

эффективны, по мнению специалистов, умеренность во всем смолоду и занятия физической культурой и спортом. В наше время, когда все большее количество людей переходит от физического труда к умственному, проводит свой рабочий день в офисе за компьютерами, а средством передвижения стали различные виды городского транспорта, и прежде всего автомобиль, трудно переоценить значение физкультуры и спорта. Они – главное компенсирующее средство физической нагрузки на организм, борьбы с гиподинамией, лучшее лекарство против нервных перегрузок и стрессов. Главная функция физической культуры – укрепление здоровья, развитие спорта, повышения уровня спортивных достижений. Она охватывает общественную и личную гигиену, гигиену труда, быта, режим отдыха, использует естественные силы природы (солнце, вода и воздух) в целях оздоровления и закалывания организма, является подсистемой по отношению к системе общечеловеческой культуры. Физическое воспитание направлено, во-первых, на оптимальное морфофункциональное развитие растущего организма; во-вторых, на поддержке высокой работоспособности в течение длительного жизненного периода. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс для обеспечения специализированной подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, двигательной деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении. Физическая культура оказывает многоплановое и достаточно ощутимое влияние не эффективность нравственного воспитания, на формирование культуры людей, особенно студенческой молодежи. Поэтому одной из важнейших целей физической культуры является воспитание у занимающихся ею активной жизненной позиции, характеризующейся высокой нравственностью и патриотизмом. Решение воспитательных задач в процессе занятий физической культурой направлено на формирование потребности, убежденности в необходимости регулярного физического самосовершенствования и организации здорового образа жизни; на расширение объема знаний по вопросам физической культуры и здорового образа жизни; на формирование у студенческой молодежи понимания индивидуального идеала физического совершенствования. При этом следует обеспечить положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие моральных и волевых качеств личности студентов, используя психологическую подготовку. В ней же главное место должны занимать мобилизация усилий студентов на выполнение заданий и обучение умению произвольно управлять своим психофизическим состоянием. Во время занятий физической культурой реализуется последовательная направленность оздоровительно-развивающих средств, включая: 1) в физическом развитии – формирование правильной осанки и телосложения, индивидуальная корректировка отклонений в физическом развитии, содействие индивидуальному физическому развитию, формирование телосложения в соответствии с индивидуальным типом; 2) в физической подготовленности – ликвидация отставание в развитии двигательных способностей, их оптимальное комплексное воспитание во взаимосвязи с совершенствование техники умений и навыков в изучаемых видах спорта; 3) при отклонениях в состоянии здоровья – локальное воздействие на больные органы и системы организма, направленное для улучшения местного кровоснабжения и создание благоприятных условий для их работы, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья отдельных органов и систем организма за счет средств двигательной активности, целенаправленное комплексное воздействие на имеющиеся отклонения в органах и системах организма, их индивидуальная корректировка. Крайне важно сформировать у студенческой молодежи убежденность о необходимости вести здоровый образ жизни для достижения поставленных целей. Формирование потребности ведения здорового образа жизни среди молодежи – это самый главный путь к здоровью нации, от которого во многом зависит благополучие нашей страны.

УДК 159.923

ДЕПРЕССИЯ И ПУТИ ЕЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Лаппо А.Е., студ., Литуновская Т.В., ст. преп., Шалабодова Т.Ю., преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассматривается одна из важных проблем XXI века – депрессия, основные причины её возникновения и типичные признаки проявления, а также описываются необходимые способы профилактики депрессии и диагностика.

Ключевые слова: депрессия, психологическое состояние, причины, психотерапия, профилактика.

Чума двадцать первого века – так называют депрессию СМИ, и сравнение с самым страшным заболеванием средневековья возникло совсем не случайно: по прогнозам к 2020 году депрессия выйдет на первое место среди других заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров – инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания.

Депрессия – серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание, как самому больному, так и его близким. К сожалению, люди очень мало осведомлены о типичных проявлениях и последствиях депрессии, поэтому многим больным оказывается помощь, когда состояние принимает затяжной и тяжелый характер, а иногда и вовсе не оказывается.

Депрессия – это болезненное состояние тоски, подавленности, безысходного отчаяния. Зачастую люди, погруженные в депрессию, ощущают себя опустошенными и лишенными энергии. Существует так называемая депрессивная триада, наличие которой указывает на это состояние: ослабление двигательной активности (акинезия), полная безучастность ко всему (абулия) и пониженное настроение (апатия).

