

## АЛЬТЕРНАТИВНІ ЗАСОБИ ПСИХОЛОГО-ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Стаття присвячена вивченню особливостей проведення відновних та реабілітаційних заходів для осіб, що залежні від алкоголю. Ці дії пов'язані з використанням засобів та методів психолого-фізичної реабілітації, систематичними, правильно організованими заняттями фізичними вправами, раціональним режимом праці та відпочинку. У статті показано роль альтернативних засобів для поліпшення стану здоров'я, психоемоційного стану, підвищення рівня працездатності.*

**Ключові слова.** Алкозалежність, сучасні засоби психолого-фізичної реабілітації.

**Постановка проблеми.** Соціологічні опитування молоді, проведені науковцями в Україні, виявили, що більш як 85 % анкетованих підтвердили свою причетність до вживання, хоча б один раз, міцних алкогольних напоїв.

Реальна картина на сьогодні, за статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України та лікарів-практиків, є значно гіршою. Молодь, яка опиняється в реанімації, балансує на межі життя й смерті. Причина – алкозалежне отруєння. Наймолодшому пацієнту виповнилося лише десять років.

Щорічно реєструється від 95 до 113 випадків отруєнь алкопрепаратами дітей, що спробували алкоголь заради насолоди. Тому говорити про тенденції зменшення алкоотруєнь серед підлітків підстав немає [1, 8].

Необхідно знати, що причинами багаточисельних соціальних, економічних й особистих труднощів, родинних конфліктів і вищезазначених патологічних станів є не сам алкоголь, а людина, яка знаходиться під його дією та не реагує на очевидні наслідки, що виникають в результаті зловживання алкогольними напоями.

З медичної точки зору алколізм – це хвороба, з моральної – це вада та етичне безумство. Соціологи й економісти підрахували, що алколізм і пияцтво приносять суспільству величезні фінансові збитки, значно більші за ті, які є результатом відомих світових війн за кількістю загинувших людей, родинних трагедій, руйнувань, знищення матеріальних цінностей, з економічними і духовними наслідками.

**Аналіз використаних літературних й наукових джерел**, в яких висвітлені питання лікування та фізичної реабілітації при захворюваннях алкозалежністю, показав, що вирішальну роль відіграють профілактика і корекція у поєднанні з використанням фізичних вправ у вирішенні проблеми алколізму та впливу цих складових на здоров'я людей, проблеми які дедалі більше затягують в армію алколіків нові й нові жертви. Практичні лікарські спостереження і досвід свідчать, що ряди алколіків поповнюються, в основному, особи, які не мають елементарних знань про вживання алкогольних речовин та наслідки такого вживання [4].

Питанням профілактики та реабілітації алколізму потрібно приділяти більше уваги в кожній сім'ї, школах, навчальних закладах, підприємствах, свідомо проводити пропаганду знань про смертельну небезпеку впливу на організм алкогольних речовин серед молоді та дорослого населення в пресі, на радіо, в телепередачах, науково-популярній літературі.

**Мета роботи** – розкриті причини, ступені, наслідки алкозалежності, вплив алкоголю на організм людини та основні етапи профілактики захворювання, реабілітації.

**Результати дослідження.** Суть методів профілактики і реабілітації полягають в тому, що вони є адекватними для алкозалежних хворих. Свідоме виконання хворими профілактичних заходів ставить їх в умови активної діяльності, прояву психічних та соматичних функцій. Активність хворого зміцнює впливи ЦНС, підвищує тонус, сприяє успішному процесу відновлення. Необхідно терміново й активно вести профілактичну роботу в боротьбі з алколізмом, використовуючи весь арсенал доступних методів, засобів та коштів.

Головна мета використання засобів фізичної реабілітації – це профілактика застійних явищ у легенях, бронхах, патологічних проявів в серцево-судинній системі, скорочення термінів одужання алкозалежних [2].

Всі засоби, що застосовуються з метою профілактики набутих захворювань та профілактики алкоголю поділяються на групи:

1. Засоби здорового способу життя, що включають фізичні вправи, сили природи, гігієнічні фактори, загартування, режим дня, психокорекцію, медико-біологічні фактори відновлення та нетрадиційні засоби.

2. Кінезіотерапія – вправи рухами з обтяжуваннями, палицями, колами, гантелями, фітнес, ходьба, біг, різні види ігор, вправи на тренажерах тощо.

Метод кінезіотерапії полягає в тому, що пацієнти навчаються проведенню комплексів вправ. Фізичні вправи, сформовані в комплекси, у поєднанні з різними видами дихання роблять позитивний вплив на емоційно-афективну сферу людини. Дія комплексів засновано на нормальній фізіології людини. У

середньому кожен комплекс складається з 8-12 вправ. Виконання вправ пов'язано з фізичним навантаженням, яке може створювати дискомфортні відчуття у пацієнта (м'язову, почуття фізичної втоми) і емоційне опір – "не можу", "не хочу", "навіщо це потрібно").

