

УДК 612.176:159.944

Бісмак О.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Профілактика стресів засобами фізичної реабілітації

Анотація. У статті представлені дані про роль засобів фізичної реабілітації у профілактиці стресових станів. Відзначається, що поєднане застосування гімнастичних та дихальних вправ з психофізичними вправами та аутотренінгом є ефективним в лікуванні та реабілітації наслідків стресів.

Ключові слова: стрес, фізична реабілітація, дихальні вправи.

Аннотация. Бисмак Е.В. Профилактика стрессов средствами физической реабилитации. В статье представлены данные о роли средств физической реабилитации в профилактике стрессовых состояний. Отмечается, что сочетанное применение гимнастических и дыхательных упражнений с психофизическими упражнениями и аутотренингом является эффективным в лечении и реабилитации последствий стрессов.

Ключевые слова: стресс, физическая реабилитация, дыхательные упражнения.

Annotation. Bismak E.V. Prevention stressors by means of physical rehabilitation. The data on the role of physical rehabilitation in the prevention of stress conditions are presented in the article. It is noted that the complex using of gymnastic and respiratory exercises with psycho-physical exercises and auto-training in the treatment and rehabilitation of the stress effects is effective.

Key words: stress, physical rehabilitation, respiratory exercises.

Постановка проблеми. У сучасному світі все більшу і більшу небезпеку для кожної людини представляють стреси. Вони негативно впливають на фізичний і емоційний стан людини, на її здатність у потрібний час прийняти правильне рішення [1,5].

Стрес - загальне напруження організму, що виникає під впливом надзвичайного подразника. Найбільш стресовими вважаються такі професійні сфери як охорона здоров'я, правоохоронні органи та освіта [2].

Лікарі вважають, що стрес потрібно пережити, у здорової людини він пройде разом з несприятливим періодом життя. Проте попереджають, що хронічний стрес може привести до розвитку такого важкого стану як синдром хронічної втоми, а затяжний і тривалий стрес - до депресії, а це вже хвороба - афективний стан, під час якого людина без видимої причини відчуває важкі, болісні емоції і переживання (пригніченість, тугу, відчай). Життєвий тонус різко знижується, характерними стають думки про відповідальність за неприємні рішення або важкі події, що відбулися в житті. І тут дуже важливо вчасно помітити зв'язок і правильно розпочати лікування та реабілітацію [3,7].

Причин стресу безліч, проте, для кожної з них характерним є емоційний сплеск, потрясіння. Багато що в стресовій ситуації залежить від особливостей характеру людини, адже у кожного складається своє ставлення до життя і до подій навколо. Тому ситуація, яка для однієї людини стала причиною стресу, іншого може абсолютно не зачепити в емоційному плані [5].

Як правило, причини стресу поділяють на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх причин відносять особливості характеру людини, такі як відсутність наполегливості, песимізм, нездатність приймати невизначеність, підвищені вимоги до себе, нереальні очікування. Зовнішні причини стресу - це різні зміни в житті, які викликали емоційний сплеск: фінансові проблеми, складності на роботі, проблеми в стосунках, труднощі в сім'ї, надмірна зайнятість [8].

Рекомендації щодо боротьби зі стресами та профілактики стресових станів дуже різноманітні та суперечливі. За даними різних літературних джерел в Україні позбавляються стресу таким чином: телевізор – 46%, музика – 43%, алкоголь – 19%, їжа – 16%, медикаменти – 15%, спорт, фізичні вправи – 12%, секс – 9%, йога, медитація – 2% [4,10].

Як видно з вище викладеного лише 12% українців вважають фізичні навантаження ефективним засобом боротьби зі стресом. Тому розробка

комплексних програм фізичної реабілітації для пацієнтів, що мають симптоматичні прояви стресових станів, є актуальним і важливим у наш час.

Про актуальність проблеми стресу та його профілактики свідчить також той факт, що в бібліотеці Інтернаціонального інституту стресу вже зібрано понад 150 тисяч публікацій, присвячених стресу [4].

Зв'язок з науковою темою кафедри: дослідження виконується згідно наукової теми кафедри «Теоретико-методичні засади компетентнісної особистісно-професійної діяльності фахівців у галузі фізичного виховання з різними групами населення».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зазнати стресу може кожна людина незалежно від її посади, положення в суспільстві й матеріального статку. За статистикою, в США (країні, яка першою усвідомила проблему стресу) 90% населення постійно перебуває у стані сильного стресу. Із них 60% зазнають стресу 1-2 рази на тиждень, 30% майже кожного дня [5].

В Україні нині немає настільки точної статистики, але за приблизними оцінками майже 70% українців постійно перебувають у стані стресу, а третина усього населення – у стані сильного стресу (дані дослідження щодо України за 2010 рік) [3].

