

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,
реабілітації і курортології»
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest
(Romania)
CITY University of London (United Kingdom)
Vilnius University (Lithuania)
Vrije Universiteit (Belgium)
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

15 листопада 2023 року

Полтава 2023

Серед методів апаратного масажу останніми роками набув поширення вплив за допомогою еластичного псевдокип'ячого шару (ЕПШ). З метою покращення дренажної функції бронхів завдають впливу на ділянку грудної клітки, а для профілактики бронхоспазму додатково проводять масаж біологічно активної зони стоп. Терапія ЕПШ призводить до нормалізації психоемоційного стану, зникнення або значного зменшення нападів сухого кашлю, задишки в основному за рахунок поліпшення дренажної функції бронхів [4].

Таким чином, наведені вище методи реабілітації можуть бути ефективним доповненням до традиційного лікування пацієнтів з хронічними запальними захворюваннями дихальних шляхів, тому що мають ряд переваг таких, як неінвазивність, висока ефективність та відсутність побічних ефектів.

Література

1. Interpretation of high wedge pressure on exercise in patients with chronic obstructive pulmonary diseases / F. Chabot [et al.] // *Cardiology*. – 2001. – Vol. 95. – P. 139–145.

2. Bairapareddy K. C. Telerehabilitation for chronic obstructive pulmonary disease patients: an underrecognized management in tertiary care / Kalyana Chakravarthy Bairapareddy, Baskaran Chandrasekaran, Umang Agarwal // *Indian journal of palliative care*. – 2022. – Vol. 24, no. 4. – P. 529–533.

3. Мочульська О. М. Сучасні принципи зовнішньої терапії атопічного дерматиту у дітей / О. М. Мочульська // *Современная педиатрия*. – 2018. – № 7. – С. 78-81.

4. Лучин, І. І. Лазеротерапія в сучасній медицині. // *Проблеми клінічної педіатрії*, – 2022 – Т. 4 (58). – С. 53-58.

Черненко Є.В., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Траверсе Г.М., д.мед.н., професор
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Ранній дорослий вік – це час, який зазвичай проводиться в університеті. Молодь в цей період часу стикаються з новими подіями в житті. Це передбачає відчуття значного стресу, спричиненого виконанням нових завдань і обов'язків. Це також момент прийняття нових зобов'язань. Дослідження показують, що в цей період студенти отримують великий стрес.

Наукові дослідження стресу і тривоги пропонують різні точки зору на цю проблему. Збільшена швидкість життя, поспіх та конкурентний спосіб життя означають, що стрес є неодмінною частиною життя людини. У людини в стані адаптації до стресу проявляються поведінкові захисти, що призводять до змін в

когнітивних процесах та емоційному стані. Стрес – це термін, який часто використовується як синонім негативного життєвого досвіду або подій. Тривале зберігання стану перевантаження, у цьому випадку стресу, нарешті призводить до порушень психічного здоров'я або появи різних захворювань [1].

На першокурсників, які вступають в університет, впливають особливо сильні та великі стресові фактори. У початковому процесі навчання студенту необхідно подолати стрес співбесіди, іспитів, контакту з викладачами, студентами та іншим академічним персоналом. Сумуючи всі ці фактори, студент під час навчання відчуває постійний стрес, який йому необхідно подолати. Дослідження показали, що деякі студенти закладів вищої освіти отримують стрес, який у подальшому вимагає клінічної уваги [2]. Коли мова йде про вплив стресу на здоров'я, ми повинні приділити особливу увагу імунній системі та гіпоталамічно-гіпофізарно-наднирковій вісі. Стрес може серйозно порушити баланс видільної системи, що призводить до ослаблення імунної системи. Стрес сприяє стимуляції гіпоталамуса, що призводить до виділення передньою долею гіпофіза аденокортикотропного гормону (АКТГ), який стимулює кору надниркових залоз та виділення кортизолу. Кортизол – гормон стресу; він підвищує рівень цукру в крові та прискорює обмін речовин. Проте тривале підвищення рівня кортизолу стає шкідливим для здоров'я та нормального функціонування організму [5,4]. Результатом цього є зниження імунітету та підвищення вразливості до різних захворювань, наприклад вірусних інфекцій.

Показано, що рівень сприйнятого стресу серед студентів, які вступають на навчання, вищий порівняно з групою студентів останнього курсу. Дослідження «Американський першокурсник: національні стандарти», проведене восени 2014 року, показало, що першокурсники вступають в університет із меншим досвідом особистого спілкування та більшою кількістю часу, проведеного в Інтернеті і соціальних мережах [3]. Інше дослідження також підтверджує, що студенти старших курсів набагато краще справляються із стресом та негативними емоційними станами порівняно із їхніми молодшими колегами [4]. За відгуками студентів, найбільш ефективним способом боротьби зі стресом є фізична активність, вона допомагає впоратися з хронічним стресом та може бути одним із позитивних способів його зменшення. Активна боротьба зі стресом розглядається як найкращий метод подолання стресу, і студенти старших курсів в основному використовують активні стратегії подолання стресу, а не стратегії уникнення.

За самоописами студентів, такі види спорту, як їзда на велосипеді, біг та плавання, є добрим способом впоратися зі стресом. Це може бути пов'язано з тим, що фізичні вправи зменшують симптоми стресу, депресії та тривоги. Дослідження також показують, що фізичні вправи викликають виділення «гормонів щастя» – серотоніну та ендорфінів, – які позитивно впливають на організм людини та полегшують виникаючі проблеми зі здоров'ям [5].

Отже, фізична активність в аспекті подолання стресу серед студентів є ключовим чинником для правильного функціонування організму та профілактики ряду захворювань.

Література

1. Rosiek A, Rosiek-Kryszewska A, Leksowski Ł, Leksowski K. Chronic Stress and Suicidal Thinking Among Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2016; 13(2):212. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020212>
2. Wallace, B.E.; Masik, J.; Pabis, M.R. Depression in medical students: Reviewing its prevalence, risk factors, consequences, and management in order to provide student treatment recommendations for the Polish medical education system. *Zdr. Publ.* 2013; 123: 259–264.
3. Sęk, H.; Pasikowski, T. *Health-Stress-Resources: The Importance of Coherence to Health*; Publishing Foundation Humaniora: Poznan, Poland, 2001; pp. 101–102, 122–124, 128.
4. Ogińska-Bulik, N.; Zygryd, J. *Personality, Stress and Health*; Difin Publisher: Warsaw, Poland, 2008; pp. 59, 79, 82.
5. Ponczek, D.; Olszowy, I. Rating lifestyle of young people and awareness of its impact on health. *Hygeia Public Health* 2012, 47, 174–182.