

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Стресс и релаксация

Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни.

Г. Селье

Известно, что современный человек часто испытывает стресс.

Согласно теории психофизиолога У. Кэннона, такие эмоции, как гнев или страх, биологически целесообразны: они подготавливают организм к тому, чтобы развить максимально интенсивную мышечную активность. При них учащаются сердцебиение и дыхание, повышается артериальное давление, в крови возрастает уровень глюкозы и холестерина. Все эти физиологические сдвиги необходимы организму для того, чтобы подготовиться к двигательной активности, т. е. лучше обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, чтобы развить максимальное мышечное усилие – вступить в схватку или спастись бегством. Считается, что этот механизм унаследован человеком от эволюционных предшественников и работает у него так же, как и у животных. Но если у первобытного человека такой механизм был исключительно важен для его физического выживания, то для современного человека он создает одни лишь проблемы, ибо вступает в противоречие с правилами поведения в цивилизованном обществе. Ведь в большинстве ситуаций ни физическая агрессия, ни простое бегство в решении проблем не помогают. И, хотя у человека, столкнувшегося с неприятной ситуацией, организм «готовится к действию» (повышается давление и учащается пульс, напрягаются мышцы), самого действия не происходит. Физиологические же сдвиги, представляющие собой вегетативное обеспечение неотрагированных эмоций, остаются. Со временем они могут становиться хроническими и приводить к формированию тех или иных заболеваний.

Существует обратная сторона медали – противоположная по направленности совокупность закономерных регуляторных сдвигов, призванных нейтрализовать, уравновесить изменения в организме, вызванные острым стрессом. Это – релаксация. Термином «релаксация» обозначается состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в любой его системе.

Стресс повышает мышечный тонус, артериальное давление, частоту сердечных сокращений, уровень стрессовых гормонов, холестерина, глюкозы. Релаксация соответственно все эти показатели нормализует.

Стресс понижает содержание веществ, ответственных за антидепрессивный эффект и радостные, счастливые ощущения. Релаксация, соответственно, их повышает.

Примеры релаксации в быту:

1. Непроизвольная мышечная релаксация. В повседневной жизни напряжения обычно снимаются бессознательно в минуты отдыха. Такая релаксация, однако, часто сама по себе не в состоянии полностью устранить напряжение. Иногда при желании расслабиться, наоборот, отмечается усиление напряжения, например неровное дыхание, сморщенный лоб, скованность и судороги мышц.

2. Дифференцированная релаксация. Для выполнения ряда работ часто достаточно меньшего количества мышц, чем занято в действительности. Например, когда школьник учится писать, он не только цепко держит ручку, но и пишет всем телом, даже помогает языком. Часто у людей бессмысленно напряжены мышцы шеи, спины, зря двигаются плечи, в положении сидя недостаточно расслаблены мышцы ног и др. От этого они очень устают. Необходимо научиться без напряжения сидеть, ходить, работать. Именно поэтому полезно заняться дифференцированной релаксацией, т. е. сознательно расслаблять те мышцы, которые не участвуют в данной деятельности. В подобном случае работа выполняется намного экономичней, бережно расходуется энергия.

3. Релаксация, чередующаяся с движением. Благоприятные результаты приносит чередование движения и последующего расслабления. Такая закономерность чередования напряжения и глубокой релаксации проявляется, например, в оздоровительной восточной гимнастике. Даже краткие занятия такой гимнастикой значительно улучшают психическое состояние и повышают эффективность работы.

Как сочетаются реакция стресса и реакция релаксации в норме? В здоровом организме, как это и было изначально предусмотрено природой, они циклически чередуются, сменяя друг друга естественным образом. Как только стрессовая ситуация закончилась, и при этом связанные с ней физиологические сдвиги были должным образом использованы организмом либо истощились необходимые для реализации стрессовой реакции энергетические ресурсы, автоматически включается реакция релаксации, призванная эти ресурсы восполнить и нормализовать физиологическое состояние. В противном же случае, если физиологическая подготовка к «борьбе или бегству» осталась не востребованной организмом, этого не происходит. А отсюда недалеко и до психосоматических расстройств.

Если же реакция напряжения циклически сменяется реакцией релаксации, то адаптивные возможности организма длительное время сохраняются на прежнем уровне либо даже возрастают. И поэтому, чтобы избежать повреждающего влияния негативных эмоций на состояние здоровья или хотя бы ослабить его, человеку настоятельно необходимо научиться запускать универсальную реакцию релаксации произвольно. Для этого существует целый арсенал возможностей. К состоянию расслабления (релаксации) можно прийти не только пассивным путем, но и, прежде всего, после мышечной работы.

Рекомендуется:

- 1) физические нагрузки (спорт);
- 2) отдых на природе;
- 3) музыкотерапия;
- 4) специальные упражнения, которым обучают специалисты (занятия йогой, релаксационным дыханием и др.).

Если говорить о релаксации как о психотерапевтической технике, то чаще всего используются такие методы, как нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитация, контроль дыхания.

Эффекты релаксации:

- 1) глубокое мышечное расслабление приводит к высвобождению веществ, обладающих антистрессовым действием, и стимулирующих центры удовольствия мозга (эндорфинов);
- 2) релаксация косвенно способствует повышению обучаемости, активации процесса запоминания информации;
- 3) на фоне мышечного расслабления явственнее заметны интуитивные сигналы тела;
- 4) люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами;
- 5) релаксация позволяет достигать физиологического состояния, в котором человек может начать создавать и воплощать новые образы достижения.

Релаксация дает возможность:

- эффективно бороться со стрессами, сделав стресс управляемым;
- избавиться от тревожности и плохого настроения;
- приобрести уверенность в себе и способность контролировать эмоции;
- справиться с функциональными нарушениями;
- научиться за короткое время эффективно и хорошо отдыхать;
- в несколько раз быстрее восстанавливать работоспособность;
- повысить психические и физические возможности организма.

Т.Н. БЫЛИНОВИЧ,
фельдшер медпункта БГАТУ

Поздравляем с юбилеем!

ОМИНУ Татьяну Владимировну, старшего преподавателя кафедры физического воспитания и спорта, **08.03**

УБАНОВУ Инну Брониславовну, бухгалтера 1 категории (бухгалтерия), **22.03**

ДАМАК Людмилу Михайловну, ведущего специалиста отдела кадров, **26.03**

АГРОИНЖЕНЕР
к. 2, 122а.

Подписано в печать 26.03.2021 г.
Отпечатано с оригинал-макета заказчика в типографии ИПЦ БГАТУ.
СР (Лицензия) № 02330/316 от 30.01.2015 г.
Формат 60x84/4. Тираж 85. Заказ № 211.