У стресових ситуаціях в організмі людини починають працювати механізми, які готують до підвищених фізичних навантажень. Саме тому багато дослідників рекомендують під час нервового напруження та після нього виконувати фізичні вправи для зняття стресу. Це можуть бути різні засоби фізичної реабілітації: гімнастика, фітнес, плавання, біг, танці, які за впливом на організм людини цілком можуть замінити прийом антидепресантів.

Фізичне навантаження надає генералізований вплив на організм, практично на всі його фізіологічні механізми, які, насамперед, забезпечують діапазон і вдосконалення адаптації організму до будь-яких зовнішніх та внутрішніх факторів і тим самим підвищують толерантність до стресових факторів.

Фізичні вправи не тільки відволікають людину від негативних думок і дозволяють переключити увагу на реальні справи і соціально важливі інтереси,

але й дають можливість істотно змінити реактивність центральної нервової системи, що відіграє важливу роль у розвитку стресових станів. Крім того, фізичні навантаження сприяють виробленню серотоніну, що призводить до поліпшення настрою. Проведений аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що регулярне застосування фізичних навантажень дозволяє згладити різноманітні симптоми, викликані стресом [6].

Проте на практиці ще недостатньо обґрунтована роль засобів та програм фізичної реабілітації, які можуть бути рекомендовані людям, які перенесли стрес.

Мета роботи – визначити роль засобів фізичної реабілітації у профілактиці стресів у сучасних умовах.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Профілактика та корекція стресових станів базується на таких основних принципах:

1. Підвищення стійкості до стресу. Потрібно готувати людей до різних ситуацій, вчити керувати своїми емоціями.
2. Позбавлення від психічного напруження, оптимальна реакція на негативні емоції.
3. Психокорекція, самонавіювання.
4. Релаксація; використання зовнішніх факторів, що розслабляють (музика, запахи, природні фактори).
5. Фізичні вправи.

Профілактичні заходи при стресах характеризуються загальнозміцнювальним впливом на весь організм і спрямовані на загартовування організму, підвищення працездатності та психологічної стійкості. Заняття різними видами гімнастичних вправ не тільки підвищують силу, гнучкість і витривалість організму, але є одним з найбільш потужних антистресових засобів. Вони активізують роботу серцево-судинної системи, спалюють адреналін, який в надлишку виділяється наднирковими під час стресу, підвищують активність імунної системи.

Ритмічні вправи, такі як, наприклад, ходьба, біг, веслування або плавання збільшують альфа-хвильову активність в головному мозку. Альфа-хвилі пов'язують зі спокійним емоційним станом людини, наприклад, як під час медитації. Ритмічне дихання під час виконання певних вправ також сприяє збільшенню активності альфа-хвиль [8].

Деякі дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи середньої інтенсивності сприяють появі свого роду імунітету до стресу. Доведено, що фізично активні люди стійкіші до нервових зривів, ніж люди, які ведуть малорухомий спосіб життя. Крім того, вправи допомагають протистояти руйнівним ефектам стресу, зміцнюючи нервову та імунну систему, знижуючи тиск [5,10].

При цьому деякі дослідники рекомендують чергувати адекватні навантаження на витривалість (біг, плавання, спортивна ходьба), силові навантаження і вправи на розтягування (тренування м'язів і зв'язок) [3].

Сприятливо на роботі всіх органів під час та після стресу позначається дихальна гімнастика, різновидів методик якої існує безліч.

Відомо, що вправи, орієнтовані на глибоке дихання, - важлива складова всіх видів процедур, що розслаблюють. Вони є одними з найпростіших і найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації. Особливо рекомендують глибоке дихання людям, схильним в стресових ситуаціях до паніки, швидкої стомлюваності, гіпервентиляції, головних болів, м'язового напруження, тривоги та апатії. Незалежно від причини або конкретної природи стресу глибоке дихання є обґрунтованою та доцільною стратегією для швидкого зниження стресу різних рівнів.

Грудне, або торакальне, дихання – це поверхнєве дихання, властиве більшості дорослих людей. Цей тип дихання часто буває з прискореним темпом, не ритмічним, пов'язаним з почуттям тривоги і емоційною лабільністю. Поверхнєве дихання не сприяє подоланню стресових ситуацій і в рівній мірі може посилювати напади паніки, тривогу, головні болі та стомлюваність. Тому цей тип дихання не рекомендується під час та після стресу.

Допомагають у важких емоційних ситуаціях і динамічні дихальні вправи для зняття стресу. Так негативна енергія (злість, роздратування, гнів) прямує в конструктивне русло і відразу використовується, а не накопичується, не руйнує тіло і не псує настрій. Крім того, серцево-судинна система починає працювати активніше, кров швидше забезпечує всі внутрішні органи поживними речовинами і поліпшується живлення мозку. Більшість антистресових технік дихання, як йогівських, так і запропонованих сучасними спеціалістами з фізичної реабілітації, полягає у поєднанні періодів незначної гіпервентиляції легенів і гіпоксії. Суть цих технік дихання полягає в тому, що необхідно напружити діафрагму, зробити максимально глибокий вдих, щоб випнувся живіт, зробити видих, який за тривалістю перевищує вдих у кілька разів, і затримати дихання на кілька секунд [11].

