

Красновська Є.Г.

студентка,

Науковий керівник: Чайченко Н.Л.

доцент,

Державний торговельно-економічний університет

СПОРТ ЯК ОДИН З НАЙКРАЩИХ СПОСОБІВ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ

Стрес – невід’ємна частина життя. Згідно з останнім опитуванням ADAА зі стресу та тривожних розладів, сім з десяти дорослих у Сполучених Штатах кажуть, що відчувають стрес або тривогу щодня, і більшість стверджують, що це заважає їхньому життю.

Усунути його неможливо, але можна навчитися керувати стресом, і більшість людей зазвичай це роблять. Згідно з недавнім онлайн-опитуванням ADAА, близько 14 відсотків людей використовують регулярні фізичні вправи, щоб впоратися зі стресом, що є найбільш рекомендованим способом зняття стресу серед фахівців охорони здоров’я. А серед тих, хто бере участь у опитуванні ADAА, які займаються спортом, здоровий відсоток вже на правильному шляху: їхню перевагу віддають ходьбі (29 відсотків), біг (20 відсотків) і йога (11 відсотків) [1, с. 15].

Коли стрес впливає на мозок з його численними нервовими зв’язками, решта тіла також відчуває вплив. Тому цілком зрозуміло, що якщо ваше тіло відчуває себе краще, то і ваш розум відчуває себе краще. Вправи та інша фізична активність виробляють ендорфіни – хімічні речовини в мозку, які діють як природні знеболюючі – а також покращують здатність спати, що, у свою чергу, зменшує стрес. Медитація, голковколівання, масаж, навіть глибоке дихання можуть викликати у вашому тілі

вироблення ендорфінів. А загальноприйнята думка стверджує, що тренування від низької до помірної інтенсивності змушують відчувати себе енергійними та здоровими [2].

Приблизно від 75% до 90% відвідувань лікаря припадає на захворювання, пов'язані зі стресом. Спорт допомагає впоратися зі стресом і дослідження показали, що 20–30 хвилин фізичних вправ щодня можуть змусити людей почуватися спокійніше. Цей спокій зберігається через кілька годин після тренування [1, с. 20].

Заняття таким видом спорту, як гольф або катання на лижах, змушують вас відкласти свої турботи і зосередитися на справі. Це допоможе очистити свій розум і заспокоїтися. Це також допомагає краще спати і поліпшує настрій.

Звичайно, спорт створюють довгострокові наслідки для психічного здоров'я. Заняття спортом може мати довгостроковий вплив на ваше психічне здоров'я. Дослідники вивчили 9688 дітей, які мали поганий досвід дитинства, наприклад, фізичне та сексуальне насильство або емоційну нехтування. Вони виявили, що ті діти, які займалися командними видами спорту, мали кращий психічний стан, коли вони були дорослими. Заняття спортом у групі має більший вплив на психічне здоров'я, ніж індивідуальні види спорту. Дослідники з Австралії виявили, що жінки, які грали в теніс і нетбол у клубах, мають краще психічне здоров'я, ніж ті, хто займався самотньо, наприклад, гуляв або займався в тренажерному залі. Між двома групами не було ніяких відмінностей у фізичному здоров'ї.

Дослідження підлітків-спортсменів показало, що ті, хто займався індивідуальними видами спорту, частіше повідомляли про тривожність і депресію. Можливо, це тому, що ті, хто займається командними видами спорту, часто грають заради розваги. Індивідуальні види спорту не вимагають, щоб інші змагалися разом і можуть викликати у спортсмена більше стресу, ніж насолоди.

Також дослідження норвезьких підлітків показало, що ті, хто займався командними видами спорту, рідше курили сигарети та вживали коноплю в дорослому віці., а корейські дослідники рекомендували займатися спортом, щоб допомогти підліткам боротися з інтернет-залежністю [3].

Однозначно спорт допомагає лікувати депресію. Фізичні вправи покращують симптоми депресії та зменшують ризик рецидиву. В одному дослідженні було виявлено, що фізичні вправи настільки ж ефективні, як і стандартне лікування антидепресантами, при цьому невелика кількість

фізичних вправ допомагає покращити депресію. Вправи також можуть допомогти, якщо у вас серйозне психічне захворювання, таке як шизофренія. Він покращує деякі симптоми шизофренії, включаючи втрату мотивації та проблеми з мисленням, але менш ефективний при інших симптомах, таких як галюцинації [4].

Одним з плюсом заняття спортом є те, що він допомагає підвищити самооцінку та впевненість. Завдяки дозованим вправам і поступовому нарощуванню ви покращуєте свою витривалість і, можливо, одночасно свою силу, спритність і координацію. В результаті у вас є успішний досвід: оскільки ви регулярно над чимось працюєте, ви досягаєте прогресу, і той, хто заслуговує поплескування по спині, це ви! Крім того, ви відчуєте себе більш енергійним і сильнішим. Це також добре для вашої впевненості в собі та самооцінки. Якщо ви досягаєте такого (спортивного) результату, коли перебуваєте в стані вигорання, то це часто є першим відчутним результатом, якого ви досягаєте після вигорання. Це, звичайно, навіть краще для вашої впевненості в собі [5].

Отже, фізичні вправи приносять користь тілу. Практично будь-який вид вправ, від аеробіки до йоги, може діяти як засіб для зняття стресу. Якщо ви не спортсмен або навіть якщо ви не у формі, ви все одно можете зробити невелику вправу значною мірою для боротьби зі стресом. Відкрийте для себе зв'язок між фізичними вправами і зняттям стресу – і чому фізичні вправи мають бути частиною вашого плану боротьби зі стресом. Фізичні вправи покращують ваше загальне здоров'я та ваше самопочуття, що надає вам бадьорості кожного дня.

Список використаних джерел:

1. Kendra Motors. Anxiety: How to Fight Stress, Shyness, and Panic Attacks with Proven Methods. 5th ed. 2020.

2. Як тренування роблять вас щасливішими? – *hiitworks*. *hiitworks*. URL: <https://hiitworks.com/blog/yak-trenuvannya-robit-vas-shhaslivim> (дата звернення: 08.06.2022).

3. Kendra Motors. Anxiety: How to Fight Stress, Shyness, and Panic Attacks with Proven Methods. 5th ed. 2020.

4. Командні види спорту допомагають дітям впоратися зі стресом – новини освіти | «Освіторія». *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/news/komandni-vydy-sportu-dopomagayut-dityam-vporatysya-zi-stresom>.

5. Чи допомагає спорт від депресії? – BBC News Україна. *BBC News Україна*. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-cul-40683578>.

6. Як підвищити самооцінку та впевненість у собі – 7 потужних способів підвищення самооцінки та набуття гармонії в бізнесі та особистому житті. *Путівник у світі фінансів і бізнесу, банківські і фінансові послуги.* URL: <http://bigenergy.com.ua/fnansi/dloviy-svt/1459-yak-pidvishhiti-samoocinku-ta-vpevnenist--7-potuzhnix-sposobiv.html#part-5-5>.