

Міністерство освіти і науки України
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

74-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету

Том 2

25 квітня – 21 травня 2022 р.

Полтава 2022

реабілітацію після інфаркту міокарда в приміський спеціалізований кардіологічний санаторій, де під наглядом фахівців він буде займатися лікувальною фізкультурою, здійснювати дозовані піші прогулянки (5-7 км щодня), отримувати дієтичне харчування і приймати медикаментозне лікування. Крім цього, для зміцнення віри в благополучний результат і хороші перспективи на майбутнє, з пацієнтом буде працювати психолог або психотерапевт.

Це класичний варіант всього комплексу лікування: інфаркт – стаціонар – санаторій – повернення до праці або група інвалідності. Однак є інфаркти, які виявляються при обстеженні людини, наприклад, у випадку профогляду. Такі люди теж потребують лікування та реабілітації, а ще більше в профілактиці.

УДК 614.2

*В.В. Щербина, студентка 4 курсу
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»,
Науковий керівник: О.В. Гордієнко, заступник декана
факультету фізичної культури та спорту
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЗНАТТЯ СТРЕСУ

Для кожної сучасної людини в даний час стрес є не надприродним явищем, а скоріше реакцією на якісь різні проблеми, що накопичилися, на нескінченний процес боротьби із побутовими труднощами. Напружений ритм життя, особливо у середовищі мегаполісу, стресові навантаження на роботі та транспорті, загальна втома надають несприятливі наслідки для здоров'я. На жаль, це стає нормою життя для більшості людей: втрата впевненості в майбутньому, відчуття тривоги та пригніченості, втрата душевної рівноваги, незадоволеність собою та своїм життям, напружений ритм роботи, невлаштованість особистого життя. І це лише частина факторів, що призводять до розвитку стресу [4].

Стрес призводить до атрофії нейронів головного мозку та порушує нейронні зв'язки. Це позначається на інтелектуальному потенціалі, на вмінні знаходити вихід із складних ситуацій. Утворюється порочне коло - у міру збільшення часу, проведеного в стресі, зменшується кількість здібностей протистояти йому. Володіючи величезною руйнівною силою, стрес стає перешкодою на шляху до здоров'я та довголіття людини [4, 3].

В Україні 67% людей пережили стресову ситуацію впродовж 2020 року, що є більшим показником проти попереднього року, свідчать результати опитування Київського міжнародного інституту соціології. У 2020 році КМІС зафіксував відносно найвищу частку людей, які пережили важку хворобу або смерть близьких (по 16% опитаних) чи втратив роботу (13%). Також стало більше тих, хто втратив віру в людей, зіштовхнувся з

підлістю (6% у 2019-му, 10% у 2020-му) й опинився без засобів до існування (3% у 2019 році, 6% у 2020 році) [5].

При стресі починають вироблятися адреналін та норадреналін, основна функція яких змусити організм виживати. Вони найважливіші регулятори адаптивних реакцій організму, що забезпечують швидкий перехід організму зі стану спокою в стан збудження.

Терапевтичні вправи для зняття стресу на відміну від куріння та алкоголю послаблюють дію адреналіну та відновлюють в організмі стан хімічної рівноваги і цим допомагають витримати емоційне навантаження [3].

Рівень фізичного навантаження та варіанти її застосування, необхідні для зняття стресу для різних людей відрізняються. Це може бути біг, тренажерний зал, плавання, аеробіка, їзда на велосипеді, танці, піші прогулянки або спортивна ходьба, ранкова або вечірня зарядка, заняття фітнесом у залі, теніс, аква-аеробіка, йога, будь-які кардіотренування (навіть біг на місці та стрибки зі скакалкою) [1, 6].

Висновок:

1. Стрес призводить до атрофії нейронів головного мозку та порушує нейронні зв'язки. В Україні 67% людей пережили стресову ситуацію впродовж 2020 року.

2. Терапевтичні вправи для позбавлення від емоційного стресу – один з ефективних інструментів стрес-менеджменту, за допомогою яких можна досить швидко досягти рівноваги і гармонії, ослабити напругу і досягти розумного спокою.

3. Виконуючи інтенсивно терапевтичні вправи, людина отримує емоційну та фізичну розрядку. Організм виштовхує весь негатив, який накопичився, розслабляється тіло, йде занепокоєння і дратівливість.

Література

1. Є.А. Як перемогти стрес. – М: «Центроліграф». – 2005. – С. 17.
2. Моніна Г.Б. – Ресурси стресостійкості / Моніна Г.Б., Раннала Н.В. – СПб: Мова. – 2008. – С. 13-15.
3. Занковський О.М. Професійний стрес та функціональні стани. – М: Наука. – 1991. – С. 144-156.
4. Шапар В.Б. Психологія кризових ситуацій. – Ростов н / Д: Фенікс. – 2008. – С. 16.
5. Скільки українців пережили стрес у 2020 році – опитування [Електронний ресурс] // The Village Україна. – 2021. – Режим доступу: <https://www.the-village.com.ua/village/city/city-news/306843-skilki-ukrayintsiv-perezkhili-stres-u-2020-rotsi-opituvannya>.
6. Фізичні вправи для позбавлення від емоційного стресу [Електронний ресурс] // Курортний комплекс "Санта-Марія" – Режим доступу до ресурсу: <https://santamaria.com.ua/about/blog/fizichni-vpravi-dlya-pozbavleniya-vid-emocijnogo-stresu>.