

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПІДХОДИ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ

Бабир Марія Вадимівна,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Мироненко С. Г.**

Тема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є надзвичайно актуальною для України в умовах воєнного часу. З початку 2014 року Україна стикається з військовими діями та внутрішньою війною на Донбасі, яка призвела до тисяч загиблих, поранених та переміщених осіб. Цей конфлікт створив серйозні психологічні та соціальні наслідки для населення, включаючи велику кількість людей, які страждають від ПТСР.

Для багатьох українців війна стала джерелом травми, страху та стресу. Відчуття безпеки порушено, втрачені близькі, втрата житла та інші травматичні події можуть призвести до розвитку ПТСР. Ця ситуація також впливає на психічне здоров'я військових, які брали участь у бойових діях, а також на психічне здоров'я їх сімей.

ПТСР може також виникати у ветеранів війни, які повернулися до мирного життя, але продовжують відчувати ефекти травматичних подій, які вони пережили. Національні та міжнародні організації, а також медичні заклади, звертають увагу на важливість психологічної підтримки та доступу до лікування для тих, хто страждає від ПТСР в Україні.

ПТСР часто пов'язаний з війною через те, що воєнні конфлікти можуть створювати надзвичайно травматичні умови, які сильно впливають на психічне здоров'я учасників та цивільного населення. Ось кілька способів, якими війна може впливати на ризик розвитку ПТСР [1, 3]:

1. Травматичні події: воєнні дії часто супроводжуються травматичними подіями, такими як бойові дії, обстріли, вибухи, знищення міст та будівель, загибель або поранення близьких осіб. Ці події можуть призвести до серйозного психологічного стресу та викликати реакцію ПТСР у військових, цивільних жителів та рятувальників.

2. Страх за власне життя та безпеку: учасники війни, включаючи військових та цивільних осіб, постійно перебувають у стані постійної загрози для свого життя та безпеки. Цей постійний стрес може призвести до розвитку ПТСР.

3. Втрата товаришів та близьких: воєнні конфлікти часто супроводжуються великою кількістю смертей та поранень. Втрата друзів, товаришів по зброї та близьких осіб може бути дуже травматичною і сприяти розвитку ПТСР.

4. Переселення та втрата домівок: війна може призвести до масового переселення цивільного населення, знищення будівель та домівок, а також

втрати всіх матеріальних цінностей. Це може створити серйозний психічний стрес та сприяти розвитку ПТСР.

У військових і конфліктних зонах, де дії активні, ризик виникнення ПТСР великий для всіх, хто перебуває під впливом травматичних подій. Однак ПТСР може виникнути й в учасників війни після того, як вони покинули зону конфлікту і повернулися до цивільного життя.

ПТСР – це психічний розлад, який може розвиватися внаслідок досвіду або свідомого переживання потрясінь, травматичних подій або стресу, особливо якщо ці події були загрозливими для життя, травматичними або насильницькими. Це один з типів тривожних розладів [2].

Основні ознаки ПТСР включають:

1. *Повторні спогади*: люди можуть мати відновлення травматичних спогадів, які виникають у формі приступів, сновидінь або просто нав'язливих думок.

2. *Уникнення нагадувань*: постраждалі можуть намагатися уникнути нагадувань про травматичну подію, включаючи місця, людей, ситуації або розмови, що нагадують про цю подію.

3. *Негативні зміни в мисленні та настрої*: втрата інтересу до раніше приємних або значущих справ, відчуття відстороненості від інших людей, негативний погляд на світ, негативні переконання про себе або світ, відсутність емоційної реакції або емоційну затупленість.

4. *Підвищена збудливість та тривога*: люди з ПТСР можуть мати проблеми зі сном, концентрацією, дратівливість, агресивність, тривожність та навіть фізіологічні реакції на нагадування про травматичну подію.

ПТСР може виникнути в будь-якому віці після будь-якої травматичної події, і він може впливати на всі аспекти життя людини, включаючи роботу, стосунки та фізичне здоров'я. Люди з ПТСР можуть потребувати психологічної підтримки, психотерапії та, у деяких випадках, фармакотерапії, щоб зменшити симптоми та покращити якість життя.

Лікування та реабілітація людей з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) охоплює різні методи, спрямовані на полегшення симптомів та покращення якості життя постраждалих. Ось деякі з найбільш поширених методів реабілітації при ПТСР [1-3]:

1. *Психотерапія*: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), емоційно-орієнтована терапія, експозиційна терапія, прийом орієнтованої на місце подій терапії та інші форми терапевтичної підтримки.

