

4. Жабоедов Г.Д., Кіреєв В.В. Офтальмологія: посібник. Київ: Медицина. 2013. 280 с.
5. Педіатрія: підручник для студентів вищих мед. навч. закладів IV рівня акред. / за ред. проф. Тяжкої О.В. Вінниця: Нова книга, 2016. 1152 с.
6. Cavazza S., Laffi G. L., Lodi L. et al. Congenital dacryocystocele: diagnosis and treatment. Acta Otorhinolaryngol. Ital. 2008. Vol. 28, N 6. P. 298-301.
7. Ford R, Lee V. An Overview of paediatric oculoplastics. Part 2: LACRIMAL J Eye news. 2004. P. 17-20.

МЕНЕДЖМЕНТ СТРЕСУ: ЗАСТОСУВАННЯ ПОЄДНАНОГО ВПЛИВУ САМОМАСАЖУ І ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОВИХ ПРОЯВІВ

Сивенко О.Л.¹, Манучарян С.В.¹, Калюжка А.А.¹, Юссеф Ахмед²

¹Харківський національний медичний університет, Україна,

²Харківський національний медичний університет, Єгипет

Анотація. Розглянуто основні причини та механізми виникнення реакції організму людини на стресовий подразник. Охарактеризовано позитивну дію поєднання засобів фізичної терапії - самомасажу, дихальних вправ на відновлення фізичного та психоемоційного стану людини після стресового впливу. Мета роботи: провести аналіз застосування засобів фізичної терапії - самомасажу, дихальних вправ в процесі відновлення фізичного та психоемоційного стану людини після стресового впливу.

Ключові слова: стрес, саморегуляція, самомасаж, дихальні вправи.

Abstract. The main causes and mechanisms of the human body's response to stress stimuli are considered. The positive effect of a combination of means of physical therapy - self-massage, breathing exercises to restore the physical and psycho-emotional state of a person after stress is characterized.

Keywords: stress, self-regulation, self-massage, breathing exercises.

Вступ. В основі фізіологічної теорії стресу, розробленої ще в ХХ сторіччі Г. Сельє, лежить положення про те, що стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-який подразник. Біологічний стрес постає як природний

захисний механізм, стереотипна реакція організму людини на будь-який тип впливу. Фізіологічні зміни в організмі людини спрямовуються на мобілізацію функцій органів та систем, що відповідають за адаптацію, розвивається послідовний каскад складних нейро-ендокринно-гуморальних реакцій з перерозподілом енергетичних ресурсів організму (кисню та поживних речовин). Насамперед, на сигнал про небезпеку гіпоталамус продукує кортикотропін-релізінг-гормон (КРГ), який, в свою чергу, стимулює виділення гіпофізом аденокортикотропного гормону, далі відбувається стимуляція надниркових залоз з вивільненням кортизолу, гормон стресу.

Об'єктивно виникають зміни в стані людини, які пов'язані з активацією симпатoadреналової системи: частіше серцевих скорочень, підвищення кров'яного тиску, посилення кровообігу, поглиблення, частіше дихання, напруга м'язів, гальмується робота шлунково-кишкового тракту. Ситуативно це дуже важливо, адже організм мобілізується, всі ресурси перенаправляються до органів, від яких залежить біологічний порятунок людини - мозок, серце, нижні кінцівки [7, 8].

Стадійність перебігу фізіологічної стресової адаптації організму людини, а саме екстреної активації захисних функцій організму як стадії тривоги, стійкого підтримання досягнутого індивідуально високого рівня адаптованості як стадії опору та стадії виснаження з різким спадом ресурсних можливостей, тобто з дезадаптацією, підтверджує, що організм людини не створений для тривалого функціонування в умовах стресового впливу.

На сьогодні під стресом розуміється стан, викликаний надмірним впливом, сильною дією на організм стресорів: фізичного та нервово-психічного навантаження, у тому числі надзвичайно важкої роботи, охолодження та перегріву, нестачі кисню у повітрі, гіпоглікемії, захворювань, операцій, ран, шумового впливу, раптового переляку, неспокою, болю та гніву. Не викликає сумніву той факт, що більшість негативних ефектів надсильного впливу, що ушкоджують, обумовлені не самим стресовим чинником, а психосоматичною реакцією людини на нього [4, 5].

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних

образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Ефекти саморегуляції: заспокоєння (усунення емоційної напруженості), відновлення (послаблення проявів втоми), активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Мета та завдання дослідження: провести аналіз застосування засобів фізичної терапії, а саме самомасажу і дихальних вправ в процесі відновлення фізичного та психоемоційного стану людини після стресового впливу.

