

Войтила, наголошує на місці і ролі свободи людини у виконанні завдання полюбити правду про людину, визначаючи моральний обов'язок як нормативну силу правди. К. Войтила зазначає, що "людина є собою через правду. Ставлення до правди складає її людськість, конститує її гідність. Властива людині гідність, та, яка їй дана і задана, тісно пов'язана з відношенням до правди. Мислення в правді і життя в правді складає цю її гідність" [6, 115].

Доктринальна і екзистенціальна вірність правді є умовою справжнього гуманізму. Без пошанування правди гуманізм є лише фразою. Особливо виразно це унаочнюється у сфері виховання. Діти і молодь дуже чутливі до фальші, тому будь-який відступ від правди оцінюється надзвичайно негативно. Ставлення тренера до правди є критерієм ставлення його до спортсмена.

Правда є первісною вартістю в духовному житті людини, але не єдиною і не найвищою. Сократ був не точним, коли ототожнював чесноту зі знанням. Правда мусить поєднуватися з добром і любов'ю, бо у відриві від них може стати жорстокою і спустошливою. Правда мусить вести до активної поведінки реалізації добра. І тут виникає ще один важливий аспект проблеми: якою мірою якщо це взагалі дозволено, тренер може використовувати обман при застосуванні різних засобів інтенсифікації фізичного стану спортсмена? Чи можна провести морально прийнятну різницю між "активним" і "пасивним" обманом? Підхід до розв'язання цих питань в принципі відповідає позиції змішаної деонтології правила. Ця позиція полягає в тому, що повинні використовуватися лише правдиві засоби впливу. У тих же рідкісних і глибоко виправданих випадках, коли обман допустимим, це повинно бути зроблено максимально зважено і, по можливості, обговорено керівником спортивної установи, а коли стане уже можливим – обов'язково із самим спортсменом. Останнє є надзвичайно важливим, аби спортсмен не почувався обдуреним і міг зберігати довіру до тренера.

Отже вірність правді зі сторони тренера та й в цілому для царини виховання є умовою справжнього гуманізму і в доктринальному і в екзистенціальному відношеннях.

ЛІТЕРАТУРА

1. В.В. Джуль, А.І. Коваленко. Загальна характеристика спортивної деонтології // Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей. Випуск 6. – Львів, 2005. – С.21-23.
2. В.В. Джуль, А.І. Коваленко. Мораль переконання і мораль відповідальності як основа побудови спортивної деонтології // Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей. Випуск 5. – Львів, 2005. – С.30-32.
3. Кодекс спортивної етики. <http://culture.coe.fr>
4. Гьофнер Кард. Йозеф. Християнське суспільне вчення. Л., 2002.
5. Maritain J. Prawda i braterstwo // Znak. 1958.
6. Поступ. 2001 – №189(847). – С. 10.
7. Сковорода Г. Твори у 2-х т. Т. – 1. – К. – 1973.
8. Wojtyła, K. Znak sprzeciwu. Paris. 1980.

О.С. ЗАЯЧКІВСЬКА, В.Ю. ЗЕЛЕНЮК

НОВИЙ МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ СТРЕССТІЙКОСТІ: ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ

В статті описуються фізіологічні основи функціонування стрес-лімітуючих систем та пропонується новий метод підвищення стрес стійкості.

В статье описываются физиологические основы функционирования стресс-лимитирующих систем, предлагается новый метод повышения устойчивости к стрессу.

The physiological basis of stress-limited mechanisms of a person are described and proposed novel method of increase stress resistance in the article.

Відомо, що техногенний та антропогенний впливи доквілля на організм людини, погіршення соціальних умов призвели до того, що 50-89% населення знаходяться на різних стадіях донозологічних станів, під час яких зменшується здатність організму адаптуватись до навантажень, понижуються функціональні можливості, внаслідок чого гомеостаз організму підтримується завдяки значному напруженню регульовальних систем. Перенасиченість життя сучасної людини різними за-

можливість, силою та тривалістю стресовими впливами дозволяє стверджувати про існування стресового когнітиву, що становить на теперішній час глобальну проблему [7].

Можливість регулювання організму на дію стрес чинників визначається функціонуванням (можливістю, здатністю, економічністю та резервною потужністю) стрес-лімітуючих систем (СЛС), як загальної, так і локальної, що робить актуальним пошук засобів їхньої активації та використання для первинної та вторинної профілактики захворювань [4, 8, 11], особливо населення України, стан здоров'я якого є гіршим, ніж в багатьох країнах світу.

