

УДК 615.825:159.972

Книш Н.М.¹, Єрмолаєва А.В.²

¹студ. гр. УФКСз-211м НУ "Запорізька політехніка"

²канд. наук з фіз. вих., доц. НУ "Запорізька політехніка"

ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ МАСАЖУ ПРИ БОРОТЬБІ ЗІ СТРЕСОМ І ЙОГО НАСЛІДКАМИ

Вплив стресу більшою або меншою мірою, напевно вілчував на собі кожен. Дослідження психологів показують, що найбільший стрес у житті людини із будь-яким видом темпераменту викликають трагічні моменти, як то смерть близької людини, ув'язнення і т.п. Але треба розуміти, що часто і повсякденні неприємності, які також є причинами стресу, поганий настрій впливають на здоров'я людини не менше, ніж перелічені вище трагічні події. Навіть радісна подія викликає у людини психофізіологічну напругу. Навряд чи комусь вдасться в реальному житті повністю позбутися цих переживань «хороших» чи «поганих».

Вже майже два місяці триває військова агресія росії та бойові дії на території України. За таких умов люди відчують стрес та глибокі переживання, страх, тривогу, як за себе, так і за близьких і рідних [1].

Тому, нажалі, в нашому сьогоденні стрес це стан всього населення нашої країни.

Виокремлюють стадії стресу:

Стадія тривоги.

Стадія опору.

Стадія виснаження (дістрес).

Саме стадія дістресу негативно впливає на психіку та весь організм людини у цілому. Існує також все більше свідчень зв'язку між стресом і фізичними захворюваннями.

Найпоширеніші захворювання, викликані стресом, – це хвороби серця і щитовидної залози, цукровий діабет, псоріаз, виразкова хвороба, гіпертонія, бронхіальна астма, ревматоїдний артрит, ожиріння, екзема, депресія тощо. По даним ВООЗ, у всьому світі на депресію страждають більше 260 млн. людей. Хронічний стрес називають «тихим вбивцею» 21 століття.

Дослідження останніх років показали, що антистресовий механізм закладено в організмі людини, але він не приводиться в дію автоматично. Його можна «увімкнути» за допомогою різних технік.

Один із таких інструментів – масаж. Він відіграє значну роль у комплексному лікувально – відновлювальному процесі тому що, з одного боку під впливом масажу активізується симпатична нервова система, а з іншого боку масажні техніки здатні покращити загальний психоемоційний стан, послабити фізичне напруження та розумове перенавантаження [2, 3].

В кожному конкретному випадку вибір виду масажу, або комбінації масажних технік, залежить від причин, що викликали стрес, наявності протипоказань, доступності методики, віку пацієнта. Це можуть бути:

- лікувальний масаж;
- рефлекторно-сегментарний масаж;
- апаратний та точковий масаж;
- апаратний масаж.

Добре себе зарекомендували поєднання прийомів остеопатії і класичного масажу, ароматерапії і класичного масажу, точковий масаж.

Таким чином, універсальність впливу різних масажних технік на різні аспекти відновлювальних процесів, як фізіологічних, так і емоційних, робить його незамінним в реабілітаційних програмах. А також в умовах війни є доступним способом, який не потребує додаткових засобів, площ, тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Хаустон Ф. М. Акупунктура без иглол. 1974.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж. Учебник для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Издательский центр. Академия;2004.
3. Єрмолаєва А.В., Порада О.В. Конспект лекцій «Основи фізичної реабілітації» (частина третя) для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання. ЗНТУ. 2018. 46 с.