

## Выхаживаем стресс ногами!



Состояние стресса знакомо каждому. Но, возможно, не все знают, что физические упражнения помогают справиться со стрессом и в дальнейшем способствуют появлению, своего рода, иммунитета к стрессу.

Доказано: физически активные люди более устойчивы к нервным срывам, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни. **Занятия физической культурой закаляют нервную систему, являются хорошим профилактическим средством.**

Физическая активность - это лучший природный транквилизатор и антидепрессант, помогающий организму вернуться в состояние психологического равновесия, смягчающий протекание стресса, снимающий избыточное возбуждение, повышенную тревожность, способствующий мышечному расслаблению.

Во время стресса увеличивается напряжение в мышцах. Оно может стать причиной многих скелетно-мышечных проблем, у человека появляется ощущение усталости, причем как физической так и психологической. Так вот после умеренной тренировки мышцы расслабляются. Исследования по измерению электрической активности в мышцах подтверждают это: например, ходьба, пробежка или езда на велосипеде **уменьшает напряжение в мышцах на 50 %** спустя 90 минут после тренировки.

Тренировки **способствуют большей осознанности, сдержанности**, помогают четко и ясно мыслить. В этом смысле спорт является как бы медитацией в движении.

Физические упражнения **способствуют альфа-волновой активности**. Альфа- волновая активность – это ритм головного мозга в полосе частот от 8 до 13 Герц, «обитает» в задних отделах мозга. Альфа – ритм проявляется при отдыхе в состоянии бодрствования человека, обеспечивает фон для нормальной жизнедеятельности, подходит для усвоения новой информации.

На энцефалограмме здорового, не находящегося под влиянием стресса человека, альфа-волн всегда много.

Недостаток альфа-волн может быть признаком стресса, неспособности к полноценному отдыху и эффективному обучению, а также свидетельствует о нарушениях в деятельности мозга или болезни.

Многочисленными исследованиями установлено, что люди, пережившие в детстве события, связанные с сильными душевными травмами, страдающие постравматическим синдромом, в том числе в результате военных действий или экологических катастроф, имеют подавленную альфа-активность мозга.

Альфа-волны являются своеобразным мостиком-обеспечивают связь сознания с подсознанием.

В восточных боевых единоборствах есть такое понятие как «состояние мастера», при котором в мозге человека преобладают альфа-волны. На фоне



альфа-активности мозга скорость мышечной реакции в десять раз выше, чем в обычном состоянии.

В альфа-состоянии человеческий мозг продуцирует больше эндорфинов. Эти вещества являются лекарствами нашего организма. Отвечая за чувства и эмоции, они помогают лечить депрессию, избавиться от зависимости, дарят чувство радости, ощущение удовлетворения. Также они участвуют в процессах запоминания, способствуют когнитивному благополучию. **Эндорфины** участвуют в процессах восстановления, они нормализуют артериальное давление и частоту дыхания, регулируют деятельность пищеварительной системы, стимулируют иммунитет, способствуют заживлению тканей, в экстремальной ситуации действуют как обезболивающее. А в сложных ситуациях -активизируют ассоциативное мышление, повышают творческую активность и работоспособность человека.

Способствуют альфа-состоянию физические занятия на ритм, например, ровная спокойная ходьба, гребля, плавание.

### **Практика**

Специалисты советуют новичкам заниматься не более 20-30 минут в день 3-4 раза в неделю или около 150 минут в неделю, выполняя упражнения средней сложности, включая ходьбу или плавание.

Перед тренировкой **важно иметь определенную цель**. Например: освободиться от стресса, набраться сил, др.

В самом начале занятий нагрузки могут вызвать неприятные ощущения и, чтобы преодолеть их, придётся приложить некоторые волевые усилия.

При активных занятиях важно помнить о том, что мышцам необходим периодический отдых. После каждого упражнения важно полностью расслабить мышцы, чтобы дать организму возможность восстановиться. В противном случае после тренировок может развиваться состояние хронического утомления, которое сходно с состоянием физического и нервного истощения.

По окончании тренировки человек должен чувствовать лёгкое, но приятное утомление. Прилив сил наступает на начальном этапе тренировок - через день или два.

Если прилив сил не ощущается, в последующие дни наблюдается обычное состояние - скорее всего, нужно увеличить нагрузку.

Если в последующие несколько дней после тренировки есть ощущение сильной усталости, апатия, при этом прилив сил не наступил или наступил на 5-7 день - в таких случаях необходимо изменить содержание тренировки. Рекомендуется уменьшить продолжительность тренировки или переключиться на другой вид физической активности, или вообще на какой-то период прекратить тренировки. Можно оставить только прогулки или записаться на курс массажа.

Важно заметить, что выбор уровня и вида физической нагрузки для разных людей разный. Кому-то достаточно пробежки, а кому-то необходимо в спортзале «потягать железо».

Также необходимо помнить: не стоит мучить себя длительными забегами, если вы не любите бегать. Любая другая физическая активность принесет вам пользу. Главное, найти такие программы, которые приносили бы положительные эмоции.

Только адекватная и в радость физическая активность поможет выйти из стрессового состояния, укрепит физическое и психическое здоровье, повысит устойчивость к стрессам, создаст хорошее настроение!



*Информацию подготовила психолог I квалификационной категории  
Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»*