

УДК 613.8:615.8:617:53

Єрмолаєва А.В.,¹ Філатова В.Р.²

¹ канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² фізичний терапевт, ерготерапевт

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

Стрес – це стан фізичного та емоційного напруження, яке виникає в певних ситуаціях. Неможливо уникнути даної реакції організму протягом усього нашого життя. Невелика доза стресу змушує людину думати, швидко приймати рішення в проблемній ситуації. Без мінімального стресу життя стає млявим, статичним і, як це не дивно, безрадісним. Одночасно є інша грань, де стрес постійний і максимальної величини, призводить до різкого ослаблення організму, зниження імунітету, розвитку багатьох захворювань, втрати сили та вміння приймати розумні рішення в проблемних ситуаціях.

Помилково вважається, що стрес несе лише негативний вплив на організм. Але існує декілька видів стресу: еустрес та дистрес. Еустрес, викликаний позитивними емоціями. Стрес шкідливий, відомий, як поняття – дистрес. Негативний вид стресу руйнівню діє на весь організм. Приступ даного виду стресу виникає, найчастіше, несподівано, при стані напруги, який досягнув критичного значення. А може бути і результатом «накопиченого» стресу, при якому повільно відбувається зниження опірності організму, з подальшим згасанням. Якщо не вжити вчасно необхідних заходів, то стан звичайного емоційного дискомфорту перейде у хворобу. Як правило, цей стан носить хронічний характер.

Існує багато заходів запобігання стресу, але найефективніше – боротьба зі стресом засобами фізичної терапії. Які ж засоби фізичної терапії ми можемо використовувати?

Терапевтичні вправи, допомагають впоратись із хронічним стресом та попереджують розвиток депресії. Здавна науковцями було доведено, що фізично активні люди більш стійкі до нервових зривів, ніж люди, які ведуть малорухливий спосіб життя. Під час фізичної активності у крові підвищується рівень ендорфінів, так званих гормонів радості. Доведено, що для досягнення покращень у самопочутті, достатньо 30 хв. вправ на день.

Масаж, активує парасимпатичну нервову систему організму, яка відповідає за нормальне його функціонування. Під час масажу тіло повністю розслаблюється, понурюється в стан релаксу та спокою. Масаж нормалізує тиск, частоту серцевих скорочень, а також знімає головний біль. Сприяє виробленню гормонів ендорфіна, серотоніна та допаміна, які покращують загальний стан. Таким чином, масаж є одним з найефективніших засобів боротьби зі стресом.

Гідротерапія, яку можна провести навіть в домашніх умовах. Ванни з ефірними оліями, в яких можемо використати олії лаванди або жасміну, саме вони мають заспокійливу дію. Ванни з відварами цілющих трав, таких як: дуб, ромашка, лаванда, м'ята, розмарин, евкаліпт та ін. Сольові ванни з морської солі та хвої, такі ванни окрім зняття стресу, покращують роботу внутрішніх органів та позитивно впливають на шкіру. Контрастний душ, який

відволіче від проблем, надасть позитивний вплив на організм та допоможе зняти стрес.

Що стосується фітотерапії, наприклад ромашковий чай – вадмінний засіб від стресу. У ромашці міститься апігенін, який виконує розслаблюючу та заспокійливу дію. Також чай із м'ятою допомагає розслабитись, зняти неспокій та подразливість.

Ми перерахували лише малу кількість засобів фізичної терапії, які допоможуть у боротьбі із стресом. Насправді їх набагато більше! Усі ці засоби: ефективні, доступні, не викликають залежності та не мають побічних ефектів при правильному їх застосуванні.