

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

физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразия тренировочных средств и, по существу, являются критерием качественной оценки моторной функции человека. Выделяются четыре основных двигательных качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Каждому из этих качеств человека присущи свои структуры и особенности, которые в целом характеризуют его физические особенности.

Движения нужны для эффективной адаптации организма к окружающей среде. То есть, если здесь жарко, то мы перейдем туда, где прохладней, если нам угрожает опасность, то мы убежим от нее или начнем защищаться.

Эволюционное движение было необходимо организму для обеспечения баланса внутренней среды. То есть, оно давало возможность переместиться туда, где была возможность удовлетворить биологически значимые потребности организма. С эволюционным видовым развитием требовалось совершать больший объем движений более сложного характера. Это привело к увеличению мышечной массы и усложнению систем, ею управляющих; эти изменения сопровождались смещением баланса внутренней среды (гомеостаза). Кроме того, движение, приводящее к нарушению гомеостаза, стало одним из важнейших условий его поддержания. Именно поэтику движения оказывают такое огромное воздействие на все системы организма.

Мышцы генетически запрограммированы на совершение огромного объема работы. Развитие организма и его функционирование в различные периоды жизни напрямую зависят от того, насколько активно они работают.

Одной из основных закономерностей старения организма является снижение его адаптационно-регуляторных возможностей, т. е. «надежности». Эти изменения носят этапный характер.

- этап – «максимальное напряжение», мобилизация процессов витаукта. (витаукт — это процесс, стабилизирующий жизнедеятельности организма, повышающий его надежность, направленный на предупреждение повреждения живых систем с возрастом и увеличение продолжительности жизни). Сохраняется оптимальный диапазон изменения обмена и функций, несмотря на прогрессирование процессов старения.

- этап – «снижение надежности» - несмотря на процессы витаукта, снижаются приспособительные возможности организма при сохранении уровня основного обмена и функций.

- этап – изменение основного обмена и функций.

Следовательно, при старении сначала снижается способность адаптироваться к значительным нагрузкам, и, в конце концов, изменяется уровень обмена и функций даже в покое.

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобшаться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого Преувеличения. Представьте себе крестьянина прошлых столетий. Он, как правило, имел небольшой надел земли. Инвентаря и удобрений почти никаких. Однако, зачастую, ему приходилось кормить «выводок» из десятка детей. Многие к тому же отрабатывали барину. Вся эту огромную нагрузку люди несли на себе изо дня в день и всю жизнь. Предки человека испытывали не меньшие нагрузки. Постоянные погони за добычей, бегство от врага и т. п. Конечно же физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма. Истина как всегда лежит где-то посередине. Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений.

В первую очередь следует сказать о сердце. У обычного человека сердце работает с частотой 60 – 70 ударов в минуту. При этом оно потребляет определенное количество питательных веществ и с определенной скоростью изнашивается (как и организм в целом). У человека совершенно не тренированного сердце делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и конечно же быстрее стареет. Всё иначе у хорошо тренированных людей, количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного. Следовательно, изнашивается такое сердце гораздо медленнее. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё – начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается, повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает

жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивает количество богатых энергией соединений, как то АТФ, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности. В том числе умственные, физические.

Как видите, благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично! Это и понятно. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма!

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки на работе, в институте, школе и дома и других причин у большинства людей отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме человека.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85 % дневного времени большинство обучающихся находится в статическом положении (сидя). Студентам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ снижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляется такое сопротивление молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно-сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

У малоподвижных людей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у студентов при продолжительном и напряжённом умственном труде, – это активный отдых от учебы и организованная физическая деятельность.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия». Технический процесс, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда, не освободил их от необходимости физической подготовки и профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки.

Неотъемлемой частью здоровья человека является взаимодействие человеческого организма с окружающей средой.

Здоровый образ жизни возможен только в присутствии свежего воздуха. Существуют ограничения на прием пищи, не всегда полезно пить много воды, но воздухом наддышаться невозможно. Для улучшения двигательной активности человеку непременно стоит проводить больше времени на свежем воздухе. Это может быть не только активный отдых, а так же пешие прогулки перед сном, закаливание и многое другое.