

УДК 615.825.1

Рижкова М.В.<sup>1</sup>, Кулик Н.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> студ. гр. УФКСз-211м НУ «Запорізька політехніка»

### **ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ І САМОМАСАЖУ ПРИ СИМПТОМАХ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ**

Засоби самостійного подолання симптомів стресу та профілактики психосоматичних розладів, що з ним пов'язані, на теперішній час є актуальною темою для України, як ніколи. Під час війни постійний вплив стресогенних чинників, неможливість вчасно отримати кваліфіковану психологічну допомогу призводить до збільшення кількості стресових розладів навіть серед тих, хто перебуває у відносній безпеці.

Мета: розкрити можливості застосування навичок самомасажу та дихальних вправ у подоланні симптомів стресу та профілактиці пов'язаних з ним розладів.

Завдання:

1. За даними літературних джерел розглянути сучасні уявлення про природу психоемоційного стресу.
2. Визначити прояви стресу, що позначаються на фізичному самопочутті людини.
3. Проаналізувати можливості застосування самомасажу та дихальних вправ.

Стрес є невід'ємною частиною існування людини у сучасному світі.

Згідно із загальними уявленнями, стрес є процесом адаптації індивіда під впливом зовнішніх або внутрішніх факторів. У цей процес включається велика кількість систем для координації адаптивної відповіді на різних рівнях [1]. У першу чергу реагують ендокринна, імунна та вегетативна нервові системи. У випадку неуспішності адаптивної реакції, що може виникати під дією різноманітних факторів, зазвичай порушується функціонування цих систем із подальшим формуванням психічних (депресія, тривога, синдром вигорання та ін.) і соматичних (кардіоваскулярні, метаболічні гастроінтестинальні та ін.) порушень.

Стадійність відповіді на стрес [2]:

1. Реакція тривоги. Під час першої стадії під дією стресора можна спостерігати типові фізіологічні прояви, такі, як прискорення серцебиття та дихання, пригнічення травлення, мідріаз, тунельне бачення, тремтіння та ін.

2. Супротив (адаптація). Відбувається виділення кортизолу, стимулюється метаболізм глюкози, пригнічується імунна система. Встановлюється рівновага. Під час цієї стадії можуть спостерігатись зниження працездатності та бажання виконувати будь-яку фізичну активність, підвищення апетиту та інші неспецифічні прояви.

3. Виснаження. Ця стадія виникає у випадку, якщо організм більше не може протидіяти стресу і ресурси організму виснажились. Зазвичай причиною цього є тривалий стрес.

На теперішній час вже доведений позитивний вплив фізичних вправ (в тому числі і дихальних) і масажу в комплексній терапії симптомів стресу.

Дихальні вправи, на відміну від інших, не потребують спеціальних умов чи зручного місця для проведення, вони присутні і в рекомендаціях минулого сторіччя, і в сучасних. Так, К. Динейка [3] радить обґрунтований комплекс вправ, який є актуальним і зараз. На його думку, уникати небажаних емоцій допомагає розумне захоплення різними видами фізичної активності. Ось одна із вправ, спрямована на перетворення енергії негативних емоцій:

- Зручно лежачи на спині, розслабити м'язи, заплющити очі, уявно відчувти втому, подумки зосередитися на небажаній емоції.

- Вдихаючи, про себе повторювати: "Я свідомо засвоюю силу цієї емоції". Під час затримки дихання подумки повторювати: "Сила цієї емоції підпорядкована мені" й одночасно тричі випинати і втягувати живіт.

- Видихаючи (через рот вузьким струменем), треба подумки 2-3 рази вимовити: "Я можу управляти своїми емоціями". Вправу можна повторювати кілька разів підряд двічі-тричі протягом дня.

- Потім, стоячи - ноги на ширині плечей - глибоко вдихнути, повільно при цьому піднімаючи руки вгору. Залишаючись у такому положенні, не дихати 3-4 секунди (пальці рук стиснуті в кулак).

- Відтак швидко нахилитися вперед (ноги прямі), опустити руки вниз, розслаблюючи при цьому м'язи. Видихнути, вимовляючи “ха!”.

- Випрямитися, вдихаючи і піднімаючи руки вгору. Видихнути через ніс, опускаючи руки. Повторювати 3-4 рази [3].

Щодо найсучаснішого, то в рекомендаціях ВООЗ від 2021 року [4] приводиться наступна вправа з елементами контролю дихання:

Спершу зверніть увагу на те, як ви себе почуваєте і що ви думаєте.

