

Е.А. Санько, 3 курс

Научный руководитель – С.В. Власова, к.м.н.

Полесский государственный университет

На протяжении долгого периода развития общества в сознании людей серьезно укоренилась мысль о том, что болезнь — это результат преимущественно внешних воздействий. Такой подход мало учитывал внутренние факторы, саногенетические возможности организма, которые определяют особенности восстановления физических и духовных сил.

Но будущие успехи медицины, бесспорно, связаны не только с новыми препаратами и совершенной медицинской техникой. Они во многом зависят от нашего умения управлять внутренними процессами и механизмами саногенеза. В этом отношении уместным будет упомянуть В. П. Петленко, который указывал в своих работах на то, что теория медицины будущего — это теория внутренних механизмов адаптивного реагирования и управления этими процессами.

В настоящее время уже не подлежит сомнению, что многие физиологические функции подвержены выраженному психогенному влиянию. Во многих сферах активности человека растет количество проблемных ситуаций, повышается уровень профессиональной, социальной значимости и ответственности за результаты и последствия деятельности. В этих условиях развиваются различные формы нарушений (утомление, стресс, депрессия, тревожность, эмоциональное выгорание и др.), для противодействия которым следует использовать не только известные и широко распространенные комплексы превентивных и оперативных воздействий, но и другие приемы коррекции.

Все, с чем сталкивается человек в повседневной жизни, вызывает у него определенное отношение. Одни объекты и явления вызывают симпатию, другие, наоборот, отвращение. Одни вызывают интерес и любопытство, другие - безразличие. Даже те отдельные свойства предметов, информацию о которых человек получает через ощущения, например, цвет, вкус, запах, не могут быть безразличными для индивида. Ощущая их, человек испытывает эмоции, которые иногда отчетливо выраженные, иногда едва заметные.

Значение эмоций для организма заключается в предупреждении разрушающего характера каких-либо факторов, одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма в деятельности человека.

Для стабилизации эмоциональной сферы личности разработаны и используются целый комплекс специальных приемов (дыхательная гимнастика и нервно-мышечная релаксация, биологическая обратная связь). Тем не менее, недостаточное внимание уделяется аутогенной тренировке.

В глоссарии термин “аутогенная тренировка” определяется как метод психической саморегуляции, самовнушения, самонастройки психики, основанный на использовании процесса релаксации. Достижимые с помощью аутогенной тренировки саморегуляция эмоционально-вегетативных функций, оптимизация состояний покоя и активности, повышение возможностей реализации психофизиологических резервов организма и личности позволяет использовать этот метод в структуре занятий лечебной физической культурой (ЛФК). Между тем, аутогенная тренировка до сих пор крайне редко включается в систему восстановления здоровья.

В связи с этим целью нашей работы стало изучение отношения реабилитантов к аутогенной тренировке и ее возможного влияния на мотивацию здорового образа жизни.

Нами было проведено исследование 60 человек, в возрасте от 25 до 65 лет, находящихся на восстановительном лечении в санатории «Озёрный» (пос. Озерный Гродненской области).

Для проведения исследования нами была разработана анкета. Испытуемым предлагалось выбрать путем подчеркивания соответствующих их ощущению и состоянию ответы. Если таковые отсутствовали, желаемый вариант предлагалось внести в свободной форме.

Анкета включала три группы вопросов, в том числе паспортные данные о пациенте, вопросы, связанные с восприятием пациентом своего самочувствия, отношение и субъективная оценка эффективности занятий аутогенной тренировки в структуре всего комплекса проводимых мероприятий.

Среди обследованных наибольший удельный вес (63,1%) имела группа реабилитантов в возрасте старше 30 лет. Большинство из них (42,5%) имели высшее образование и были людьми семейными (74,8%). Следует отметить, что 42,5% респондентов отмечали недостаточное внимание к своему здоровью, хотя представляли в чем суть понятия «здоровый образ жизни», но не следовали ему. Информированность о возможностях аутогенной тренировки составила 34%, при этом только 9% опрошенных когда-либо самостоятельно или под руководством инструктора занимались ею.

Нами были предложены простые и понятные «формулы» аутогенной тренировки, которые реализовывались с информированного согласия пациентов (40 человек), как правило, в заключительной части занятий ЛФК. В конце курса, состоящего из 10 сеансов аутогенной тренировки, проводилось самообследование реабилитантов и оценка динамики самочувствия. Группа сравнения, где не применялся данный метод, составила 20 человек.

По результатам исследования, 73% занимающихся основной группы субъективно отмечали улучшение: легче засыпали, спокойнее становился сон, уменьшалось чувство тревоги, повышался интерес к сохранению здоровья за счет внутренних резервов и уверенность в своих силах. Многие из них были удивлены возможностями саморегуляции и высказывали мысли о продолжении занятий аутогенной тренировки.

В группе сравнения статистически достоверно за такой же промежуток времени улучшение самочувствия отмечалось реже.

На наш взгляд аутогенная тренировка может быть одним из достойных методов восстановления утраченных сил и способностей человеческого организма на санаторно-курортном этапе реабилитации, а также элементом стимуляции формирования моды на здоровье.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин // СПб. – 2002. - Питер - с. 740.
2. Леонтьев, А. Н. Очерк теории аффективности: психология эмоций и чувств / А. Н. Леонтьев // Психологический журнал. - 2004. - № 4. - С. 75-88.
3. Петленко, В. П. Психология / В. П. Петленко // СПб. – 1983. - Академия - с. 500.