

УДК 613.8

Соломенчук К.С.¹, Позмогова Н.В.²

¹студентка, ЗНУ

²канд. мед. наук, доцент, ЗНУ

СТРАТЕГІЯ ДОСЯГНЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ НАСЕЛЕННЯ

Актуальність. Майже кожен третій українець у певний момент життя може мати досвід психічного розладу, зокрема депресії або тривожного розладу. На даний час, внаслідок воєнних дій, рівень депресії в Україні стає значно вищим в порівнянні із західноєвропейськими країнами. На жаль, лише частина населення має доступ до послуг служб охорони психічного здоров'я, а прогалини в лікуванні внутрішньо переміщених осіб з поширеними психічними розладами складає 75%.

Мета: визначити стратегію досягнення здоров'я в умовах хронічного стресового навантаження населення.

Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники, яка проявляється фізично, психічно та емоційно. Саме ця реакція дає змогу адаптуватися до зовнішніх змін середовища. Будь-яка подія, яка потребує від людини виходу із зони комфорту є потенційним стресом. Зміни звичного способу життя під час стресу, мозок сприймає як загрозу, сигналізує наднирникам виділяти адреналін і кортизол. Внутрішні резерви організму активуються, підвищується м'язова сила,

швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що допомагають організму боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї. Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан [5].

Наслідки стресу викликають велику кількість хронічних і гострих захворювань. З них найбільша група – порушення роботи серцево-судинної та ендокринної системи, опорно-рухового апарату. Стрес може збільшити ризик онкологічних захворювань через ослаблення імунної системи [1].

Існують суб'єктивні та об'єктивні методи оцінки рівня стресу. Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу використовують, як правило, психологи при проведенні психологічного консультування. На жаль, у найбільш розповсюджених на сьогодні клінічних тестах, що визначають рівень тривожності, не розділяються феномени, властиві активації симпатичної або парасимпатичної нервової системи, що утруднює виявлення зв'язків між показниками тривожності і фізіологічними проявами страху і тривоги. До об'єктивних методів відносять оцінку стану серцево-судинної системи за показниками частоти серцевих скорочень; артеріального тиску та електрокардіографії; дихальної системи; вегетативної нервової системи за індексом Кердо; психомоторних реакцій за ступенем напруги окремих м'язових груп за допомогою міографії; ступеня надлишкової напруги м'язів і плавності рухів за показником тремору; визначення швидкості простої або складної сенсомоторної реакції [1][2].

Стратегія досягнення здоров'я на сучасному етапі має бути збалансованою та передбачати наступні етапи: визначення рівня здоров'я, на підставі цього призначення програми оздоровлення, навчання здорового способу життя, реалізацію оздоровчої програми та оцінку виконання оздоровчої програми з наступною корекцією способу життя. Одним з найбільш дієвих методів подолання хронічного стресу є фізичні вправи. Вони пригнічують негативні емоції за рахунок зниження рівня гормонів адреналіну та кортизолу та підвищення вироблення ендорфіну – нейромедіатора, який є природнім знеболювачем та відповідає за покращення настрою. Також фізична активність може бути своєрідною медитацією шляхом повторення рухів, які допомагають зосередитись на тілі. Будь-які вправи можуть бути корисними: біг, ходьба, їзда на велосипеді, улюблені види спорту.

Між тим, хода – це той вид фізичної активності, який незмінно присутній у житті майже кожної людини. Ніколас Троє з Університету «Квінз» (Онтаріо, Канада) показав, що є безпосередній зв'язок між ходою та настроєм людини. Вчений викликав у учасників експерименту позитивний чи негативний настрій, зачитуючи їм перелік слів, які

передають відповідні емоції, наприклад, —«радість», «щастя», «тривога», «страх», а тоді пропонував крокувати на біговій доріжці, під'єднаний до датчиків, що фіксували тип ходи, характерний для веселого чи пригніченого настрою. Після цього експериментатор радив змінити тип ходи на протилежний, при цьому не вводячи у суть своїх намірів. Коли «сумні» учасники експерименту походили «веселою» ходою, а веселі — «сумною», Троє звелів їм згадати низку слів, які асоціюються з емоціями. Як виявилось, хода змінила настрої піддослідних — раніше «сумні» згадали більше позитивних слів, а «веселі» — негативних. Таким чином, було зроблено висновок, що хода є ефективним методом подолання стресу не тільки з фізіологічної точки зору, але й з психологічної [4].

«Весела» хода формується за наступними критеріями: розслаблені м'язи стопи та пальців ніг, відведені назад та розправлені плечі, підняте паралельно підлозі підборіддя, пряма спина, втягнений до хребта живіт, витягнута до гори голова, розслаблені руки та ритмічне діафрагмове дихання через ніс. Погана постава, безперечно, має психологічний вплив на людину. Коли хребет не вирівняний, слабкий та нестабільний, можуть виникнути проблеми з впевненістю та відчуття, що треба постійно вирішувати омани, які приносить нам життя, що і погіршує ситуацію з хронічним стресом [6].

Ще одним чинником позитивної мотивації до фізичної активності та покращення настрою при хронічному стресі є музика. Темпи та ритми різних музичних композицій надають фізичним вправам емоційності, змушують підтримувати такт і ритм виконання вправи. Музика підвищує психічний тонус, зменшує дратівливість та агресивність, діє як «знеболюючий засіб», відволікаючи від переживань та проблем. До того ж музика знімає м'язове напруження та сприяє релаксації, що й треба при стресі. Музика може супроводжувати будь-які вправи, що не містять елементи змагання. Її темп необхідно підбирати індивідуально, враховуючи частоту серцевих скорочень, що відповідатиме виконанню конкретної фізичної вправи [3].

Таким чином, у зв'язку з високим рівнем стресового навантаження та погіршенням рівня психічного здоров'я населення в Україні, навчально-виховні заклади різних типів та рівнів, громадські організації, засоби мас-медіа повинні ставити за мету формування у населення елементарних навичок здорового способу життя з додержанням необхідного рівня фізичної активності з обов'язковим навчанням правильному патерну ходи під музику, яка покращує настрої людини. Варіацій зниження рівня стресу безліч, головне сформувати

навички щоденної фізичної активності для екологічного усунення проблеми хронічного стресового стану.

Список використаних джерел

1. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Укладач О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна». 2023. 266 с.
2. Солдатов С. В. Методичний апарат оцінки професійного стресу та впливу стрес-факторів на особистість. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 4. С. 261-266.
3. Тернова І. Використання музики, як один зі шляхів покращення ефективності процесу фізичного виховання. *Студентський науковий вісник*. 2012. №30. С. 261-263.
4. Те, як ми ходимо впливає на настрій. Zbruc: веб-сайт. URL: <https://zbruc.eu/node/28319> (дата звернення 27.02. 2024).
5. Що таке стрес та як з ним боротися. Центр громадського здоров'я МОЗ України: веб-сайт. URL: <https://www.phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisya> (дата звернення 27.02.2024).
6. Ogden, P., Fisher, J. Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: W. W. Norton & Company. 2015. 832 p.