

МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГИ

Стресс прочно обосновался в современной жизни. Медицина, психология, социология, физическая культура ищут оптимальные средства для помощи человеку в условиях стресса и возможности его предотвращения путём развития стрессоустойчивости. Стресс, как биологический процесс, выступает как природный защитный механизм, стереотипная реакция организма человека на любой тип воздействия [1].

Организм реагирует на стресс физиологическими изменениями: напряжением мышц, учащением частоты сердечных сокращений, повышением артериального давления, усилением кровообращения, угнетением иммунной системы, сдвигом в обмене веществ, изменением дыхания, торможением работы желудочно-кишечного тракта и др. Таким образом, стресс – это сложное функциональное состояние организма, характеризующееся сдвигами в деятельности физических и нейрофизиологических систем всех уровней: от психических процессов до гормоносекреции [2].

Современные подходы в науке устанавливают тесную взаимосвязь между психологическим стрессом и соматическими (телесными) заболеваниями. Психосоматическая медицина говорит о том, что не только признанные официальной медициной заболевания (бронхиальная астма, язвенная болезнь, гипертония, мигрень и др.) имеют в своей основе психологические причины, но и все болезни, начиная от обычной простуды и заканчивая онкологией, являются психосоматическими [3]. При этом факторы, вызывающие стресс, в большинстве своём невозможно исключить из жизни человека.

Достаточно часто для снятия стресса используется алкоголь, никотин, наркотики. В то же время существуют достаточно эффективные методы психологической саморегуляции, которые в отличие от фармакологического воздействия не вызывают привыкания и оказывают позитивное влияние на личность человека.

Данные методы разделены на четыре класса: нервно-мышечная релаксация – физическое расслабление мышц и нервной системы посредством физических упражнений; аутогенная тренировка; идеомоторная тренировка – напряжение и расслабление тела, выполняемое

на уровне мысли; сенсорная репродукция образов – метод расслабления, через представление образов покоя и счастья.

С точки зрения психосоматики, каждая мысль вызывает не только мышечные, но и гормональные последствия в теле. Мышечные зажимы, вызванные стрессовыми ситуациями, могут оставаться в теле на долгое время. Гормональная реакция на мысль активна в теле всего от 10 до 20 минут, и проявляет себя как физическое ощущение страдания и отсутствие ясного, критического, логического мышления. Если человек не поддерживает негативное мышление на протяжении этого времени, то тело, благодаря собственным механизмам саморегуляции, восстанавливает гормональный и вегетативный баланс, убирает психическое напряжение и возвращает ясность ума [4]. Потому, эффективным для снятия стрессового напряжения, является техника переключения внимания человека с муссирования проблем на что-либо другое, хотя бы нейтральное по эмоциональному фону.

В практике комплексной антистрессовой помощи хорошо зарекомендовали себя занятия оздоровительной йогой, которые решают следующие задачи: снятие физического и нервного напряжения, психологическая разгрузка, нормализация работы вегетососудистой, нервной и гормональной систем. На этих занятиях используются древние средства хатха-йоги: суставная гимнастика, физические упражнения, дыхательные техники, медитация, средства снятия психоэмоционального напряжения, но сочетание, дозировка и методы выполнения является специфическими. Важно, чтобы занятие было построено так, чтобы расслабление началось с тела и закончилось психикой.

В соответствии с этим, любое оздоровительное антистрессовое занятие йогой имеет следующую структуру:

1. Занятие начинается с суставной сухожильной гимнастики Сукшма-вьяма, которая мягко воздействует на тело, разминает и подготавливает его к более сложной практике работы с нервно-мышечной системой.

2. За разминкой следуют физические упражнения Асаны, которые выполняются в режиме доступности, комфортности, с закрытыми глазами, с правильным дыханием, в полном осознании ощущений с учетом всех ограничений и рекомендаций, связанных с состоянием здоровья занимающихся. Медитативное выполнение комплекса дает нервно-физическую релаксацию и идеомоторную реакцию.

3. При проведении релаксирующей техники йога-Нидра преподаватель через сенсорную репродукцию образов приводит занимающегося к состоянию осознанного сна. В данном состоянии происходит глубинное расслабление мышц тела и психики, а также включаются

естественные механизмы саморегуляции, которые восстанавливают физическое состояние всех органов и систем до оптимального уровня.

4. Выполнение дыхательных упражнений Пранаяма с акцентом на выдох напрягают нервную и вегетососудистую системы, а последующее расслабление и наблюдение за естественным дыханием тела приводит к полной разгрузке этих систем и психики [5].

Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, необходимо лишь научиться жить с ним, помогая своему организму восстанавливать потерянные ресурсы. Считаем, что оздоровительная йога является эффективным и доступным средством устранения последствий стресса и развития стрессоустойчивости в условиях напряженной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Щербатых, Ю.В. Саморегуляция вегетативного гомеостаза при эмоциональном стрессе / Ю.В. Щербатых // Физиология человека, 2000, – №5, – 151-152 с.

2. Аммон, Г. Психосоматическая терапия / Г. Аммон, – СПб: Речь, 2000. – 238с.

3. Юнусова, С.Г. Стресс. Биологический и психологические аспекты / С.Г. Юнусова, А.Н. Розенталь, Т.В. Балтина // Ученые записки Казанского государственного университета. – Гуманитарные науки. – 2008. - № 3. – С.139-150

4. Сандомирский, М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М. Сандомирский. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592с.

5. Воловая, Т.А. Основы оздоровительной йоги: учебно-методическое пособие / Т.А. Воловая. – Челябинск: Уральская Академия, 2013. – 46 с.

УДК: 796.012

И.С. Сошникова, преп.;

Н.А. Кондакова, ст. преп. (БГЭУ, г. Минск)

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ВУЗЕ

В последние годы наблюдается тенденция ухудшения здоровья, снижение функциональных возможностей организма и физической подготовленности студенческой молодежи. Чрезмерное увлечение студентов гаджетами приводит к малоподвижному образу жизни, в результате чего снижается мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Кроме того, у студентов снижается уровень умственной