

УДК 615.8:159.96

Кривякін О.О.,¹ Шуба Л. В.,²

¹аспірант, НТУУ «Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського»

²доц., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУ ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ

Стрес під час реабілітації – це природна реакція організму на процес відновлення після травм, операцій або важких захворювань. Він може проявлятися на фізичному, емоційному та поведінковому рівнях, впливаючи як на загальне самопочуття людини, так і на швидкість одужання [2, 4].

Звернемо увагу на фізичні реакції коли організм відчуває стрес. Він активізує симпатичну нервову систему, що призводить до певних фізичних змін, таких як:

- підвищене серцебиття – серце починає битися швидше, що може викликати почуття тривоги або навіть паніки;

- м'язова напруга – у стані стресу м'язи можуть бути надмірно напруженими, що ускладнює фізичну реабілітацію та може спричинити біль;

- зміни в диханні – людина може почати дихати поверхнево та швидко, що зменшує рівень кисню в організмі й може призводити до запаморочення або відчуття нестачі повітря;

- коливання артеріального тиску – у когось тиск підвищується через викид адреналіну, а у когось навпаки – може різко знижуватися, викликаючи слабкість і запаморочення [1, 2].

Не менш важливим аспектом у процесі реабілітації є переживаннями та емоційним виснаженням. Людина може відчувати:

- тривожність – хвилювання щодо майбутнього, страх перед можливими ускладненнями або сумніви в успішності відновлення;
- дратівливість – роздратування через фізичні обмеження або необхідність дотримуватися довготривалого процесу лікування;
- депресивні настрої – почуття безнадійності, зниження життєвого тону, відчуття втоми, небажання взаємодіяти з іншими людьми [1, 4].

Стрес впливає на звички людини та її поведінку, що може сповільнити процес одужання. Основні зміни можуть включати:

- порушення сну – важко заснути або сон стає поверхневим і тривожним, що зменшує енергію для реабілітаційних занять;
- зміни апетиту – дехто втрачає апетит, що призводить до нестачі поживних речовин, а дехто, навпаки, переїдає, що може спричинити зайву вагу та додаткове навантаження на організм;
- зниження мотивації – людина може втрачати бажання займатися реабілітаційними процедурами, виконувати вправи або навіть просто вставати з ліжка.

Стрес є невід’ємною частиною реабілітації, проте важливо навчитися ним керувати, щоб не допустити його негативного впливу на процес відновлення [1-3].

Незважаючи на те, що стрес зазвичай асоціюється з негативними наслідками, він може мати й певні позитивні аспекти, особливо коли є короткочасним і контрольованим. У деяких випадках стрес може сприяти мобілізації фізичних і розумових ресурсів організму, допомагаючи адаптуватися до складних умов реабілітації.

Розглянемо більш детально позитивні аспекти стресу.

По-перше – мобілізація ресурсів організму. Короткочасний стрес може активувати захисні механізми організму та допомогти людині краще впоратися з викликами реабілітації. Основні механізми такої мобілізації це викид адреналіну – під впливом стресу наднирники починають виробляти більше адреналіну та норадреналіну. Ці гормони активізують серцево-судинну систему, прискорюють кровообіг і покращують постачання кисню до м’язів і мозку. Також стрес сприяє покращенню фізичної витривалості – у стресовій ситуації м’язи стають більш енергійними, а біль сприймається менш інтенсивно. Це може сприяти активному залученню пацієнта до фізичних вправ під час реабілітації. Збільшення швидкості реакції – адреналінова відповідь організму допомагає швидше адаптуватися до нових обставин, що особливо важливо у випадках, коли потрібно навчитися новим рухам або змінити спосіб виконання певних дій. Активація імунної системи – короткочасний стрес стимулює імунітет, підвищуючи здатність

організму боротися із запаленнями та інфекціями, що може бути корисним у процесі відновлення [2, 4].

По-друге – підвищення мотивації. Незначний рівень стресу може позитивно впливати на психологічний стан пацієнта, допомагаючи йому бути більш зосередженим та дисциплінованим під час реабілітації. До основних переваг входять:

- посилення когнітивних функцій – під впливом помірного стресу активізується робота мозку, що сприяє кращій концентрації уваги, швидшому запам'ятовуванню та ефективнішому прийняттю рішень;

- зміцнення сили волі – стрес може стати додатковим стимулом для подолання труднощів, підштовхуючи людину до більшої самодисципліни та наполегливості у виконанні реабілітаційних завдань;

- покращення адаптації до нових умов – невеликий стрес допомагає людині пристосовуватися до змін у житті, приймати нові виклики та ефективно долати труднощі, які виникають у процесі відновлення;

- формування внутрішньої мотивації – людина, яка долає труднощі, відчуває задоволення від власних досягнень, що підсилює бажання рухатися вперед і не здаватися [1, 4].

