

times weekly, while the second part only once. Efficiency of proposed scheme of training loads will be verified during Polish Championships in May 1999.

ПРОГРАМИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НАРКОХВОРИХ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ РОДИН

ОЛЕНА АНДРЕЄВА

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Швидке розповсюдження алкоголізму й наркоманії серед різних верств суспільства, зростання внаслідок цього кількості тяжких інфекційних захворювань, інвалідизації та ранньої загибелі хворих становить боротьбу з алкоголізмом і наркоманією в ряд найактуальніших проблем сучасності. Алкоголізм і наркоманія – це проблема, що торкається не тільки окремого індивіда, а й суспільства в цілому.

Виникає необхідність розробки ефективних профілактико-лікувальних та реабілітаційних заходів. До таких належать різноманітні програми. Але жодна програма не буде ефективною доти, доки сама людина не захоче повернутися до нормального життя, а також без участі в реалізації програм членів сім'ї.

У теперішній час існує багато типів реабілітаційних програм. Їх особливості обумовлені п'ятьма групами ознак: медична або соціальна модель, програми стаціонарного та амбулаторного лікування, програми підтримки, селективні і неселективні програми, добровільні і примусові, програми “Дванадцять кроків” і т.ін. З нашої точки зору особливе місце у таких програмах повинні займати засоби кінезіотерапії. Як підкреслює більшість авторів, які аналізують проблему “фізична активність та психічне (психосоціальне) здоров'я”, зважаючи на комплексність цих понять аналіз між ними достатньо складний, що вказує як на складність інтерпретації результатів, так і часто досліджувану суперечність висновків досліджень. В той же час сьогодні ніхто не заперечує того, що фізична активність, фізичні вправи можуть покращити як соматичне, так і психічне здоров'я.

Більшість робіт свідчить, що як аеробні, так і анаеробні фізичні навантаження позитивно впливають на психічний статус. Причому позитивний ефект не залежить від збільшення фізичної працездатності, яке спостерігаємо в аеробних групах. Однак існують публікації, які стверджують, що аеробне тренування дає суттєво більший психологічний ефект, ніж анаеробні. При цьому існує думка про неефективність

анаеробних вправ у лікуванні тривожності й депресії у хворих наркологічних клінік. (Бундзен П.В., Євдокимова О.М., Унесталь П.Е.).

Важлива роль у зміцненні здоров'я та зменшенні психічного напруження приділяється введенню у реабілітаційний процес спеціальних релаксаційних вправ.

Основні характеристики фізичних вправ, що дають максимальний позитивний ефект, наступні:

- аеробні вправи з ритмічним черевним типом дихання;
- відсутність у системі вправ змагальних елементів;
- конкретні, точно виділенні за просторовими та часовими характеристиками;
- помірні за інтенсивністю;
- тривалість за часом 20-60 хвилин;
- регулярні;
- ті, що приносять задоволення.

Механізми впливу фізичних вправ на психіку – найбільш складний аспект даної проблеми і найменш вивчений до теперішнього часу. Більшість авторів віддає перевагу дуальній концепції, що виділяє біологічні та психічні механізми. До складу важливих біологічних механізмів відносять: транквілізуючий ефект збільшення температури тіла при фізичних навантаженнях; збільшення секреції адреналіна, сіротоніна і допаміна, що викликають покращення настрою і збільшення стійкості до стресорних впливів; збільшення концентрації опіоїдних пептидів, в тому числі і бета-ендорфіна, що викликає позитивний психогенний стан, заспокоєність і у ряді випадків альтернативний стан свідомості.

До найбільш вивчених і доведених психічних механізмів треба віднести: медитативний ефект фізичних вправ, особливо релаксаційної спрямованості; ефект десентизації фізіологічних реакцій, що притаманні стресу (серцебиття, гіпервентиляція, потовиділення), психічним компонентам – стрес-тривогу, страх; розвиток у процесі занять таких психічних якостей як впевненість у собі, самоконтроль, задоволеність своїми досягненнями та майстерністю.

Очевидно, що наведені вище механізми здатні не тільки забезпечити зміни емоційного фону і настрою у ході занять фізичними вправами, але й забезпечити пролонгований ефект, що зменшує тим самим ризик розвитку порушень нервово-психічного статусу.

Як свідчать результати досліджень, проведених в останні роки, оздоровчий ефект фізичних вправ, націлений на зміцнення психічного здоров'я, може бути суттєво збільшений за рахунок об'єднання в єдину систему методів фізичного та психічного тренінгу. Як основні науково-обґрунтовані та верифіковані за оздоровчим ефектом системи можна вказати:

- програми психофізичної редукції стресу (Гісен Л., 1990).
- метод динамічної релаксації (Дінека К.В., 1986).
- інтегрований психофізичний тренінг (Бундзен П.В., 1994).

Київська наркологічна лікарня вже п'ять років впроваджує програму, де кінезіотерапія стала невід'ємною частиною реабілітації наркологічних хворих, а також членів їх родин. Зміцнення здоров'я, виховання, освіта є метою кінезіотерапії. Освіта включає необхідну інформацію про засоби оцінки залежності, про особливості захворювання, засоби реабілітації наркологічних хворих, засоби здорового способу життя і методи їх застосування для відновлення здоров'я.

Виховання спрямовано на навчання елементів раціонального відношення до хворого, корекції взаємовідносин у родині, методам самоконтролю.

Оздоровлення включає необхідність обліку великих психоемоційних навантажень, що виснажують організм, особливостей фізичного розвитку, функціонального стану нервової, серцево-судинної, дихальної систем, наявності патологічного стану внутрішніх органів і систем, що викликані нервовими перевантаженнями.

Переслідуючи, головним чином, мету – психофізичну реабілітацію пацієнтів, ми використовуємо спеціальний підбір засобів зі східних і сучасних західних оздоровчих систем. До них слід віднести засоби з систем Ніші, у-шу, йоги, суглобову гімнастику, вертебральну гімнастику, стретчинг, релаксацію, спеціально підібрані комплекси, дихальні вправи, різні методи масажу, спеціальні аудіо та відео записи.

Нами розроблена спеціальна методика занять, що враховує індивідуальні стани залучених до занять (фізичний, психічний). Позитивні зміни у психофізичному стані наших пацієнтів дозволяють рекомендувати розроблену нами методику для використання у роботі з хворими та членами їх родин в умовах амбулаторної реабілітації.

THE PROGRAMS OF PSYCHOPHYSICAL REHABILITATION OF THE DRUG ADDICTS AND THEIR RELATIVES

N.A. SCHERBAKOVA, ELENA ANDREEVA

National University of Physical Education and Sport

There are variety kinds of program for rehabilitation of drug addicts now. From our point of view the methods of kineziotherapy should take the important place in this programs.

We have developed a special methodology of exercise, which considers the individual condition (physical and psychical) of patients.