

**Біологічні дослідження –2015: Збірник наукових праць. –  
Житомир: ПП«Рута», 2015. С.412-414**

УДК 616:159.922

**ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ФІЗИЧНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ**

***А. М. Ляшевич***

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

В сучасному суспільстві, кожен з нас хоч б один раз переживав стрес, як комплекс адаптаційних реакцій, що виникають в результаті впливу на організм і свідомість людини пошкоджуючих стрес-факторів соціального походження. Уникнути всіх стресових ситуацій, які трапляються з нами, неможливо. Найчастіше не можна передбачити, звідки чекати підступу, і нам доводиться віддавати всі сили на подолання труднощів. Відомо, що стрес не проходить безслідно, і його наслідки часто набагато згубніше самих неприємностей. Психоемоційний стрес, особливо хронічний, підвищує ризик розвитку ішемічної хвороби серця, а також серцевого або мозково-судинного нападу в 7 разів.

При стресах виділяється велика кількість адреналіну і норадреналіну – гормонів, які підвищують тиск, пошкоджують судинну стінку і провокують спазм судин, особливо мозкових і серцевих. У підсумку і розвивається стенокардія та гіпертонічна хвороба з їх наслідками, одним з яких цілком може стати інфаркт або інсульт [1].

Організм відповідає на емоційне потрясіння або на несподівану небезпеку викидом в кров гормонів кортизолу та адреналіну, що підготовляють його до негайної дії: ці гормони збільшують м'язовий тонус, підвищують рівень цукру в крові, збільшують частоту серцевих скорочень і підвищують тиск. Це впливає і на здорову людину, а якщо вже існують проблеми з серцем, із судинними спазмами, то таке навантаження зовсім небезпечне.

Постійний, або хронічний стрес може стати причиною розвитку захворювань: нападів астми, болю в спині, хронічної втоми, порушень травлення, мігрені, безсоння. Він може не тільки збільшити ризик розвитку хвороб серця, а й послабити імунну систему [2].

Лікарі стверджують, що хронічний стрес підвищує ймовірність розвитку гіпертензії, яка постійно руйнує внутрішні стінки артерій, що живлять серце, що сприяє появі склеротичних бляшок, якщо у людини підвищений рівень холестерину в крові; призводить до звуження артерій, що обмежує приплив крові до серця; підвищує в'язкість крові, збільшуючи ймовірність утворення тромбів; стимулює викид жиру з тканин в кров, призводячи до тимчасового збільшення рівня холестерину в крові; призводить до розвитку безпліддя; прискорення процесів старіння. Професійну допомогу при стресі та його

наслідках може надати психолог, психотерапевт, а у важких запущених випадках – психіатр. При необхідності лікар призначить антидипресанти, заспокійливі препарати, снодійні, адаптогени, коректори імунної системи, ліки для покращення апетиту.

Є багато методів, здатних позбавити від негативних наслідків стресу. Дієвими з них є гіпноз, фізіотерапевтичні процедури (гімнастика, ванни, електросон, фітотерапія, застосовування адаптогенів), медитація, йога, поведінкова психотерапія з використанням зворотного зв'язку, тілесно-орієнтована психотерапія, а найголовніше це регулярні фізичні навантаження. Терапевти закликають привчитися до будь-якої фізичної діяльності, залежно від стану здоров'я, рівнів навантаження і віку – від занять спортом або аеробікою до елементарної щоденної прогулянки, ранішньої і вечірньої пробіжки. Різні види фізичної діяльності є основним способом усунення фізіологічних механізмів стресу [3].

Фізичні вправи знімають занепокоєння і м'язову напругу, помірну депресію і допомагають людині заспокоїтися. В результаті м'язової роботи ліквідується надлишок гормонів, що підтримують стан емоційного перенапруження. Крім того, вправи допомагають протистояти руйнівним ефектам стресу, зміцнюючи серцево-судинну систему, знижують тиск, покращують роботу імунної системи. Фізичні вправи – ефективний спосіб зняття стресу. Після 30-хвилинного заняття на тренажері тривожність у людини знижується на 25%, сприятливо змінюється мозкова активність. Навіть 30-хвилинна прогулянка швидким кроком в обідню перерву або розминка 3-4 рази на день допомагають зняти стрес [2].

Для того, щоб допомогти організму перемогти стрес і знизити його негативні впливи, необхідно грамотне чергування фізичних навантажень і релаксації. Для цього прекрасно підійдуть пробіжки, бокс, боротьба, силові вправи. Але ці способи досить агресивні, тому повинні бути врівноважені такими заняттями, як йога, піші та кінні прогулянки, плавання, масаж. Фізичні навантаження підтримують організм у тонусі, але при цьому вони повинні давати вихід негативним емоціям. Якщо ж не правильно розрахувати допустиму кількість навантажень, то фізична втома лише посилить емоційний стан. Також дуже важливо звертати увагу на харчування, відпочинок і навантаження, це змусить організм мобілізуватися і працювати в оптимальному режимі. Потрібно навчитися відпочивати і працювати так, щоб не активізувати всі внутрішні резерви і не посилювати стрес, що, в свою чергу, створить додатковий захист для організму [1].

#### *Література*

1. *Брехман І. І.* Валеологія – наука про здоров'я. – 2-е вид., доп. і перероб. – М.: Фізкультура і спорт, 1990. – 208 с.
2. Все, що потрібно знати про холестерин і атеросклероз. Необхідні аналізи, засоби контролю і зниження холестерину, очищення, дієта, фізичні вправи / Упоряд. Г. І. Малахова. – М.: Видавництво Центр-поліграф, 2011. – 159 с.
3. *Сельє Г.* Стрес без дистресу. – М.: Прогрес, 1982. – 127 с.