



## **ВЫХАЖИВАЕМ СТРЕСС НОГАМИ!**

Чувство стресса и подавленности знакомо каждому. Но, возможно, не все знают, что **регулярные физические упражнения** средней интенсивности помогают справиться со стрессом и **способствуют появлению своего рода иммунитета к стрессу**. Доказано, что физически активные люди более устойчивы к нервным срывам, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни. Физические упражнения влияют на психологическое равновесие личности, помогают организму вернуться к состоянию гармонии. Физические упражнения – лучший природный физиологический транквилизатор и антидепрессант, который можно использовать для смягчения стрессов, снятия избыточного возбуждения. Постоянные занятия физической культурой поднимают настроение, вселяют уверенность, повышают уровень самооценки, закаляют нервную систему.



### **Почему так происходит?**

Ученые подробно изучили биохимические процессы, происходящие в мозге человека, и пришли к выводу, что **физическая активность помогает организму вырабатывать нейротрансмиттеры хорошего настроения**, которые называются эндорфины, а точнее-бета-эндорфины. Эти вещества принадлежат к группе опиоидов; они притупляют чувство боли, помогают организму увеличить болевой порог, уменьшают артериальное давление, участвуют в процессах памяти (запоминания), отвечают за чувства и эмоции человека, ускоряют процесс восстановления (отдыха). Подсчитать точную концентрацию опиоидов в нервной системе человека сложно. Но многочисленные опыты на животных подтвердили, что с увеличением интенсивности и продолжительности физических нагрузок концентрация опиоидов увеличивается.

**Физические упражнения приводят также к мышечному расслаблению.** Дело в том, что 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, что ходьба, пробежка или езда на велосипеде уменьшает напряжение в мышцах на 50% спустя 90 минут после тренировки.

Некоторые упражнения **увеличивают альфа-волновую активность в головном мозге**. Альфа - волны обуславливают спокойное эмоциональное состояние человека, например, **как во время медитации**. Например, такие ритмичные упражнения как ходьба, бег, гребля или плавание способствует увеличению активности альфа - волн.

Фактически любая форма физической активности **помогает концентрировать мысли человека**, но не на беспокойствах и различных раздражителях, а на движениях тела. И в этом смысле спорт является как бы медитацией в движении. В конечном счете, это позволяет человеку быть более сдержанным и спокойным, иметь ясные и свежие мысли, что бы он не делал в течение дня, помогает человеку удерживать контроль над стрессовой ситуацией.

Важно заметить, что уровень физической нагрузки, необходимый для снятия стресса, для разных людей отличается. Кому то достаточно кратковременной вечерней пробежки по лесу, кому то нужно "потягать железо" в зале, а кто - то получает расслабление после того как побьет руками и ногами боксерскую грушу.



Но в любом случае, *когда вы начинаете заниматься спортом, хорошо иметь определенную цель. Например: избавление от стрессов и подзарядка своих энергетических батареек.* Для достижения этой цели необходимо поставить себе задачи, например, гулять каждый обеденный перерыв, записаться в спортзал, купить абонемент в бассейн и так далее.

При активных занятиях спортом важно помнить о том, что мышцам необходим периодический отдых; после тренировки важно полностью расслабить мышцы. Состояние перетренированности в известном смысле сходно с состоянием физического и нервного истощения. Также важно помнить о таких моментах: природа распорядилась так, что функции организма восстанавливаются на большую величину, чем разрушились. Происходит так называемое сверхвосстановление. Таким образом, если каждую последующую тренировку проводить в момент наивысшего подъема сил, то результаты будут расти. Если заниматься раньше, чем организм успел

восстановиться, то может развиваться состояние хронического утомления. Если же нагрузка слишком мала и существенного утомления не произошло, то и сверхвосстановления не наступит. По окончании тренировки, человек должен почувствовать лёгкое, но приятное утомление. На начальном этапе, через день или два обычно наступает прилив сил. Если прилив сил человек не ощущает сразу после тренировки, а в последующие дни наступает обычное состояние, то скорее всего, нужно увеличить нагрузку. Если же в последующие несколько дней после тренировки, наоборот, есть ощущение сильной усталости, апатия, нежелание заниматься физически, а прилив сил наступает на пятый - седьмой день или вовсе не наступает, то в подобных случаях нужно изменить содержание тренировок, уменьшить их продолжительность, переключиться на другой вид спорта или вообще на какой-то период прекратить тренировки. Можно оставить только прогулки, массаж.



Вообще, 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 быструю ходьбу или плавание). В самом начале занятий нагрузки могут вызвать неприятные ощущения и, чтобы преодолеть их, придётся приложить некоторые волевые усилия. Всё это нормально. По прошествии некоторого времени тренировки начинают приносить удовольствие.

Главное помнить: не стоит мучить себя длительными забегами, если вы не любите бегать. Любая другая физическая активность принесет вам пользу. Самым важным является - найти такие программы, которые бы вам нравились. Вы можете гулять быстрым шагом, подниматься по лестнице, бегать трусцой, кататься на велосипеде, заниматься йогой, работать в саду, поднимать гантели или плавать.

**Таким образом, адекватная физическая нагрузка обеспечивает поддержание физиологических резервов организма на соответствующем уровне, укрепляет физическое и психическое здоровье, создает ровное, хорошее настроение, повышает устойчивость к стрессам и улучшает качество жизни!**

Информацию подготовила психолог ГУЗ «ГЦГП» Орехво О.В.