2. *Фармакотерапія*: деякі ліки, зазвичай антидепресанти та анксиолітики, можуть допомогти зменшити симптоми ПТСР, такі як тривога, депресія та боязнь.

3. *Групова терапія*: участь у групових сесіях з іншими людьми, які також страждають від ПТСР, може надати підтримку та розуміння, а також допомогти зменшити почуття самотності та ізоляції.

4. *Медитація та йога*: деякі люди з ПТСР знаходять полегшення в медитації, йозі та інших техніках релаксації, які допомагають знизити рівень стресу та тривоги.

5. *Фізична активність*: регулярна фізична активність, така як прогулянки, біг, йога або заняття спортом, може допомогти покращити настрій та знизити рівень стресу.

6. *Навчання навичкам управління стресом*: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та інші прийоми, що допомагають збільшити спроможність подолати стрес.

7. *Підтримка від родини та друзів*: розуміння та підтримка з боку близьких може бути важливою складовою успішної реабілітації при ПТСР.

Ці методи можуть бути використані окремо або в комбінації залежно від потреб кожної конкретної людини з ПТСР. Важливо, щоб реабілітація була індивідуалізованою та здійснювалася під керівництвом кваліфікованих фахівців у цій галузі.

Фізична активність може бути корисною для людей з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), оскільки вона може допомогти зменшити симптоми стресу та тривоги, покращити настрій і збільшити загальний рівень фізичного здоров'я. Однак рекомендації щодо фізичних навантажень для людей з ПТСР можуть варіюватися залежно від індивідуальних потреб і фізичного стану кожної людини [1]. Ось деякі загальні рекомендації:

1. *Аеробні вправи*: включення аеробних вправ, таких як ходьба, біг, плавання або їзда на велосипеді, може допомогти знизити рівень стресу та тривоги, а також покращити сон і настрій.

2. *Силові тренування*: вправи з використанням вагового обладнання або власної ваги тіла можуть сприяти збільшенню м'язової сили і витривалості, а також покращити самопочуття та збільшити відчуття контролю над тілом.

3. *Йога*: практика йоги, тай-чі або інші подібні практики та їх варіації можуть допомогти знизити стрес, збільшити свідомість тіла та розслабити м'язи.

4. *Медитація*: поєднання фізичних вправ з медитацією може забезпечити повне розслаблення, сприяти розумінню і контролю над власними емоціями та допомогти покращити психічне здоров'я.

При заняттях фізичними вправами важливо віддавати перевагу регулярним та помірним фізичним навантаженням і уникати перенавантажень. Поступове збільшення інтенсивності та тривалості тренувань може допомогти зменшити ризик травм та покращити результати. Перед тим як розпочати будь-яку нову програму фізичних вправ, важливо звернутися до лікаря або фахівця з фізичної реабілітації, щоб отримати індивідуальні рекомендації, особливо якщо є будь-які медичні проблеми чи обмеження.

Отже, ПТСР залишається актуальною проблемою для України, і важливо продовжувати дослідження та надавати підтримку тим, хто постраждав внаслідок військового конфлікту та інших травматичних подій.

Список використаних джерел

1. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева. 416 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Уварова С., Бойченко М., Гришкан С. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ: МІГП, 2016. 200 с.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ В СИСТЕМІ ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ

Балакшій Руслан Олександрович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Квак О. В.**

Високий рівень фізичних якостей є ключовим для успішного виступу у футболі, оскільки дозволяє швидко освоювати нові рухові навички та ефективно використовувати силу, швидкість, гнучкість і витривалість. У процесі тренувань у футболістів формуються складні та різноманітні рухові навички, покращується координація, прискорюються реакції та підвищується рівень фізичної підготовленості та технічної майстерності. Гра в футбол також сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опору організму та розширенню адаптаційних можливостей. Для розвитку цих важливих фізичних якостей рекомендується систематично виконувати різноманітні фізичні вправи, які сприяють як загальному розвитку, так і покращенню техніки володіння м'ячем [1].

Фахівці відзначають, що сучасний футбол відрізняється зростаючою інтенсивністю гри, високим рівнем індивідуальної техніко-тактичної майстерності гравців, широким арсеналом тактичних прийомів та домінуванням атакуючих дій над оборонними. Останні десятиліття принесли значний прогрес у футболі, з'явилися нові принципи підготовки гравців, що полягають у постійному вдосконаленні фізичної підготовки та універсальності їх дій. Зростає значення ініціативності та вимоги до індивідуальної техніко-тактичної майстерності.

У сучасному футболі важливою є висока організація гри, в якій атака та оборона здійснюються великою кількістю гравців. Це передбачає підготовку футболістів з високою технічністю, багатим тактичним репертуаром і