Для поліпшення адаптації до стресу необхідно поєднувати техніку дихання з фізичними навантаженнями. Оптимальним варіантом поєднання фізичних вправ з техніками дихання йогів вважають так зване статичне напруження м'язів, коли спільно з виконанням дихальних технік, різні групи м'язів напружуються, але залишаються нерухомими.

У літературі є свідчення про ефективність кінезіологічної гімнастики для профілактики стресів у дітей та дорослих. Кінезіологічна гімнастика – це цілісний руховий комплекс фізичних вправ для поліпшення психоемоційного стану та загального оздоровлення. Комплекс включає розвантажувальні релаксаційні вправи для м'язового, сухожильного, суглобового та емоційного розслаблення [9].

Спеціалісти звертають увагу, що кожна людина, що має симптоми стресу, повинна займатися різними видами фізичних вправ залежно від стану здоров'я, віку та рівня фізичної підготовленості.

У людині все взаємопов'язано і її фізіологічний стан тісно пов'язаний з психологічним. Сьогодні рекомендують багато засобів релаксації – медитація, йога, аутотренінг, аромотерапія, аудіозаписи зі звуками природи, шуму води, співу птахів. Ці засоби знімають занепокоєння, зменшують частоту серцевих

скорочень, знижують тиск, допомагають нейтралізувати негативні думки. Розробка методів і засобів саморегуляції психоемоційного стану в цілях профілактики стресу відкриває великі можливості в запобіганні широкого спектра стресових станів і є предметом власне психопрофілактичної роботи.

Багато досліджень ведеться щодо застосування елементів східної гімнастики йоги для профілактики стресових станів. Різноманітні йогівські асани та вправи спрямовані на зняття м'язових спазмів у тих ділянках тіла, які в першу чергу реагують на стрес (тазовий пояс, плечовий пояс, живіт, м'язи вздовж хребта та ін.). Ці вправи чергуються з техніками глибокої релаксації.

В літературі зустрічається багато рекомендацій щодо застосування при стресах різних видів масажу, які сприяють повному розслабленню м'язів, а згодом і заспокоєнню (точковий, сегментарно-рефлекторний та ін.) [6,8].

Заняття плаванням також можна розглядати як ефективний спосіб профілактики стресових станів. Дія температури води врівноважує процеси збудження та гальмування у центральній нервовій системі, покращує кровопостачання мозку. Вода масажує нервові закінчення, які перебувають у шкірі та м'язах, сприятливо впливає на центральну нервову систему, заспокоює, знімає стомлення. Після плавання людина легше засинає, міцніше спить, у неї поліпшуються увага, пам'ять. Слід зазначити, що приємні асоціації, пов'язані з плаванням, позитивно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону, важливого при стресових станах [10].

Висновки. Проблеми боротьби зі стресом стають в останні роки все більш актуальними. Подолати стрес і його наслідки можна тільки об'єднавши зусилля медиків, психологів, фізіологів, спеціалістів з фізичної реабілітації та ін. Саме такий інтегративний підхід є найбільш ефективним у профілактиці стресів у людей різного віку.

У **перспективі** дослідження стресових станів у викладачів вищих навчальних закладів у процесі професійної діяльності та їх корекція засобами фізичної реабілітації.

Використана література.

1. Васильев В.Н. Зоревье и стресс / В.Н.Васильев. – М.: Знание, 1991. – 160 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
3. Вознесенская Т.Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Вознесенская Т.Г. // НейроNews: Психоневрология и нейропсихиатрия, 2008, № 2. – С. 36-40.
4. Кинан К. Управление стрессом / К. Кинан. - М.: Эксмо, 2008. - 80 с.
5. Красиков Ю.В. Стресс, постстрессовые состояния и основы организации реабилитационной работы / Ю.В. Красиков. – М., 2007. – 32 с.
6. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. - СПб.: Издательский Дом "Сентябрь", 2001. - 260 с.
7. Меерсон, Ф. З. Патогенез и предупреждение стрессорных и ишемических повреждений сердца / Ф.З. Меерсон. - М. : Медицина, 1984. - 272 с.
8. Никонов В.В. Стресс: современный патофизиологический подход к лечению / В.В. Никонов. – Х.: Консилиум, 2002. – 240 с.
9. Сазонов, В.Ф. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: учебно-метод. пособие / В. Ф. Сазонов. - Рязань: РГПУ, 2000. - 52 с.
10. Трошин В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. – М.: Медицинское информационное агентство, 2007. – 784 с.
11. Хендрикс Гай Сознательное дыхание. Дыхательные упражнения для здоровья, самосовершенствования и снятия стресса (перевод с англ.) / Хендрикс Гай. – София, 2003. – 224 с.