В наступні десятиліття в більшості індустріальних країн прогнозується збільшення росту захворювань, пов'язаних зі стресом, що матиме відповідні економічні наслідки. За таких умов на думку багатьох дослідників, незважаючи на поліетіологічність захворювань, розвиток порушень в організмі буде відбуватися за подібною схемою, з залученням одних і тих самих взаємозв'язаних механізмів захисту від пошкоджувального впливу: системної відповіді (ЦСЛС) [2], молекулярних механізмів (ЛСЛС) [5], ур-регулювання генної експресії [6]. Відомо, що обмеження негативного впливу психологічних чинників клітинними та субклітинними структурами організму пов'язані з функціонуванням ЛСЛС, що спрямована на активування NO-шляху, антиоксидантного захисту, апоптозу, ендотелій-опосередкованих чинників, синтезування простагландинів, ліпідпероксидаційних процесів, стрес-білків HSP, утилізацію монооксигеназною системою метаболітів і стероїдів, що надходять в організм та видаленням продуктів клітинного метаболізму [1]. Застає увагу зв'язок, дезінтегративні явища між складовими ЛСЛС, синтез цитокинів (анаболічний гормон дегідроепіандростен сульфат (DHEA-S), нейропептид Y (NPY), хромогранін А (CgA), фактор некрозу пухлин α (TNF α) тощо) є ймовірними критеріями зниження адаптивних можливостей, порушення регуляторних процесів та цілісності організму [7].

Метою дослідження було розроблення нового методу підвищення стресстійкості людини через активування стрес-лімітуючих систем, який передбачає комплексний вплив на ЦСЛС та ЛСЛС. Застосовуємо, що головним супровідним синдромом таких станів є біль. Згідно сучасних досліджень в механізмах болю головне значення відводиться просторово-часовому співвідношенню до суми сенсорних (небольових) подразнень, які досягають критичного рівня і спричиняють виникнення больового відчуття [9]. Нами опрацьовано авторську методику, яку з позитивним результатом застосовано у 30 пацієнтів і можна вживати для оздоровлення та лікування, гармонізації загальної стану пацієнтів, що зазнали стресу та перевтоми, для попередження „хвороб адаптації”. Серед інших різноманітних ефективних засобів підвищення адаптивних можливостей організму особливе місце займає масаж, який широко застосовується як в європейській, так і східній техніці масажу. Оцінка ефективності стреспротекторної дії масажу здійснювалась за показниками покращення сфери досліджуваних, покращення загально-соматичних маркерів, емоційній реактивності, руховій активності та орієнтовно-дослідницьких реакцій. Пропонована нами техніка виконання масажу включає особливі масажні рухи (комбінація нижніх доторків, з прогладжуванням та поглибленими і повільними ритмічними коловими рухами з натисканнями тощо), адаптовані до анатомічних особливостей відповідних ділянок, які призводять до появи приємного тепла та розслаблення, активування кровообігу, лімфообігу, зменшують явища венозного застою, сприяють покращенню обміну речовин, окисно-відновних процесів в тканинах, активізують процеси енергетичної клітин, вивід метаболітів. Створення за допомогою мануальних рухів локальної мікроциркуляції сприяє наступній NO-індукованій вазодилатації, лімфодренуванню, активуванню приставочної системи, покращує метаболізм. Пропонуємо виконання процедури з використанням есенсу екстракту насіння амаранту (ЕНА) (НВО „Даніка”, Харків) на шкіру масажними рухами до моменту збирання. Про цілющі властивості амаранту багряного відомо здавна. Історична довідка свідчить про початок використання цієї рослини древніми ацтеками. Найновітніші дослідження свідчать про ЕНА ефективним стреспротекторним і гастропротекторним засобом [12]. Головними діючими речовинами цієї рослини вважають біофлавоноїди, що володіють вираженою стреспротекторною активністю.

Експериментальні докази підтверджують, що больова реакція є специфічною нейрохімічною реакцією мозку. Загальновідомо, що комплексний вплив на сенсорні системи (заспокійлива музика та джорджевія, розслаблююча ароматерапія) активізує ЦСЛС до синтезу нейтрансмітерів „щастя” – ендоморфінів, дія яких викликає феномен знеболення, загальне розслаблення, покращує психоемоційний статус в оцінці больового синдрому та пов'язану з ним поведінку. Селекційний вибір ефірної олії для ароматерапії під заспокійливу музику сприяє активуванню нейрофізіологічних та нейрохімічних анальгетичних систем.

