

УДК 796.015.132:159.944.4

Шиянюк С. М.¹, Клименко Г. В.²

¹ студ. 2 групи, Державного торговельно-економічного університету

² канд. наук фіз. вих., доц. каф. ФКСтар, «Державний торговельно-економічний університет»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК БІОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стрес – це природна відповідь організму на різні виклики. Коли ми стикаємося із можливою загрозою, наш гіпоталамус, крихітна область мозку, запускає своєрідну систему сигналізації в тілі, яка отримала назву “бий або біжи”. Завдяки поєднанню нервових та гормональних сигналів ця система спонукає надниркові залози виділяти сплеск гормонів, зокрема адреналін і кортизол. [1]

Адреналін збільшує частоту серцевих скорочень та підвищує кров’яний тиск. Кортизол, основний гормон стресу, підвищує рівень глюкози у кровотоку і збільшує використання цієї глюкози мозком. Кортизол також пригнічує функції, які були б непотрібними чи шкідливими в цій ситуації «бий чи біжи». Він змінює реакції імунної системи та пригнічує систему травлення. Ця складна природна система сигналізації також взаємодіє з областями мозку, які контролюють настрій, мотивацію та страх. Якщо

коротко, то “бий або біжи” – це мобілізація необхідних організму ресурсів щоб ефективно діяти в екстремальній ситуації. [1]

Хоч ця функція і є еволюційно важливою для самозбереження, живучи у постійному відчутті небезпеки через війну, з чим сьогодні стикається практично кожен українець, стан «бий або біжи» постійно залишається активованим. Тривалий стрес і надмірна кількість кортизолу може призвести до великої кількості проблем зі здоров'ям – від проблем зі сном і частого головного болю до тривожних розладів та депресії. Тож важливо допомогти своєму тілу впоратися зі стресом.

Науковці доводять, що фізичні вправи є одним із найрезультативніших способів зменшення рівня стресу. Дослідження Гарвардської медичної школи підтвердило, що регулярні тренування допомагають підтримувати баланс кортизолу, знижуючи його рівень після фізичних навантажень. Це сприяє розслабленню та зменшенню почуття напруги. Особливо ефективними є аеробні вправи (біг, плавання, швидка ходьба), які допомагають стабілізувати гормональний фон. [2]

Також під час фізичної активності наш організм виробляє хімічні речовини – ендорфіни та серотонін, які ще називають «гормонами щастя». Вони відіграють ключову роль у поліпшенні настрою, зменшенні больових відчуттів та стресу, а також підтримують загальний психічний стан. [3]

Як бачимо, спорт має прямий вплив не лише на наш фізичний стан тіла – фігура та м'язи, а й на хімічні процеси в організмі, що позитивно впливають на психічне здоров'я. Рекомендую знайти ту активність, якою ви займатиметеся із задоволенням, щоб заняття не приносили вам негативних емоцій і додатковий стрес. Пробуйте різне від розтяжки вдома до плавання чи заняття в спорт-залі з тренером.

Останнім часом усе більше людей обирають напрям «mindfulness-фітнес», що поєднує фізичні вправи з практикою усвідомленості. Його мета не просто тренувати тіло, а навчитися відчувати кожен рух, уважно прислухатися до дихання й тілесних сигналів. Такий спосіб занять сприяє глибшому самопізнанню, зниженню емоційної напруги та формуванню внутрішнього спокою, що допомагає значно знизити рівень емоційного напруження. Практики mindfulness-фітнесу часто використовуються психотерапевтами як допоміжна техніка у лікуванні тривожних розладів та депресії. [4]

Отже, фізична активність може стати не лише корисною звичкою для підтримання фізичного здоров'я, але й ефективним способом подолання стресу та покращення настрою. Регулярні заняття допоможуть уникнути низки проблем, спричинених постійним стресом внаслідок війни, та підтримати гармонійний стан тіла і розуму. Таким чином, формування культури рухової активності серед населення в умовах війни набуває

важливого соціального значення, адже сприяє збереженню психічного благополуччя та стійкості українців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ліна Борисова, журнал Xplainer «Спорт під час війни: як фізактивність допомагає боротися зі стресом» URL: <https://explainer.ua/sport-pid-chas-vijni-yak-fizaktivnist-dopomagaye-borotisy-a-zi-stresom/>

2. Symbiotyka Sport «Вплив фізичної активності на стрес» URL: <https://www.symbiotykasport.com/blogs/the-impact-of-physical-activity-on-stress>

3. Центр громадського здоров'я «Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої» URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy>

4. Анна Гришина «Фітнес та ментальне здоров'я: як спорт став терапією» URL: <https://www.ilovesport.com.ua/fitnes-ta-mentalne-zdorovya-yak-sport-stav-terapiyeyu/>