

## **ФІЗКУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОТИДІЇ СТРЕСОВІЙ РЕАКЦІЇ**

**Постановка проблеми та її актуальність** Про стрес у наш час багато пишуть і говорять, так що проблема для більшості з нас, вважаю, не нова. Тому нагадаю лише про декілька найважливіших положень. Канадський фізіолог Ганс Сальє, який першим дав визначення цьому явищу, вважав, що стрес - це все, що веде до швидкого старіння організму або викликає хвороби. У його вченні «Про загальний адаптаційний синдром», тобто захисну реакцію організму, який мобілізує свої резерви у відповідь на травмуючі зовнішні впливи, ми отримуємо фізіологічні обґрунтування стресу. У різних людей цей стан проявляється по-різному, у одного виникає гострий головний біль, у іншого відчуття задухи, у третього шалено калатає серце, стискає груди, і т.п. Тому практичний висновок: кожен має знати свої прояви стресової реакції та уміти правильно реагувати на її прояви.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Причини стресу самі різні: сильне хвилювання, зміна погодних умов чи навколишнього середовища, негаразди на роботі, нестабільність фінансового становища, сімейні непорозуміння, конфлікти поколінь. ХХІ століття, поруч з безліччю технічних благ та можливостей, принесло нам і залежність від них. Звичайна поломка техніки, незначна пригода на дорозі, нестабільність роботи чи відключення у мережі Інтернет можуть викликати стрес. Відома у всьому світі як практикуючий психолог Кейт Кінан, автор книги «Управління стресом», вважає, що постійне прискорення темпу життя, прояви нових потреб ведуть до збільшення кількості подразників, а навантаження, яке нам доводиться витримувати, постійно наростає. Саме тому люди перестають отримувати задоволення від життя. Педагоги, зі стажем роботи понад 10 років, мають змогу першими помічати відмінності у характерах, інтересах, взаємостосунках, емоційності дітей та молоді різних поколінь. Типові лінії поведінки людини, які поглиблюють стресовий стан - це ігнорування проблеми, небажання змінювати ситуацію, нерішучість, бездумні вчинки з

метою відволіктись від пригніченості, емоційна нестриманість, яка може проявитись у брутальності, сльозах, гніві, спроби усамітнитись. Натомість фахівці пропонують виконати ряд дихальних чи фізичних вправ, знайти причини стресу, поглянути на них зі сторони, проаналізувати ситуацію і зробити висновки, внести у своє життя необхідні зміни, враховуючи індивідуальні особливості.

Проблемою формування зважених підходів до боротьби зі стресом у сучасному світі переймаються такі відомі у наукових колах вчені як М. Метью, Д. Марта, та Ф. Патрік, спільна праця яких «Як перемогти стрес та депресію» видана в цьому році видавництвом «Питер». Досить оригінальними поглядами на психологію стресу відрізняється російський психолог Ю. Щербатих. Популярною на пострадянському просторі стала книга В.Синельникова «Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни». Слід зазначити, що всі ці автори вважають фізичну культуру значимим засобом для протидії стресу, тому я пропоную розглянути антистресові засоби, і в першу чергу фізичні вправи з позиції охорони психічного здоров'я людини.

## **Мета**

Основною метою моєї статті є популяризація серед молоді знань про стрес, умінь протистояти стресовим реакціям з метою збереження психічного здоров'я. На основі літературних джерел, розглянути можливості застосування теоретичних знань в практиці повсякденного життя.

## **Викладення основного матеріалу**

Всім відомо, що ранкова зарядка допомагає вирішити щонайменше два психогігієнічні завдання: дати бадьорий настрій і уникнути дрібних ранкових сімейних сутичок. Більшість моїх студентів відмовляються від зарядки тому, що їм просто не вистачає на це часу. Раджу їм по можливості зробити ввечері ті справи, які перекладаються на ранок: підготувати одяг, почистити взуття, скласти в сумку навчальні приладдя. Буде краще, якщо нудні вправи будуть замінені на веселі, наприклад, на танці під музику. Вправи найкраще виконувати разом із членами родини або з друзями, тоді керівництво

зарядкою можна доручити дітям, які зададуть темп , чи тому, хто проснувся з бадьорим настроєм і випромінює енергію.

По дорозі на навчання чи на роботу слід обов'язково здійснити ранішню прогулянку, хоча б до другої тролейбусної зупинки. Це дасть можливість скласти схему дій на день, або додатковий час для невимушеного спілкування. Тривале очікування громадського транспорту, його переповненість, агресивна поведінка окремих громадян здатні викликати внутрішнє напруження, якщо ви не читаете в цей час захоплюючий детектив чи не обмірковуєте важливу проблему. В даному випадку змінити стресову ситуацію неможливо, тому дуже рекомендую використати, так звану таємну гімнастику. Для цього застосовують ізометричні і дихальні вправи, які не привертають уваги оточуючих. Наприклад, такі. Станьте прямо, плечі опустіть. Прогніться і розпряміть плечі. Розслабтесь і знов прогніться. Одночасно виконайте і дихальні вправи: вдих через ніс і затримка дихання на рахунок 1 - 2, потім видих на рахунок 3 - 4 - 5. В автобусі чи в тролейбусі можна продовжити «Таємну гімнастику». Розслабте м'язи обличчя, опустіть плечі. Тепер повністю зосередимось на диханні: 1 - 2 - 3 - вдих через ніс, 3 - 4 - затримка дихання, 5 - 6 - 7 - видих. Час пролетить непомітно, ви вийдете з громадського транспорту в гарному настрої.