Незалежно від наявності дискомфортних відчуттів кожен вправу пацієнт повинен виконувати суворо певний час. Розвиваються дискомфортні відчуття, які він повинен обов'язково долати.

В якості фізичних вправ, що надають активізуючий або седативний ефект, використовують динамічні або статичні вправи, їх поєднання, що дають у результаті потрібний ефект. Динамічні вправи містять комплекс, спрямовані на навантаження м'язів, суглобово-зв'язковий апарат-"розтяжки", навантаження на хребет та його відділи (шийний, грудний, поперековий) містять комплекс, що поєднує м'язові і суглобово-зв'язкові види навантаження, містять специфічні вправи, коли пацієнт струшує головою, виконує різні гримаси, витягує губи трубочкою, надуває щокі і т.п. Динамічні вправи залежно від їх виду пацієнт виконує в положенні сидячи, лежачи і стоячи.

Динамічні вправи засновані на стереотипних повторюваних і ритмічних рухах. Ритм виконання рухів збігається з частотою дихання пацієнта. У міру стомлення, що розвивається в результаті виконання вправи, частота дихання пацієнта збільшується і темп виконання вправи також повинен зростати синхронно з частотою його дихання. Основне – це синхронність дихання і руху пацієнта.

Статичні вправи пацієнт виконує у вигляді утримання певних поз. Пацієнт приймає просту (сидячи зі схрещеними ногами) або незручну позу з відчуттям напруги на визначені для кожної пози групи м'язів, що розвиваються у зв'язку з м'язовою напругою дискомфортні відчуття, долає в процесі виконання даної вправи. Поза в залежності від їх виду пацієнт може утримувати в положенні сидячи, лежачи на спині, лежачи на животі, з опорою на руках і ногах – "міст", стоячи. Пацієнт може поєднувати пози з утриманням руку або ніг у різних положеннях.

Динамічні і статичні вправи пацієнт поєднує з певними видами дихання, наприклад дихання через ніс або через рот. При виконанні дихальних вправ пацієнт може виробляти повільно глибоке дихання із заповненням всього обсягу легенів або інтенсивне глибоке дихання: поєднання черевного і грудного дихання, або часте поверхнєве дихання з використанням м'язів черевного преса і м'язів малого тазу з активним видихом і пасивним вдихом, дихання з затримкою на вдиху або на видиху, дрібне дихання з поділом вдиху або видиху на кілька фаз, або здійснювати вдих через рот і, навпаки, може здійснювати специфічні види дихання, а також здійснювати затримки дихання під час вдиху або видиху [5].

Такі ж дихальні вправи можуть виконуватися самостійно у поєднанні з фізичними вправами. Кожен комплекс містить набір статичних і динамічних вправ, що виконуються в певному порядку. Кожна вправа виконується з концентрацією уваги на диханні або на різних частинах тіла.

По закінченні виконання вправи або групи вправ залежно від ступеня фізичного навантаження пацієнт проводить коротку релаксацію. Після виконання повного комплексу вправ пацієнт проводить глибоку тривалу релаксацію.

Релаксацію пацієнт проводить, лежачи на спині, руки уздовж тіла, ноги витягає паралельно, очі закриває, дихання глибоке та повільне через ніс, м'язи максимально розслаблені. У період релаксації пацієнт повинен прагнути не фіксувати увагу на думках або фізичних відчуттях.

Фізичні вправи мають специфічний і неспецифічний впливи на організм. Виконуючи елементарні гімнастичні і дихальні вправи, хворі стимулюють серцево-судинну й дихальну системи, підвищують опірність організму, з метою відновлення втрачених функцій. Заняття фізичними вправами можуть відновити мозок, уражений через тривале вживання алкоголю і повернути до норми послаблену пам'ять [7].

Цілюща дія фізичними вправами на організм здійснюється шляхом підбору групи вправ з взаємодією нервової і гуморальної систем, створюються умови ефективного впливу на організм для тих, що займаються.

Усі методи, що використовуються у фізичній реабілітації під час використання вправ, можна розділити на методи організації хворих, організацію виконання вправ, навчання вправам і дозування навантаження.

Проведення процедур кінезіотерапією позитивно впливають на професійно-трудова реабілітацію алкозалежних хворих, відновлення втрачених функцій організму, покращення фізичного стану життєдіяльності.