Хід дослідження і обговорення результатів. В літературних джерелах, присвячених менеджменту стресу засобами саморегуляції з метою відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я, чітко визначається основна мета - усунення наслідків негативного впливу стресових чинників на організм людини, та, як одного з проявів, гіпертонусу м'язових тканин. При цьому для досягнення даної мети пропонуються різні шляхи [4, 5, 8].

Менеджмент стресу був непростю задачею у мирний час, а під час війни це завдання здається зовсім складним в умовах обмеженого доступу до фахової, багатопрофільної допомоги. Проте існує багато рекомендацій із застосуванням загальнодоступних методів саморегуляційного, немедикаментозного, відновлювального впливу, які дозволять знизити рівень реакції організму на стресовий вплив та самостійно впоратися людині з його негативними проявами. Це, поряд із загальноприйнятими рекомендаціями про позитивне мислення, максимально можливу нормалізацію режиму дня, способу життя, є такі способи саморегуляції, як дихальні вправи, самомасаж [4, 5].

Одним із способів саморегуляції є управління диханням - це дієвий вплив на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) зменшує збудливість нервових центрів та рефлекторну збудливість спастичних м'язів, сприяє м'язовій релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість [4, 5].

Дихальні вправи виконуються сидячи чи стоячи, по можливості необхідно розслабити м'язи тіла і зосередити увагу на диханні.

1. Дихання за уявним «квадратом»: дихальні рухи відповідають сторонам уявного квадрату. На рахунок 1-2-3-4 - повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома); на наступні чотири

рахунки проводиться затримка дихання; потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6; знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Тривалість вправи - 3-5 хвилин.

2. Дихання в ритмі спокійної ходьби: на «1, 2, 3, 4, 5» - вдих, на «1, 2, 3, 4, 5» - видих, при цьому треба йти не зупиняючись, увага сконцентрована на диханні.

3. Затримка дихання на вершині видиху (в ситуації тривоги та збудження людина не робить нормальний видих): глибоко видихнути, затримати дихання якомога довше, далі зробити кілька глибоких вдихів та знову затримати дихання.

4. Спокійне дихання в складені «човником» долоні впродовж 2-3 хвилин.

5. Повільне умовне задування свічки.

6. Діафрагмальне повільне дихання.

7. Дихання з послідовним наповненням грудної клітки та живота та видих з живота через груди та горло. Виконується повільно з контролем послідовності наповнення повітрям частин тіла.

8. Дихання з повільним присіданням: 30 секунд рух вниз та 30 секунд підйом. Обов'язково контролюється почервоніння обличчя, якого при правильному виконанні вправи не має бути [7, 8].

Людині вольовим зусиллям розуму знизити стрес і відразу впоратися зі страхом неможливо, вихід - намагатися працювати з ним через своє тіло. Науково підтвердженим є той факт, що стрес - це мускульний спазм, адже реакція м'язової системи на стрес маніфестується миттєво: впродовж 14 мсек скорочуються жувальні м'язи, впродовж 20 мсек – м'язи очей та брів, на 25 мсек виникає скорочення трапецієподібного м'язу, на 60 мсек напружуються м'язи живота та промежини, виникають зміни в поставі людини, обумовлені застійним вогнищем напруження у верхній третині спини [6].

З усуненням м'язової напруги настає емоційне та фізичне розслаблення, тому масаж і самомасаж є одним з ефективних способів стрес-менеджменту.

Процедуру самомасажу проводять в положенні сидячи, починаючи з масажу шкіри голови за допомогою подушечок пальців рук, застосовують кругові і хвилясті рухи. Масаж розпочинають з периферії голови і рухаються до

маківки, як правило, в 3-4 підходи. Далі повторюють масажний вплив легким постукуванням подушечками пальців по шкірі голові впродовж декількох хвилин. На останньому етапі переходять до розчісування волосся пальцями.

Як варіант впливу також рекомендується розчісування волосся гребінцем впродовж 10-15 хвилин. Далі переходять до масажу обличчя прийомом погладжування. Спочатку масажують лоб за допомогою кінчиків пальців, у напрямку скронь, легко пощипуючи шкіру з зоні брів. Ці процедури проводять 3-4 рази. Легким постукувальними масажними рухами подушечками пальців проходять навколо очей. Наприкінці сеансу самомасажу масують вушні раковини. Наступна ділянка впливу - погладжування та розминання задньої поверхні шиї та комірцевої зони легкими круговими рухами. Далі лівою рукою масують праве плече, після чого повторюють масажні рухи для протилежної сторони. Поступово переходять до масажу передпліч поглажувальними та розминальними рухами. Масаажний вплив на верхні кінцівки продовжують масажем пальців, стискаючи по черзі кожен палець в кулак і здійснюючи легкі обертальні рухи, далі - кілька обертальних рухів у променево-зап'ясткових суглобах та розминають кисті рук. Здійснюють кілька поглажувальних рухів в напрямку від кінчиків пальців до зап'ястя. Оптимальним було б поєднувати погладжування з круговими рухами. За допомогою долоні масажують тильну поверхню кисті.