У вас напружена і до того ж сидяча робота, або 3 - 4 пари лекцій на день, про кабінет психологічного розвантаження ви чуєте тільки на профспілкових зборах, в такому випадку не забувайте хоча б двічі на день відчиняти вікна, потягнутись на свіжому повітрі, виконати декілька простих вправ виробничої гімнастики під час обідньої перерви. Якщо стрес виник на роботі, займіться, так званим, проти стресовим диханням: вдих через ніс, затримка дихання, видих через рот. Корисно подумки перерахувати предмети у знайомому приміщенні. Якщо у службовій кімнаті нікого нема, слід виконати таку вправу. Станьте прямо, ноги нарізно; нахиліться так, щоб голова, плечі і руки були вільно опущені вниз, дихайте спокійно. Залишайтеся у такому положенні приблизно хвилину, потім підніміть голову. Можна проробити

нескладну технічну роботу: перекласти папки, переставити книги. Добре після цього пройти по коридору, поговорити з колегами, але не про те, що викликало стрес.

Якщо дозволяють обставини, то перші десять хвилин після повернення додому бажано присвятити собі: повільно переодягнутись, декілька хвилин посидіти у зручному кріслі. Дехто любить у цей час послухати спокійну музику, інші - випити чашечку чаю або кави. Це стане «введенням» до спілкування з рідними. Дуже позитивний вплив на нормалізацію функції всіх органів і систем, і в першу чергу центральної нервової системи людини, здійснює вечірня прогулянка. Її варто розпочинати не раніше ніж через годину після вечері. Не раджу запрошувати на прогулянку людей, спілкування з якими може викликати напруження. Вечірня прогулянка - чудова підготовка до сну.

Перед самим сном, вже після того як були виконані всі «ритуали сну», а напруга зберігається, можна подумки повторити по 5 - 6 разів фрази, які здатні посилити стан спокою: «Я спокійний», «Моє тіло розслаблене», «Моє дихання рівне, спокійне», «Я відпочиваю, я відпочиваю». Деякі психотерапевти не радять фраз на зразок: «Я засинаю», «Я сплю», тому що людина невільно починає себе перевіряти: «А чи сплю я насправді?». На окремих людей добре діють повільні монотонні повторювання: «З'являється сонливість», «Сонливість посилюється», « Настає сон ...». Якщо заходи не допомагають і відчуття безпорадності посилюється, слід звернутись до психоневролога.

З позиції охорони психічного здоров'я, попередження стресових ситуацій особливо велике значення мають вихідні дні. Перетворити вихідний у додаткове навантаження на нервову систему не складно. Варто лише поділити день між прибиранням, пранням і телевізором, просидіти день за комп'ютером чи проснутись о дванадцятій годині дня і лягти спати о другій ночі. Вже не кажу про випивку та «з'ясування» стосунків з родичами. Не завжди позитивні емоції приносить шопінг.

Вихідний дає людині можливість змінити види діяльності, поспілкуватись з сім'єю, друзями. Туристичні походи є найбільш доступними видами відпочинку. Радість спілкування з природою поєднується з достатнім мускульним зусиллям: рух, ігри, підготовка вогнища, купання, перебування під сонячним промінням. Різновидами походу є «тихе полювання» - збирання грибів, ягід. Взимку можна здійснювати лижні прогулянки, а в особливо холодні дні відвідувати театри, музеї, вистави, фізкультурно - оздоровчі центри. Риболовля, участь у спортивних змаганнях, робота на дачі чи присадибній ділянці теж позитивно вплине на стан здоров'я.

### **Висновки та перспективи подальших досліджень**

Огляд літературних джерел з даного питання вказує на те, що життєві негаразди можуть викликати важкі, затяжні форми стресу, коли стресова реакція не вгамовується днями, місяцями. Далеко не всі жителі нашої країни мають змогу, час та бажання знайомитись з науковими досягненнями з метою застосовувати знань на практиці. На мою думку, науковцям слід приділити більше уваги широкій популяризації знань про можливості протидії стресу з використанням потенціалу аутогенних тренувань та фізичних вправ.

### **Список використаної літератури**

1. Богоявленська Ю.В. Методика побудови соціонічної моделі особистості. [Текст] / Ю.В. Богоявленська // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка. – 2007. - № 35.-С. 3-7.
- 2.Бондаренко А,Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический поход) / А.Ф.Бондаренко // Л.: К. КПИИЯ.- 1991-С. 25-38.
3. Китаев - Смык Л.А. Психология стресса / Москва. Наука. - 1983. - с.368.
4. Метью М., Марта Д., Петрик Ф. Как победить стресс и депрессию / изд. « Питер».- 2013.-С.10-20.
5. Салье Г. Стресс без дистресса / Г. Салье: пер. с англ. – Рига: Виедаю - 1992.с. 245.
6. Изард К.Э Психология эмоций / К.Э. Изард. - СПб: Питер.- 2000 - с.464.