Складовою частиною способу життя алкозалежного є визначення режиму, який передбачає дотримання певного розпорядку протягом дня: пробудження, сніданок, прийом їжі, відпочинок, підготовка до роботи, нічний сон тощо (максимально в одні й ті ж години). Обов'язковим компонентом дотримання раціонального режиму дня є оптимальна організація вільного часу. Характер використання вільного часу має тісний взаємозв'язок з показниками адаптаційних ресурсів організму, важливим чинником підвищення працездатності, збереження здоров'я тощо.

Проте традиційна організація вільного часу людини, яка вживає алкоголь, має невпорядкований характер, несприятливо впливає на процеси формування психофізіологічних функцій, особливостей особистості та фізичних якостей людини, не забезпечує оптимального рівня рухової активності, раціонального харчування і, отже, не відповідає біологічним потребам організму.

Алкоголь через центральну нервову систему порушує обмін білків, жирів, вуглеводів, вітамінів не тільки в системах і органах, а й на клітинному та молекулярному рівнях. Тому харчування хворих на алкоголізм має бути з підвищеною кількістю повноцінних вітамінів С і групи В, з обмеженням жирів і рафінованих вуглеводів. При цьому краще вживати жири з низьким вмістом насичених кислот.

У дослідженнях, виконаних в Інституті харчування України, виявлено, що нестача білка призводить до більш швидкого формування фізичної залежності від спиртного. Алкоголь уповільнює проходження через тонку кишку харчових речовин, амінокислот і вітамінів, погіршує їх засвоєння й утилізацію.

Особи, які зловживають алкогольними напоями, навіть при регулярному і калорійному харчуванні, мають дефіцит корисних речовин в організмі через те, що алкоголь через високу калорійність покриває калоріями до половини добової потреби та енергії.

Введення додаткових лікарських препаратів, що мають складну хімічну формулу, ще більше забруднюють організм, погіршують фізичний стан пацієнта. Лікарські препарати рослинного походження відмінно виводять шлаки і токсини з організму та сприяють швидкому одужанню. Найефективнішою є методика лікування алкоголізму травами.

Ароматерапія і фітотерапія, як засоби реабілітації багатьох захворювань й недугів, відомі з часів наших предків. Нетрадиційна медицина показувала чудові результати ефективності, не властиві для звичайних медикаментозних препаратів.

Особливу увагу в реабілітації алкогольної залежності приділяють саме ароматерапії. Лікування ароматичними оліями є абсолютно безпечним, не викликає звикання та будь-яких побічних дій на організм хворого. За допомогою ароматів лікують хронічні захворювання, на які, як і на алкоголізм, не мають позитивного впливу в динаміці медичні препарати пролонгованої дії.

*Працетерапія* – це активний метод відновлення порушених функцій й працездатності у алкозалежних за допомогою трудових операцій. Працетерапія в цьому випадку є лікувальним і профілактичним фактором.

У відновлювальних й реабілітаційних центрах використовують три види працетерапії: загально-зміцнюючу, відновлювальну, професійну. Дозування фізичного навантаження визначається загальним станом хворого. Для зниження емоційного напруження, профілактики невротичного стану і нормалізації сну інколи успішно застосовують засоби психофізичного та психофізіологічного впливу, що ґрунтуються на реакціях, які виникають у разі поєднання розслаблення груп м'язів. Аутогенне тренування – це вплив визначення розумових установок людини на зміну власних уявлень, хвилювань, психічних процесів, тобто це саморегуляція, яка дозволяє нормалізувати рівень емоційного збудження, усвідомити свою поведінку і власні психічні процеси. Суть аутогенного тренування полягає у повторюванні визначених мовних установок, словесних формул.

Іпотерапія в нашій країні успішно використовується у рамках реабілітації багатьох хронічних захворювань. Спираючись на цей досвід, іпотерапія була інтегрована у програму реабілітації осіб, що страждають різними формами залежності. Є примітною позитивна динаміка у корекції психоемоційної діяльності, коли використовується емоційна реакція на коня, практично однакова, як у хворих, так і здорових людей та у роботі з нав'язливими страхами й тривожними станами, що часто супроводжують алкоголізм.

Ігрова терапія – це комплекси реабілітаційних ігрових методик. Нерідко ігротерапія розглядається як засіб для розслаблення при патологічних психічних станах людини. Як унікальний засіб комплексної реабілітації, ця технологія може виконувати функції соціалізації, розвитку, виховання, адаптації, релаксації, рекреації тощо. Доцільність використання гри у роботі з алкозалежними обумовлена тим, що цей вид діяльності й спілкування є найбільш прийнятним, вони можуть вільно виражати себе, звільнитися від напруги і розчаруваннями повсякденним життям, випробувати себе в конкретній соціальній ролі та встановити спілкування.

