

БОРОТЬБА ЗІ СТРЕСОМ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТУ

Світлана Небешук,

здобувачка вищої освіти спеціальності 181 Харчові технології

Миколаївський Національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: У доповіді розглянуто проблему стресу серед військовослужбовців та його вплив на фізичний і психоемоційний стан. Особливу увагу приділено ситуації в Україні, де через військові дії рівень стресу серед військових та ветеранів є надзвичайно високим. Проаналізовано фізіологічні та психологічні наслідки хронічного стресу, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, порушення роботи серцево-судинної системи та імунітету. Досліджено позитивний вплив фізичної активності на зниження рівня стресу та адаптацію військових до мирного життя. Розглянуто різні методи реабілітації за допомогою фізичних вправ, включаючи кардіотренування, силові навантаження, йогу, командні види спорту. Наведено приклади реабілітаційних програм в Україні та світі, які поєднують фізичну активність із психологічною підтримкою. Зроблено висновок про необхідність впровадження державних програм спортивної реабілітації для ветеранів і військовослужбовців, що сприятиме їхній соціальній адаптації та покращенню якості життя.

Ключові слова: стрес, війна, військовослужбовці, ветерани, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), фізична активність, спорт, реабілітація, психологічне здоров'я, адаптація, гормональний баланс, фізіологічні наслідки стресу, психоемоційний стан, кардіотренування, силові вправи, йога, командні види спорту, реабілітаційні програми, Ігри Нескорених, соціальна адаптація.

Стрес — це одна з основних проблем сучасного суспільства, яка впливає на психічний і фізичний стан людини. В умовах війни, яка триває в Україні з 2014 року і значно загострилася після повномасштабного вторгнення у 2022 році, рівень стресу серед цивільного населення та військових досяг критичних показників.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% усіх захворювань пов'язані зі стресом, і цей показник значно вищий серед військовослужбовців, ветеранів та переселенців. Дослідження свідчать, що кожен другий ветеран стикається з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), що ускладнює їхню адаптацію до мирного життя.

Одним із найефективніших методів подолання стресу та реабілітації є спорт. Фізична активність допомагає не лише зняти напругу, а й сприяє відновленню психоемоційного стану

1. Стрес як комплексна проблема: фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.

Стрес є природною захисною реакцією організму, яка виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники. У військових умовах стрес набуває особливо гострої форми, оскільки людина постійно знаходиться в середовищі підвищеного ризику, де кожен день супроводжується загрозою для життя та здоров'я. Війна, бойові дії, необхідність приймати швидкі рішення в екстремальних умовах, втрата товаришів по службі, а також складність адаптації після повернення до цивільного життя створюють потужний стресовий фон, що може мати руйнівні наслідки [3].

В умовах тривалого впливу стресових факторів в організмі відбуваються значні фізіологічні зміни. Це обумовлено тим, що нервова система та гормональна регуляція перебувають у стані постійного напруження.

Основні фізіологічні зміни, що виникають унаслідок хронічного стресу:

Гормональні порушення – підвищений рівень кортизолу (гормону стресу), що викликає виснаження нервової системи, підвищує рівень цукру в крові та сприяє накопиченню жирів у ділянці живота.

Порушення роботи серцево-судинної системи – постійна напруга сприяє підвищенню артеріального тиску, прискоренню серцевого ритму та підвищенню ризику інфарктів і інсультів.

Зниження імунітету – організм втрачає здатність ефективно боротися з вірусами та бактеріями, що може призвести до частих захворювань і загострення хронічних патологій.

М'язова напруга та біль – внаслідок постійного напруження тіла з'являються болі в спині, шиї, головні болі, а також ризик м'язових спазмів і судом.

Порушення сну – підвищена тривожність і нервові напруження призводять до безсоння, переривчастого сну або навпаки – постійної сонливості, що погіршує концентрацію та працездатність.

Окрім фізіологічного впливу, хронічний стрес має серйозні психологічні наслідки. Військовослужбовці часто стикаються з такими проблемами, як:

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – один із найпоширеніших наслідків перебування в бойових умовах. Він проявляється у вигляді панічних атак, флешбеків (раптових спогадів про бойові події), підвищеної збудливості та агресивності.

Депресія та емоційне вигорання – втрата інтересу до життя, зниження мотивації, постійна втома та відчуття безнадії.

Труднощі в адаптації до мирного життя – після тривалого перебування у військових умовах цивільне життя здається незрозумілим та складним. Багато ветеранів відчувають труднощі у спілкуванні з рідними, друзями та суспільством загалом.