В нашем мозге есть вещества (нейромедиаторы), от которых зависит, насколько мы счастливы или несчастны (серотонин, допамин, норадреналин). Они вырабатываются определёнными клетками головного мозга, и действуют на другие клетки. Внешние причины (стресс) вызывают печаль, что на уровне тела приводит к снижению выработки нейромедиаторов в головном мозге. Если стресс продолжает действовать на человека, то клетки головного мозга, ответственные за выработку нейромедиаторов, привыкают работать «вполсилы». Теперь уже грусть не зависит от наличия или отсутствия стресса – из-за нехватки нейромедиаторов человек постоянно ощущает депрессию. Более того, из-за депрессии уже незначительные события жизни становятся стрессом (вот Вам и раздражительность), человек сам ждёт чего-то плохого, готовится к нему (вот Вам и тревожность, страхи). В итоге депрессия усиливается ещё больше.

Другой вариант развития – первоначально клетки мозга по какой-либо причине начинают мало вырабатывать нейромедиаторов счастья. Причин может быть несколько – это и переутомление, и физические болезни, авитаминоз, нехватка свежего воздуха, гиподинамия. Бывает и врожденная депрессия, когда генетически нейромедиаторов вырабатывается мало.

Типичные признаки депрессий, проявления депрессии:

– Эмоциональные проявления: тоска, страдание, подавленное настроение, чувство внутреннего напряжения, раздражительность, частые самообвинения, снижение интереса к окружающему миру, утрата способности переживать какие-либо чувства. Депрессия часто сочетается с тревогой о здоровье и судьбе близких.

– Физиологические проявления: нарушения сна, изменения аппетита, нарушение функции кишечника, снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость, боли и разнообразные неприятные ощущения в теле.

– Поведенческие проявления: пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность, избегание контактов, отказ от развлечений, алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

Мыслительные проявления: трудности сосредоточения, концентрации внимания, принятия решений, преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом, мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни, о самоубийстве.

Причины депрессии делятся на две группы: психологические, действующие первоначально на душу, и физиологические, связанные с расстройством выработки нейромедиаторов.

Психологические причины:

– Стрессы, психические травмы – гибель родственников или друзей, присутствие во время катастроф, испытание физического насилия. Обычно такие депрессии проходят через 1–2 месяца, но без правильного лечения могут привести к стойким изменениям личности или к затяжной депрессии.

– Постоянная стрессовая ситуация – мелкие неприятности, действующие долгое время, приводят к более стойким и глубоким депрессиям, чем кратковременные сильные

потрясения. Такие депрессии лечатся более долгое время. При качественной психотерапии подобных депрессий ставится цель не только убрать болезненное состояние само по себе, но и помочь пациенту изменить свою жизненную ситуацию, дабы избежать действия психотравмирующей ситуации.

– Фрустрация – состояние, возникающее, когда чего-то хочется, но исполнение этого желания неосуществимо. Такие состояния требуют психотерапии, направленной на достижение желаемого или на утилизацию желания.

– Экзистенциальный кризис – потеря смысла жизни, цели, чувства гармонии.

Негативный (пессимистический) стиль мышления – склонность человека во всём видеть только плохое. Лечится психотерапией.

Физиологические причины: невращения (переутомление); недостаточность кровообращения головного мозга; хронические отравления (в том числе и алкоголем, наркотиками, некоторыми лекарствами); черепно-мозговые травмы; инсульты; нерегулярная половая жизнь; недостаточность двигательной активности; гормональные заболевания; хронические заболевания внутренних органов; неправильный стиль жизни и питание.

Удивительные причины депрессии:

– Летняя погода. Депрессия в теплую погоду возникает, когда организм не успевает адаптироваться к новому времени года, при этом происходит дисбаланс в химическом составе мозга и изменения уровня гормона мелатонина.

– Курение. Считается, что люди, склонные к депрессии, больше рискуют приобрести привычку курить, и наоборот, курящие люди больше рискуют впасть в депрессию. Известно, что никотин влияет на активность нейромедиаторов мозга, повышая уровень дофамина и серотонина (что подобно действию антидепрессантов).

– Проблемы с щитовидной железой. Когда щитовидная железа не вырабатывает достаточно своих гормонов, может возникнуть такое заболевание, как гипотиреоз, и депрессия является одним из его симптомов.

– Постоянное недосыпание. Если человек не высыпается, клетки мозга не успевают восстанавливаться, мозг перестает работать в полную силу, что может являться одной из причин возникновения депрессии.

– Чрезмерное общение в социальных сетях. У людей, зависимых от социальных сетей, существуют проблемы в реальном общении, им сложно преодолевать реальные трудности жизни, что может провоцировать депрессию.

– Место жительства. Исследователи выяснили, что жители крупных городов занимаются деятельностью, которая задействует ту часть мозга, которая регулирует стресс. А сильные стрессы могут привести к психическим заболеваниям.

– Медицинские препараты. Депрессия может быть побочным эффектом многих медицинских препаратов. Например, у некоторых людей депрессию и суицидальные мысли могут вызывать лекарства от акне, от тревожности и бессонницы, лекарства для снижения высокого кровяного давления и уровня холестерина.