- Потім уповільніться і з'єднайтеся зі своїм тілом. Зробіть повільний видих. Повільно потягніться. Повільно притисніть свої ступні до підлоги. А тепер ще більше сповільніть своє дихання. Повільно і спокійно видихніть усе повітря. Переконайтеся, що ви дихаєте повільно і спокійно. Якщо ви дихатиме надто інтенсивно чи надто швидко це може викликати почуття паніки, тривоги, запаморочення або задишки. Коли ви вдихаєте, робіть це також повільно і спокійно. Якщо ви починаєте відчувати запаморочення або нудоту, то це означає, що ви дихаєте занадто інтенсивно, надто швидко, або ваше дихання надто глибоке. Тому як тільки і відчуєте запаморочення, нудоту чи важкість у грудях, уповільніть своє дихання.

- Зробіть спокійний видих і вдихайте якомога повільніше та не глибоко. (не дихайте глибоко. Це тільки посилить запаморочення!) А тепер з цікавістю спостерігайте за своїм диханням, немов ви вперше в житті зустрілися з таким явищем. Тепер видихніть ще повільніше. І як тільки ви видихнете все повітря з легень, мовчки порахуйте до трьох, перш ніж зробити наступний вдих. Потім якомога повільніше наповніть свої легені повітрям. Так ви тренуєте вашу здатність бути включеним і зосередженим.

- Ви можете утримувати свою увагу на диханні? Час від часу, під час виконання цієї вправи, думки та почуття чіплятимуть вас на гачок і відтягуватимуть вас від неї. Якщо ви зрозумієте, що це сталося, перенаправте свою увагу на своє дихання, приділіть йому всю свою увагу. Зверніть увагу на те, як повітря входить і виходить через ніздрі. Зверніть увагу на спокійні рухи ваших плечей. Зверніть увагу на те, як підіймається і опускається ваша грудна клітина. Зверніть увагу на те, як підіймається та опускається ваш живіт. [4]

Масажні прийоми, діючі на м'які тканини, збуджують численні нервові рецептори, що лежать в них. Такий вплив є не тільки фізичним, він допомагає стабілізувати психоемоційний стан через активізацію сприйняття власного тіла, його кордонів, концентрацію на тілесних відчуттях.

Підвищений тонус (напруга) в м'язах знімається за допомогою безперервного погладжування і легкої вібрації. Треба пам'ятати, що м'язовий тонус на відміну від м'язової напруги являє собою несвідому функцію тіла і практично не регулюється свідомістю, однак по ходу сеансу масажу і наростаючого розслаблення нервової системи, тонус м'язів може поступово

знижуватися. Щоб домогтися цього по ходу сеансу самомасажу, масажні рухи повинні поєднуватися з ритмікою руху і дихання і приводити вас в стан динамічної медитації або якогось трансу, де всі три складові - масажні рухи (і викликані ними відчуття), дихання і свідомість - знаходяться в розслабленому ритмічному гармонійному стані [5].

Вплив масажу на психоемоційний стан Масаж: - сприяє зменшенню больового синдрому; - нормалізує функціональний стан нервової системи: правильно підібраний і виконаний масаж заспокоїливо діє при збудженні та тонізуюче – при виснаженні нервової системи; - зменшує чутливість людини до негативного впливу факторів зовнішнього середовища; - сприяє нормалізації психоемоційного стану: хворий заспокоюється, розслаблюється, а нерідко – засинає під час процедури.

Обов'язково необхідно враховувати протипоказання до використання самомасажу: це насамперед захворювання, які обмежують функціональні можливості особи (ішемічна хвороба серця, стенокардія напруження, порушення ритму серцевої діяльності, недостатність кровообігу II-III стадії, гіпертонічна хвороба II Б стадії, хронічні захворювання дихальної системи з дихальною недостатністю та ін.), захворювання шкіри (ділянки, де є лишай, фурункули, екзема, грибкові захворювання), кровоточивість, тромбофлебіти та загальні протипоказання.

Висновки: в таких умовах, коли вплив стресорів є майже цілодобовим, а потреба в кваліфікованій психологічній, медичній та інших видах допомоги не може бути задовільнена в повному обсязі, особливої актуальності набувають засоби фізичної терапії, такі, що допомагають зберегти оптимальний фізичний і психоемоційний стан. Навички виконання дихальних вправ і самомасажу є найкращим вибором, оскільки прості в опануванні, мають незначну кількість протипоказань, ефективні і не потребують спеціальних умов для виконання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Чабан О.С. Стрес: а який препарат призначив би Ганс Сельє? [Електронний ресурс] / О. С. Чабан // Семейная медицина. – 2015. - № 3. – С. 85-90. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/simmed\\_2015\\_3\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/simmed_2015_3_24).
2. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2011. – 272 с.
3. Динейка К. 10 уроков психофизической тренировки. / К. Динейка. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 63 с.

4. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

5. Ингерлейб М.Б. Медицинский, лечебный и косметический массаж: полный практический курс / М.Б. Ингерлейб, М.С. Панаев, Е.А. Морозова. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2010. – 445 с.