З метою підвищення зацікавленості алкозалежних хворих у реабілітаційних заняттях необхідно використовувати різні стратегії:

- доступність процедури програми фізичними навантаженнями;
- вирішення реабілітаційних завдань хворими;
- загальна підтримка;
- схильність до виду діяльності, що приносять задоволення та користь здоров'ю;
- кваліфікований персонал, приємне проведення часу, спілкування тощо.

У даній статті наголошується, що після інтенсивної психолого-фізичної реабілітації для відновлення психологічного стану в алкозалежних спостерігаються позитивні зміни під час хвороби та після проведеного лікувального та відновного процесів.

Кожна людина повинна навчатися керувати своїм психологічним станом, перебуваючи в такій важкій життєвій ситуації, до яких відноситься алкозалежність, знаходити себе у повноцінному житті незалежно від стану здоров'я.

**Висновки.** Алкоголь більш небезпечний для людей і суспільства в цілому, ніж наркотики, бо не так швидко розвивається залежність, менший ступінь впливу на психіку, на організм тощо.

Профілактика та корекція алкоголізму базуються на чотирьох принципах: 1. Підвищення стійкості організму до стресів, готувати людей до різних ситуацій, вчити керувати своїми емоціями.

2. Позбавлення психічної напруги, оптимальна реакція на негативні емоції.

3. Психокорекція.

При гострих короткочасних стресах, викликає: а) комплекси рухів – особливо ритмічні й досить важкі за яких катехоламіни використовуються і руйнуються; б) релаксація; в) самонавіювання; г) використання зовнішніх розслаблюючих факторів (музика, запахи, природні фактори).

4. Уникнення стресових ситуацій, зміна умов життя, поведінки, образу думки.

Потяг до вживання алкогольних напоїв формується у процесі життя, відкладається й фіксується у корі головного мозку людини. Цей процес проходить більш інтенсивно в одних – позначається спадковість, у інших – повільніше. Але процес формування алкозалежності продукує в усіх членів суспільства, які вживають алкогольні напої. Тому основне завдання в лікуванні та профілактиці алкоголізму засобами фізичної реабілітації – вплинути на мозок й психіку пацієнтів.

Реабілітаційну програму хворим на алкозалежність з набутими функціональними захворюваннями слід складати індивідуально в залежності від розладів та прояву захворювання.

При встановленні діагнозу успіх у лікуванні та реабілітації може бути стійким завдяки певній психологічній роботі з алкозалежними. Це захворювання відноситься до групи психосоматичних хвороб.

Психолого-фізична реабілітація алкозалежних стане ефективнішою за умови ретельного клініко-фізіологічного обстеження хворого та виявлення набутих можливих супутніх захворювань.

Розробка та впровадження програм фізичної реабілітації в клінічну практику створюють передумови глибшого розуміння етіопатогенних механізмів дії фізичних засобів реабілітації алкозалежних на процеси нормалізації порушених функцій, сприятимуть попередженню порушень, ускладнень, набутих захворювань та прискоренню відновлення.

#### **Використані джерела**

1. Ананьєва К.П., Алкоголізм // Інфрасвіт. – 2004. – №4. – 8 с.
2. Генш Н.А. Справочник по реабилитации. – РнД.: Феникс, 2008. – 348 с.
3. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2003. – 288 с.
4. Ковалів С. Алкоголізм, сім'я, спадковість. – Луганськ, 2004. – 91 с.
5. Лисенко І.П. Програма "12 кроків". Модель подолання залежності від алкоголю та наркотичних речовин // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №4. – С. 27-30.
6. Никонов Г.К. Основы современной фитотерапии: Учебное пособие. – М.: Медицина, 2005. – 520 с.
7. Панорама охорони здоров'я населення України / А.В. Підаєв, О.Ф. Москаленко, В.М. Пономаренко та ін. – К.: Здоров'я, 2003. – 369 с.
8. Фашенко В. Нервово-психічні захворювання при алкоголізмі. – К.: 2006. – 163с.

*Arkhyrov O.A., Sopochinskaya J. V., Primakov O.O.*

#### **ALTERNATE MEANS OF PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL REHABILITATION TO IMPROVE THE STATE OF HEALTH IN STUDENTS**

*The article deals with the study of the peculiarities of after care and rehabilitation measures organization of alcohol addicted people connected with the use of means and methods of psychological and physical rehabilitation, systematic, properly organized classes of physical exercises, rational labor and rest regime, role of alternative means of health improvement, psychological and emotional state, increase of working efficiency level.*

**Key words:** *alcohol addiction, modern means of psychological and physical rehabilitation.*

*Стаття надійшла до редакції 10.09.2013 р.*

