

ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА VOCATIONAL EDUCATION

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, ЯК ОДНОГО З ЧИННИКІВ НІВЕЛЮВАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Галась Б. В., здобувач вищої освіти спеціальності 208 «Агроінженерія»
Керівник: викладач Хомовський О. І.

Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»



Треба визнати, що в останні роки наше життя змінилося і стрес став невід'ємною його частиною. Науковці довели, що у невеликих кількостях стрес потрібен всім, оскільки активізує мозкову діяльність, змушує думати, шукати вихід із ситуації. Але, з іншого боку, якщо стресових ситуацій занадто багато, то наш організм сприймає це як несприятливий фактор. Організм починає слабшати, втрачати свою силу та захисну реакцію. І тоді стрес не проходить безслідно, виникають серйозні проблеми.

При стресах виділяється велика кількість адреналіну і норадреналіну – гормонів, які підвищують тиск, пошкоджують судинну стінку і провокують спазми судин, особливо мозкових та серцевих. Як підсумок – розвивається стенокардія та гіпертонічна хвороба, наслідком яких цілком може стати інфаркт або інсульт. Постійний стрес може стати причиною розвитку й таких захворювань як напад астми, біль в спині, хронічна втома, порушення травлення, мігрень, безсоння та ін. Організм подає сигнал – необхідно щось робити. [1].

Серед багатьох базових принципів подолання стресу хочеться виділити найефективніший і дієвий – фізичні навантаження. Група науковців з Каролінського інституту в Стокгольмі провела експеримент в результаті якого виявили, що тренування сприятливо впливають на організм та допомагають подолати стрес. Результати проведених досліджень показують, що треновані м'язи відфільтровують шкідливі речовини, які виробляють хімічний стрес у мозку. [2]

Варто зазначити, що для позбавлення напруги не обов'язково відвідувати спортивний зал і виснажувати себе важкими фізичними тренуваннями. Від занять необхідно отримувати задоволення, тоді й виділятимуться гормони, які допоможуть легко пережити стресові ситуації та стабілізувати психологічний стан. Фахівці закликають привчитися до будь-якої фізичної діяльності. Це можуть бути звичайна пробіжка, силові вправи, аеробіка, бокс або йога. Будь-які фізичні вправи – це як антидепресанти, що безпосередньо впливають на фізичні і емоційні симптоми стресу. Під час здійснення активних дій відбувається інтенсивне насичення крові киснем, який доставляється в мозок, як результат – виникає відчуття спокою і бадьорості. Також збільшується кількість норадреналіну, який сприяє покращенню настрою, підвищується рівень серотоніну, відбувається зміцнення нейронів і підвищення їх стресостійкості, збільшуються нейропластичності головного мозку.

Фізичні навантаження підтримують організм в тонусі, але, при цьому, вони повинні давати вихід негативним емоціям. Необхідно правильно розраховувати допустиму кількість навантажень, щоб фізична втома не посилила емоційний стан. Важливо звертати увагу на харчування – це змусить організм мобілізуватися і працювати в оптимальному режимі. Потрібно навчитися жити так, щоб не активізувати всі внутрішні резерви і не посилювати стрес, що, в свою чергу, створить додатковий захист для організму.

Як підсумок, вважаю, що проблема стресу та боротьба з ним в сучасному суспільстві досить вагома та актуальна на сьогоднішній день.

Список використаних джерел

1. А. М. Ляшевич. Полодання стресу фізичними навантаженнями. Біологічні дослідження – 2015: Зб. наук. пр. – Житомир: ПП «Рута», 2015. С. 412-414.
2. Стресс и способы его преодоления, 2021. <https://25gdp.by/novosti/stati/791-stress-i-sposoby-ego-preodoleniya>