Виконувати самомасаж ніг набагато простіше: проводять розминання стоп, використовуючи кругові рухи, злегка постукують по черзі кулаками по обох стопах. Далі переходять до масажу пальців стоп: кожен палець окремо масажують легкими обертальними рухами. Гомілки відчувають значні навантаження під час ходьби, тому вони також потребують масажу. Отже, розминають і їх. Виконують самомасаж стегон прийомами розтирання та розминання впродовж декількох хвилин, в 3-4 підходи [2, 3].

Високу ефективність процедури надає масаж, проведений м'ячиком з грубою поверхнею, використовується тенісний м'яч або спеціальний масажер, яким масують стегна, гомілки, стопи (як варіант - поклатати стопами м'яч по підлозі).

Стрес-контролюючий вплив чинять певні ізометричні вправи, які ґрунтуються на чергуванні напруги і розслабленні деяких груп м'язів у рівномірному ритмі. Наприклад, сидячи на стільці, взятися обома руками за сидіння і з силою потягнути догори. Порахувати до шести, опустити руки та розслабитися. Знову потягнути руками сидіння догори, щоб чітко позначилися відповідні групи м'язів, потім знову відпустити руки і розслабитися. Таким чином, можна добитися розслаблення всіх груп м'язів за рахунок їх напруги: з силою стискати розтискати кулаки; схрещувати руки і тиснути на шию, намагаючись при цьому протидіяти тиску шиєю; періодично натискати підшвами ніг на підлогу та ін. [4].

Актуальними є вправи на концентрацію, переключення та відволікання:

1. Стискати та розтискати пальці в кулаки.
2. Стискати гумові іграшки.
3. Виконувати «Музичне» клацання 1-м та 3-4 пальцями разом та по чергово.
4. В положенні сидячи ритмічно поплескувати долонями коліна, по чергово долонною та тильною поверхнями.
5. Стискувати пальці ніг в уявний «кулак». [7]

Висновки. Таким чином, позитивний терапевтичний вплив поєднаного застосування дихальних вправ, на розслаблення і самомасажу – це ефективний шлях самостійно налагодити та закріпити механізм стрес-контролю та допомогти самому собі позбутися тривоги та інших негативних проявів стресового впливу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою загальнодоступного алгоритму стрес-контролюючих програм із використанням поєднаного впливу фізичних вправ, дихальних вправ та самомасажу як моделі дієвої самопомоги при проявах стресових реакцій організму.

Література:

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу. 2-е видання перероб. й доп. Харків : ХНАДУ, 2013. 296 с.

2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Без'язична О.В. Масаж дітей та дорослих різного віку : навчальний посібник. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 304 с.
3. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента. Харків : ХНАДУ, 2014. 124 с.
4. Мурза В. П., Мухін В.М. Фізична реабілітація : навч. посіб. Київ : Наук. Світ, 2008. 246 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с.
6. Майерс Томас, Джеймс Ерлз. Фасциальний реліз для структурного балансу. Київ: Форс Україна, 2020.- 320 с.
7. Чабан О.С., Хаустова О.О., Омелянович В.Ю. Невідкладна допомога в психіатрії та наркології. Київ: Медкнига , 2019. 172 с
8. Чабан О.С. Хаустова О.О. Практична психосоматика. Діагностичні шкали. Київ: Медкнига, 2021. 200 с.

МОЖЛИВОСТІ ТОЧКОВОГО МАСАЖУ ПРИ БЕЗСОННІ

Сомова К.В.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. У статті представлений літературний огляд і дані власних досліджень автора про можливість застосування точкового масажу для впливу на зміни неврологічного стану пацієнтів при безсонні. Виявлено, що: точковий масаж є ефективним корегуючим засобом при безсонні та недосипанні; потужним фактором оздоровчого впливу на організм, нормалізує та відновлює гарне самопочуття. Встановлено, що терапевтичний потенціал використання різних методик точкового масажу недостатньо вивчений і необхідні подальші наукові дослідження можливостей їх використання.

Ключові слова: точковий масаж, корпоральні точки, безсоння.

Abstract. The article presents a literature review and data from the author's own research on the possibility of using acupressure to influence changes in the neurological state of patients with insomnia. The use of acupressure techniques is an