Ґрунтований на комплексному впливі на ЦСЛС і ЛСЛС, запропонований метод підвищення стресостійкості організму є перспективним, оскільки використовує природні засоби конкурентноспроможним (виражена ефективність та велика широта показів до застосування) економічно доцільним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Заячківська О.С., Гжегоцький М.Р., Кшик М.М. До питання молекулярних механізмів локальної стрес-лімітуючої системи органів травлення. – Таврический медико-биологический вестник 2003.–5 –С.34–38.
2. Bogolepov NN, Popova EN, Koplík EV, Krivitskaya GN, Sudakov KV. Structural-function organization of neurons in the cerebral cortex of rats with different levels of resistance to emotion stress in conditions of exposure to delta sleep-inducing peptide. – Neurosci Behav Physiol.–2004. 34(6).–P.611–666.
3. Boscolo et al. Effects of Resveratrol on Lymphocyte Proliferation and Cytokine Release.–Ann Clin Lab Sci.–2003.–33.–P. 226–231.
4. Domenichelli B. Antistress antidotes in cardiovascular disease prevention. Inhibition and dance.–Int Heart J Suppl.–2004.–5(11).–P.884–887.
5. Gadek-Michalska A., Spyrka J., Bugajski J. Psychosocial stress affects the involvement of prostaglandin and nitric oxide in the lipopolysaccharide-induced hypothalamic-pituitary-adrenal response.–JPP. 2005.–56(2).–P.287-298.
6. Ganfornina M. D. Comparative gene expression profile of mouse carotid body and adrenal medulla under physiological hypoxia.–2005.–The Journal of Physiology.– 566 (2).– P. 625.
7. Hasson D., Anderberg U.M., Theorell T., Arnetz B.B. Psychophysiological effects of a web-based stress management system: A prospective, randomized controlled intervention study of IT and media workers. BMC Public Health.– 2005.–5(1).–P.78.
8. Iijima K., Yoshizumi M., Ouchi Y. Effect of red wine polyphenols on vascular smooth muscle cell function-molecular mechanism of the "French paradox".– Mech Ageing Dev.–2002.–123.– P. 1033-1039.
9. Nicholas Riddle C.N., Baker S.N. Manipulation of peripheral neural feedback loops alters human corticomuscular coherence. –The Journal of Physiology. –566 (2).–P.491.
10. Uvnas-Moberg K, Petersson M. Oxytocin--biochemical link for human relations: mediator of antistress, well-being, social interaction, growth, healing. –Lakartidningen.–2004.–26.–101(35).–2634–2639.
11. Yong Meng, Qing-Yong Ma, Xiao-Ping Kou, Jun Xu. Effect of resveratrol on activation of nuclear factor kappa-B and inflammatory factors in rat model of acute pancreatitis.– World J Gastroenterol. 2005.–11(4).–P. 525-528.
12. Zayachkivska O.S., et al. Gastroprotective effects of flavonoids in plant extracts.–JPP.–2005.–56 (1). P.219–231.

Л.І. КОТИВ

СУБКУЛЬТУРНЕ СЕРЕДОВИЩЕ МІСТ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

В статті розкриті загальні особливості впливу міського субкультурного середовища на психічне здоров'я жителів міст. Увага сконцентрована на проблемах депресії, ігрової залежності особистості, психічної нерівноваженості дітей і т.д.

В статье раскрыты общие особенности влияния городской субкультурной среды на психическое здоровье жителей городов. Внимание сконцентрировано на проблемах депрессии, игровой зависимости индивида, психической неуравновешенности детей и т.д.

General tendencies the influence of city subculture sphere on the psychiatric health of the city inhabitants are opened in the article. The attention is stressed on the problems of depression, depending on play, the physical neurasthenia of children.

Одним із феноменів ХХ ст. є міське поселення або простіше місто. Воно не тільки є об'єктом територіальної локалізації значної кількості людей, але й центром зосередження їх життя, діяльності та формування специфічної культури людської спільноти під назвою „міська субкультура”. Незважаючи на те, що критерії виділення населених пунктів до когорти міст відмінні у різних країнах світу, їх специфічне внутрішнє життя подібне, що дає змогу говорити про ідентичність мікроклімату тобто субкультурного середовища.