– Депрессия из-за неудач в спорте. Согласно исследованиям, каждый третий атлет за свою жизнь испытывает симптомы сильной депрессии. Жизнь по указке, отсутствие самостоятельности, переутомление, неудачи в соревнованиях, повышенные физические нагрузки, уход из спорта, всё это может являться причинами возникновения и развития депрессии.

Лечение депрессии и ее диагностика.

Депрессия - это болезнь, при которой нужно сочувствие, но ни в коем случае нельзя погружаться в болезнь вместе с больным, разделяя его пессимизм и отчаяние. Нужно уметь сохранять определенную эмоциональную дистанцию, все время напоминая себе и больному, что депрессия - это преходящее эмоциональное состояние.

Лечение депрессии зависит от степени тяжести и формы депрессивного расстройства. Основной целью является снятие подавленности, улучшение общего состояния. Иногда больному удается выйти из состояния депрессии самостоятельно, но чаще необходима помощь психотерапевта. Общение психотерапевта с больным очень часто дает положительный эффект, после которого вмешательство медиков не нужно. Однако при запущенных и хронических формах депрессии необходимо совмещение психотерапии с фармакологической терапией.

При большой затяжной депрессии лечение проводится в три этапа: Первый этап — устранение самых тяжелых проявлений заболевания (6-12 недель). Второй этап — лечение, которое проводится от начала до конца по определенной схеме, даже если соответствующие улучшения уже есть. Это поможет защитить больного от возврата симптомов болезни (4-9 месяцев). Третий этап — поддерживающий. Основная цель его — направление на профилактику рецидивов болезни.

К основным видам лечения депрессий относят:

– Медикаментозное лечение. На сегодняшний день – самый распространенный и, в некоторых случаях, самый эффективный способ лечения депрессии. Помимо назначения антидепрессантов, предполагает назначение анксиолитиков, снотворных, ноотропов, витаминов и других лекарств, действующих на все звенья механизма развития депрессии. К сожалению, этот способ не решает психологические проблемы, однако даёт силы на их решение.

– Психотерапия. Единственный метод, направленный на психологические причины депрессий. (тренинги, шоковая терапия, гипноз, медитация, светотерапия, молитвы)

Кроме того важными помощниками являются: режим дня и условия работы; отдых; правильное питание (некоторые продукты (шоколад, бананы) обладают прямым антидепрессивным действием, другие, содержат вещества, питающие мозг и дают силы, чтобы справиться с депрессией; водные процедуры (ванны и обливания).

Очень хорошим средством подавляющим депрессию являются физические нагрузки. Сама по себе физическая активность повышает уровень серотонина, оказывая прямой антидепрессивный эффект. Кроме того, занятия на свежем воздухе улучшают кровообращение головного мозга. Однако, не все виды спорта полезны при депрессии. Максимально полезно плавание, бег, аэробика. Вредны нагрузки, связанные с напряжением, перегрузкой. При тяжёлых депрессиях особенно полезен бег на большие расстояния – он очищает разум от грустных мыслей. Теннис полезен как при выходе из депрессий, так и в качестве профилактики – он улучшает мыслительные способности, скорость и точность реакции.

УДК 796.012

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ

Вишневская А.С., студ., Мусатов А.Г., зав. каф., Гордецкий А.А., преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассматриваются вопросы необходимости двигательной активности человека в режиме дня, связь человека с окружающей средой, потребность к занятиям физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, организм, движение, окружающая среда.

Двигательная активность, согласно Всемирной организации здравоохранения - это какое-либо движение, осуществляемое скелетными мышцами и требующее энергетических затрат.

Современный человек двигается значительно меньше, чем его предки. Это обусловлено в первую очередь достижениями НТП: лифты, машины, общественный транспорт и т. д. Особенно актуальна проблема недостаточной двигательной активности у работников умственного труда, студентов и школьников.

Для того, чтобы разобраться, как двигательная активность влияет на органы и системы организма, нужно понять, каким образом осуществляется и регулируется деятельность мышц. Сегодня привычка к лени пагубно отражается на нашем здоровье, приводя к целому ряду болезней, таких как: сахарный диабет; ожирение; некоторые сердечно-сосудистые заболевания; несколько разновидностей рака.

По данным всемирной организации здравоохранения недостаточная физическая активность занимает четвертое место среди причин, приводящих к смерти.

В наши дни все больше видов трудовой деятельности вместо грубых физических усилий требуют точно рассчитанных и точно скоординированных мышечных усилий. Некоторые профессии предъявляют повышенные требования к психологическим возможностям человека, сенсорным возможностям и некоторым другим физическим качествам. Особенно высокие требования предъявляются представителям технических профессий, деятельность которых требует повышенного уровня общей физической подготовленности, одним из главных условий является высокий уровень общей работоспособности, гармоничное развитие профессиональных, физических качеств. Используемые в теории, методики