80 years / A. Sorokowska, V. A. Schriever, V. Gudziol, C. Hummel, A. Hähner, E. Iannilli, C. Sinding, M. Aziz, H. S. Seo, S. Negoias, T. Hummel // *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*. – 2014. – URL: <https://doi.org/10.1007/s00405-014-3263-4>
11. Lindroos R. (2022). Perceptual odor qualities predict successful odor identification in old age / R. Lindroos, R. Raj, S. Pierzchajlo, T. Hörberg, P. Herman, S. Challma, T. Hummel, M. Larsson, E. J. Laukka, J. K. Olofsson // *Chemical Senses*. Volume 47 – 2022. – URL: <https://doi.org/10.1093/chemse/bjac025>
12. Lavender oil and its effectiveness in anxiety symptoms / Review. (2022). *Research, Society and Development*. – 2022. – URL: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.37560>
13. Difference Between Smell, Scent and Aroma. (2013). *Difference Between*. – 2013. – URL: <https://www.differencebetween.com/difference-between-smell-and-vs-scent-and-vs-aroma/>
14. Polonini H. et al. (2019). Intranasal use of lavender and fennel decreases salivary cortisol levels and improves quality of sleep / Polonini H., Mesquita D., Lanine J., Dijkers E., Gkinis S., Raposo N. R. B., Brandão M. A. F., Ferreira A. de O. // *Complementary Therapies in Clinical Practice*. – 2019. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.101015>
15. Kovalyn'ska I. V. (2014). Neverbal'na komunikatsiya. – K. : Vyd-vo «Osvita Ukrainy», 2014.– 289 s. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4631/1/I\\_Kovalynska\\_NC\\_GI.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4631/1/I_Kovalynska_NC_GI.pdf) [in Ukrainian]