

ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЮ ЙОГОЮ В ПРАКТИЦІ АНТИСТРЕСОВОЇ ДОПОМОГИ

А. Первак, здобувачка освіти

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: стрес, антистрес, психоемоційне напруження, фізичне напруження, панічні стани, оздоровча йога, йоготерапія.

В даний час актуальною є проблема неврозу як біологічного процесу, що призводить не тільки до зниження розумової та фізичної працездатності, але також є причиною виникнення панічних станів, які проявляються у фізичних реакціях тіла та стійкому психоемоційному напруженні. Як засіб, покликаний впоратися з наслідками затяжного неврозу і припинити панічні стани, розглядається йоготерапія. Панічний стан – це чума 21 століття. Вони вражають людей різного віку та професій, змінюючи якість життя кардинально, позбавляючи людей активного віку можливості повноцінної професійної та особистої реалізації. Процес виникнення, перебігу та наслідків панічних станів, а також пошук ефективних способів їх припинення є найважливішим завданням різних галузей знань. Медицина, психологія, фізична культура шукають оптимальні засоби допомоги людині в умовах стресових та панічних станів.

Стрес, як біологічний процес, постає як природний захисний механізм, стереотипна реакція організму людини на будь-який тип впливу [5]. Організм реагує на негативний стрес фізіологічними змінами: напругою м'язів, частішими серцевими скороченнями, підвищенням кров'яного тиску, посиленням кровообігу, активацією симпатико-адреналової системи, пригніченням імунної системи, зрушенням в обміні речовин, зміною дихання (частішання або уповільнення), гальмуванням роботи шлунково-кишкового тракту. Таким чином, стрес – це складний функціональний стан організму, що характеризується зрушеннями у діяльності фізичних та нейрофізіологічних систем усіх рівнів: від психічних процесів до гормоносекреції [6]. Стрес – це стан підвищеної напруги організму, виявлений як захисна реакція на різні несприятливі фактори: складні особисті чи професійні ситуації, які потребують постійного контролю та пов'язані з занепокоєнням, переживанням за результат. Зазвичай, стрес розпізнається людиною як стрес, оскільки безпосередньо пов'язаний з подіями у житті. Найчастіше, після завершення важкої ситуації, ця стресова напруга проходить сама.

Невроз – це приховане напруження психіки, викликане внутрішнім протиріччям між ментальними установками та життєвими ситуаціями; це

перманентний не усвідомлений стрес, який продовжується доти, доки не зміниться світогляд чи повністю вирішиться ситуація [4]. Саме невроз, а не звичайний стрес, найчастіше викликає панічні стани. Механізм утворення панічних станів має такий вигляд: Перебуваючи тривалий час в емоційному незадоволенні світом, собою та іншими, у людини формується невротична напруга, яка фізіологічно викликає появу безпідставних страхів. Емоція страху прямо пов'язана з виробленням адреналіну наднирниками. Велика кількість адреналіну в крові викликає реакцію вегето-судинної нервової системи, яка проявляється в наступних симптомах панічних станів: безсоння, тахікардія, підвищення тиску, «ком у горлі», запаморочення, паніка, страх смерті, порушення в роботі ШКТ, блюваючі болі, набір зайвої ваги чи різка її втрата [1].

Ці симптоми панічних станів, спричинені перманентним стресом, лікарями не діагностуються, тому що структурних захворювань у внутрішніх органах та системах у людини не знаходять. Відсутність діагнозу та важке фізичне та психічне самопочуття, ще більше збільшує страх перед невідомою хворобою та неможливістю її вилікувати, що ще більше порушує гормональний баланс через надлишок адреналіну та збільшує кількість та силу прояву симптомів панічних станів. Тривале перебування в такому стані призводить, до фізіологічного, рефлексорного скидання зайвої напруги в панічну атаку – гострого нападу страху, тривоги, серцебиття, відчуття втрати орієнтації, відчуття, що божеволієш. Даний стан проходить як напад через 5-10 хвилин, після чого починається напад слабкості та безсилля, перманентної тривоги, що воно повториться. Якщо невротична напруга тривала, і часто скидається в напади панічних атак, то згодом надниркові залози спустошуються і проявляє себе синдром хронічної втоми, відсутності бажання жити, депресія [4].

Необхідність скидання невротичного напруги може переходити у неусвідомлену потребу людиною відчувати ейфорію, оскільки вона тимчасово знімає напругу з допомогою вироблення гормонів радості. Як нездорову ейфорію дуже часто використовують: алкоголь, тютюн, наркотики, екстрим, комп'ютерні ігри, ігроманію, безладний секс, заподіяння болю (тату, пірсинг). Відносно позитивну ейфорію дають ендорфіни, які виробляються як компенсація після тривалої фізичної напруги: бігу, велопонок, туризму, альпінізму, активного тренування в тренажерному залі. Дуже часто, для боротьби з панічними атаками лікарі призначають антидепресанти, які лише на час прийому зменшують симптоми, але не допомагають упоратися з причиною панічних станів, і лише ще більше погіршують стан і так напруженої психіки [3].

За даними сучасної статистики, для скидання невротичної напруги, для боротьби з внутрішніми страхами, люди частіше вдаються до допомоги шкідливих звичок, які ще більше руйнують здоров'я, приймають медикаментозні препарати або «катують» себе спортивними тренуваннями. У той самий час, існують досить ефективні методи корекції панічних станів, які не викликають звикання і, більш того, позитивно

впливають на особистість людини. До подібних методів відносяться заняття оздоровчою йогою, які вже добре зарекомендували себе у практиці антистресової допомоги [2]. Під час занять оздоровчою йогою, відбувається спалювання надлишку адреналіну в крові, вироблення ендорфінів та серотоніну (гормону радості), які допомагають зняти напругу з вегето-судинної та нервової систем, відновити гормональний баланс, відновити функцію надниркових залоз і повернути тіло у здоровий стан [1]. Йога, спрямована на врегулювання стресу, припинення панічних станів має відповідати особливим вимогам та відрізнятися від класичної хати-йоги методикою проведення занять, особливим вибором вправ йоги та структурою комплексу. Йога стає засобом позбавлення від панічних станів тільки за умови правильної організації занять, коли розслаблення починається з тіла і закінчується психікою. Відповідно, будь-яке оздоровче антистресове заняття йогою повинно мати певну структуру. Регулярні заняття йогою протягом 3-6 місяців дозволяють розвинути стресостійкість і, тим самим, своєчасно профілакувати психоемоційну напругу та всі види захворювань тіла. Отже, можна зробити висновок, що оздоровча йога є ефективним і доступним засобом усунення наслідків стресу та розвитку стресостійкості в умовах напруженого життя людини.

Список використаних джерел

1. Сафронов А. Г. Йога: фізіологія, психосоматика, биоенергетика : [монографія] / А. Г. Сафронов. – Харків : ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с.
2. Толчева Г. В. Йога як оздоровчий вид рухової активності та її вплив на організм людини / Г. В. Толчева // Здоров'я та його сучасні детермінанти: культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – Ч. 2. – С. 174-179..
3. Наказ МОЗ України №121 від 23.02.2016 «Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад». https://dec.gov.ua/wp-content/uploads/images/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_YKPMO_PTZR.p
4. Невротичні, соматоформні розлади та стрес / За редакцією Л.М. Юр'євої. – Дніпропетровськ: 2007. – 151 с.
5. Усатова І. А. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, А. Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с.