Отже, хоча стрес часто розглядається як фактор, що ускладнює реабілітацію, у помірних дозах він може стати корисним інструментом для покращення фізичного стану та посилення мотивації до одужання. Важливо лише навчитися керувати рівнем стресу, щоб він не переходив у хронічну форму і не спричиняв негативних наслідків.

Процес реабілітації може супроводжуватися емоційним і фізичним напруженням, що призводить до стресу [2, 3]. Щоб мінімізувати його негативний вплив та сприяти ефективному відновленню, важливо використовувати комплексні методи управління стресом.

1. Психологічна підтримка. Зміни у фізичному стані можуть викликати емоційні труднощі, такі як тривога, страх перед майбутнім або навіть депресивні стани. Тому варто звертати увагу на психологічне здоров'я та використовувати такі методи підтримки:

- консультації з психологом або психотерапевтом – фахівець допоможе розібратися з емоційними переживаннями, навчить технік саморегуляції та підтримає у процесі адаптації;

- групи підтримки – спілкування з людьми, які проходять подібний шлях, може дати відчуття спільноти та знизити емоційне напруження;

- робота з мотивацією – постановка реалістичних цілей та розбиття їх на маленькі досяжні етапи допомагає уникнути відчуття безнадійності [2-4].

2. Фізична активність. Регулярна рухова активність сприяє зниженню рівня стресу завдяки покращенню кровообігу та викиду ендорфінів – так званих «гормонів щастя». Основні поради щодо фізичних навантажень під час реабілітації:

- помірні фізичні вправи – заняття, які відповідають рівню фізичних можливостей, такі як лікувальна гімнастика, ходьба, йога або плавання, можуть зменшити рівень напруги.

- регулярність – навіть 15-30 хвилин легкої активності щодня можуть значно покращити самопочуття та підвищити енергію.

- дихальні вправи під час руху – глибоке дихання під час фізичних навантажень допомагає покращити кисневий обмін та зменшити відчуття тривоги.

3. Релаксаційні техніки. Методи розслаблення допомагають нормалізувати психоемоційний стан, зменшити напругу в тілі та покращити загальне самопочуття. Деякі з найбільш ефективних технік включають:

- медитація та майндфулнес – практика усвідомленості допомагає сфокусуватися на теперішньому моменті, знизити тривожність і покращити концентрацію;

- дихальні вправи – наприклад, метод «4-7-8» (вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8) допомагає швидко зняти напругу;

- прогресивна м'язова релаксація – поступове напруження і розслаблення різних груп м'язів сприяє зняттю фізичної напруги;

- ароматерапія – ефірні олії лаванди, м'яти або евкалипта можуть допомогти створити розслаблюючу атмосферу [1-3].

4. Збалансований режим дня та харчування. Харчування та розпорядок дня відіграють важливу роль у зниженні рівня стресу:

- повноцінний сон – достатній відпочинок (7-9 годин) сприяє кращій регенерації організму;

- збалансоване харчування – споживання продуктів, багатих на вітаміни групи В, магній і омега-3 жирні кислоти, допомагає підтримувати нервову систему;

- обмеження кофеїну та алкоголю – надмірне споживання стимуляторів може підвищити рівень тривоги.

5. Зміна ставлення до стресу. Іноді важливо змінити самий підхід до стресових ситуацій:

- переформулювання негативних думок – замість «я ніколи не зможу повернутися до нормального життя» спробуйте думати «я поступово відновлююся і роблю все можливе для свого одужання».

– фокус на досягненнях – навіть маленькі кроки вперед заслуговують на похвалу. ведення щоденника успіхів допоможе побачити прогрес.

– розвиток терпіння – реабілітація вимагає часу, і важливо прийняти цей процес без надмірного самоконтролю та очікувань миттєвих результатів.

Роблячи висновок відмічаємо, що стрес є природною частиною реабілітації, але його можна ефективно контролювати, використовуючи різні техніки. Поєднання психологічної підтримки, фізичної активності, релаксаційних методів і збалансованого способу життя сприяє швидшому відновленню та покращенню загального самопочуття. Найголовніше – не боятися звертатися за допомогою та прислухатися до свого організму.

Список використаних джерел

1. Вихляев Ю., Паришкура Ю., Томіч Л. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. №5(150). С. 21-24. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).05)

2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Попадюха Ю.А. Сучасні комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 324с.

4. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.