Підвищена агресія та дратівливість – військові можуть реагувати на незначні подразники надмірно емоційно, що ускладнює їхню соціальну адаптацію.

Ризик зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами – через бажання заглушити симптоми ПТСР або депресії багато ветеранів вдаються до деструктивних способів саморегуляції [1].

2. Вплив фізичних вправ на психоемоційний стан військових.

Фізична активність є одним із найефективніших методів боротьби зі стресом і реабілітації військовослужбовців. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні заняття спортом позитивно впливають як на фізичне, так і на психоемоційне здоров'я.

Як фізичні вправи допомагають боротися зі стресом?

Зниження рівня кортизолу – під час фізичних вправ організм починає спалювати гормони стресу, що сприяє загальному розслабленню.

Вироблення ендорфінів («гормонів радості») – заняття спортом стимулюють вироблення ендорфінів, які покращують настрій і знижують рівень тривожності.

Нормалізація сну – фізична активність сприяє кращому засинанню та підвищенню якості сну.

Розвиток самодисципліни та контролю над власним тілом – спорт допомагає ветеранам відчувати, що вони мають владу над власним тілом і життям, що підвищує їхню впевненість у собі.

3. Практичні методи фізичної реабілітації військових.

Різні види фізичної активності мають різний вплив на психоемоційний стан військових.

Кардіотренування (біг, плавання, велоспорт) – сприяють нормалізації серцевого ритму, зниженню рівня кортизолу, покращенню витривалості.

Силові тренування (заняття з вагами, кросфіт) – сприяють підвищенню рівня тестостерону, що позитивно впливає на мотивацію та самоконтроль.

Йога та дихальні практики – допомагають стабілізувати психоемоційний стан, зменшити рівень тривожності.

Командні види спорту (футбол, волейбол, баскетбол) – сприяють соціалізації, розвитку довіри та підтримки в колективі [2].

4. Реабілітаційні програми в Україні та світі.

В Україні та світі існує безліч реабілітаційних програм для військових, які поєднують фізичну активність із психологічною підтримкою.

Ігри Нескорених (Invictus Games) – міжнародні змагання для військових і ветеранів, які сприяють соціальній адаптації через спорт.

Українські реабілітаційні центри – у Києві, Львові, Дніпрі активно впроваджуються програми фізичної та психологічної реабілітації.

Фізична активність є потужним інструментом боротьби зі стресом та реабілітації військовослужбовців. Регулярні заняття спортом сприяють виробленню гормонів радості, зменшують рівень тривожності та покращують психоемоційний стан.

В умовах війни в Україні особливого значення набувають програми реабілітації для військових і ветеранів, де спорт відіграє ключову роль. Фізичні навантаження не лише допомагають покращити фізичне здоров'я, а й сприяють адаптації до мирного життя, розвитку соціальних зв'язків і зміцненню психологічної стійкості.

Отже з огляду на високу ефективність таких методів, слід розширювати доступність спортивних програм для ветеранів та впроваджувати їх на державному рівні.

Список використаних джерел:

1. Міністерство освіти і науки України. Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини. URL: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materiali-konferencii.pdf> (дата звертання: 28.02.2025)

2. Петровська Т. В. Теоретико-методологічні засади подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. – №3 (97). – С. 81-86.

3. Міністерство охорони здоров'я України. Реабілітація військовослужбовців: сучасні підходи. URL: <https://www.pryncyp.com/wp-content/uploads/2024/12/reabilitacziya-web.pdf> (дата звернення: 28.02.2025)

Анотація: *The report discusses the problem of stress among military personnel and its impact on their physical and psycho-emotional state. Particular attention is paid to the situation in Ukraine, where the level of stress among military personnel and veterans is extremely high due to military operations. The physiological and psychological consequences of chronic stress, including post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, cardiovascular and immune system disorders, are analyzed. The positive impact of physical activity on reducing stress and adaptation of military personnel to civilian life is investigated. Various methods of rehabilitation with the help of physical exercises, including cardio training, strength training, yoga, and team sports, are considered. Examples of rehabilitation programs in Ukraine and around the world that combine physical activity with psychological support are given. The author concludes that it is necessary to introduce state sports rehabilitation programs for veterans and military personnel, which will contribute to their social adaptation and improve their quality of life.*

Ключові слова: *stress, war, servicemen, veterans, post-traumatic stress disorder (PTSD), physical activity, sports, rehabilitation, psychological health, adaptation, hormonal balance, physiological effects of stress, psycho-emotional state, cardio training, strength exercises, yoga, team sports, rehabilitation programs, Invictus Games, social adaptation.*

Науковий керівник:

Фаріонов В.М.,

*старший викладач кафедри Фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет*