

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ, ЯК ЗАСІБ ДЛЯ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну змінило наше життя, принісши багато стресу і тривоги за майбутнє своєї родини і країни. Українці опинилися в кардинально різних умовах, перебуваючи в прифронтових містах сходу, окупованих населених пунктах півночі та півдня, відносно безпечних тилових містах України та надійних європейських країнах. Кожен з нас має різного рівня стресори і по-своєму переживає тривогу.

Стрес проявляється у різних формах і викликає багато відмінних симптомів на психічному та фізіологічному рівнях. Психологічні симптоми варіюються від дратівливості, занепокоєння, гніву і ворожості до відчуття страху, паніки, неспокою і безсоння. Психологічний стрес може призводити до розвитку фізичних симптомів. Причиною цього є притаманне для стресу напруження м'язів, яке провокує появу головного болю або болю в шиї і спині. Часто люди скаржаться на сухість у роті та відчуття «клубка у горлі», що ускладнює ковтання. Кишкові симптоми коливаються від відчуття «метеликів у животі» до печії, судом або діареї. Типовими є прискорене дихання і пульс. У складних випадках надмірна гіпервентиляція легень може призвести до поколювання обличчя і кінчиків пальців, судом м'язів, запаморочення або втрати свідомості.

Фізичні навантаження сприяють утворенню ендорфінів – молекул, схожих за хімічним складом на морфін. Чим більше ендорфінів, тим щасливішими почуватимуться спортсмени, до того ж ендорфіни діють як природне знеболювальне.

Окрім ендорфінів, наше тіло здатне виробляти ендоканабіноїди – натуральні аналоги тетрагідроканнабінолу. Ендоканабіноїди викликають відчуття спокою, полегшення та замирення – антидепресанти, тільки власного виробництва та без рецепту.

Також фізичні навантаження сприяють виділенню таких нейромедiatorів як дофамін і серотонін. Дофамін є важливою складовою системи винагороди відповідальний за мотивацію, відчуття задоволення, він важливий для належного функціонування когнітивної діяльності, особливо під час війни.

Біг та заняття на свіжому повітрі сприяють також виділенню серотоніну – нейромедіатору, який часто називають «гормоном щастя». Саме з нестачею серотоніну пов'язують клінічну депресію, занепад сил та постійні перепади настрою.

Регулярні фізичні навантаження допоможуть легше заснути і спати міцніше, спокійніше та довше.

Кожна людина відчувала неможливість сконцентруватися, або ж погіршення пам'яті. Навіть одна пробіжка впливає на хімічний склад мозку в частині, яка відповідає за когнітивні функції завдяки підвищеному надходженню кисню до префронтальної кори.

Це сприяє пришвидшенню прийняття рішень, зниження імпульсивності та збільшення концентрації уваги, якщо людина регулярно тренується. Відчуття меншого туману в голові та більшої ясності розуму допоможе зменшити відчуття безпорадності та тривоги.

І ще один ефект, який дають фізичні навантаження – це можливість відчувати, що ви не втратили повний контроль над своїм життям.

Можливості людини, яка сидить у підвалі під обстрілами або в окупації, кардинально відрізняються від того, чому може надати перевагу особа у глибокому тилу. Тому зараз варто обирати вид фізичних навантажень не лише з огляду на власні уподобання, а й з точки зору безпеки й кількості вільного місця для руху. Наприклад, присідання, дихальні вправи, йога або вправи на розслаблення можуть допомогти відволіктися в укритті чи коридорі під час повітряної тривоги. Люди, які мають можливість вільно ходити парком або стадіоном, можуть обрати прогулянку, їзду на велосипеді чи пробіжку. А втім, навіть підйом на восьмий поверх багатоповерхівки сходами замість ліфту може бути корисним інструментом для боротьби з хронічним стресом, який ми відчуваємо в умовах війни.

Можна підсумувати, що фізичні навантаження є одним з найпростіших та найдоступніших засобів, для боротьби зі стресом під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. До сьомого поту: як фізичні вправи допомагають боротися зі стресу під час війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://kunsht.com.ua/do-somogo-potu-yak-fizichni-vpravi-dopomagayut-borotися-zi-stresom-pid-chas-vijni/>

2. Спорт під час війни: як фіз.активність допомагає боротися зі стресом: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://kunsht.com.ua/do-somogo-potu-yak-fizichni-vpravi-dopomagayut-borotися-zi-stresom-pid-chas-vijni>