

досягнення узгодженої взаємодії між нею і свідомістю, тобто тілесна психотерапія має допомогти особистості віднайти своє друге «Я», яке вміє підтримувати контакт із власною підсвідомістю, а така узгоджена взаємодія свідомості із підсвідомістю відкриває доступ особистості до власних глибинних внутрішніх ресурсів у вигляді творчих здібностей, інтуїтивної мудрості й переживання смислу життя. Саморозвиток особистості полягає у виявленні нею своїх можливостей та в їх подальшому розвитку. Природною психофізіологічною підосною автономії особистості як її незалежності від суспільної культури та соціального оточення; центрованості на проблемі, а не на власному «Я»; прийняття природи, інших людей і себе як задоволення своїм життям; свіжості сприймань і оцінок; спонтанності як природної простоти, безпосередності і творчості стає наростання частоти межових (пікових) переживань, які супроводжують природні, спонтанні, пристосувально-творчі змінені стани психіки, котрі переживаються як творче осяяння чи миттєвості щастя. Здоровий дух творить здорове тіло, тому успішна реабілітація має духовну підоснову.

Література

1. Колісник О. П. Психологія духовного саморозвитку особистості: монографія / О. П. Колісник. — Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. — 400 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ

Грачова К. В.

*II курс, група 41-А, спеціальність «Міжнародні відносини»
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Науковий керівник: Лахманюк Т. В., старший викладач*

Актуальність. Використання засобів фізичної реабілітації вже давно були визнані ефективним методом, як для оздоровлення і підтримки нормального функціонування організму людини, так і для профілактики різних захворювань. Якщо хтось має бажання бути здоровим, то цього не можливо досягнути без регулярної фізичної активності. Особливе значення фізична активність відіграє для людей, які хворіють на цукровий діабет. Системне виконання помірних фізичних вправ поліпшує засвоєння глюкози та підвищує чутливість організму до інсуліну, що може знизити дози ін'єкцій.

Крім цього, знижується ризик захворювань серцево-судинної та ендокринної системи.

Мета дослідження. Визначення важливості використання фізичних вправ у профілактиці та лікуванні цукрового діабету першого типу та їхнього впливу на подальше протікання хвороби.

Завдання дослідження. Встановлення контролю рівня глюкози при фізичних навантаженнях різної інтенсивності.

Методи та організація дослідження. З метою отримання максимально різнобічних та релевантних результатів, під час дослідження проведено спостереження за впливом фізичних вправ різного спектру активностей на здоров'я людини хворої на діабет. Так, для цього ми взяли до уваги кардіо та силові вправи, а також, плавання та більш спокійні види фізичної активності, такі як ходьба.

Результата дослідження та їх обговорення. Встановлено, що під час інтенсивних фізичних навантажень активізується робота м'язів і більш інтенсивно використовуються запаси глікогену (близько . у дорослої людини). Після цього в якості енергії використовується глюкоза з печінки та жирні кислоти (продукти розпаду жирів). Тому під час фізичної активності людям з діабетом потрібно дотримуватись певних правил для того, щоб реабілітація пройшла максимально успішно і не призвела до гірших наслідків. Організм діабетика є набагато чутливішим в порівнянні зі здоровим. Отже, без певних правил і обмежень тут не обійтись, оскільки тренування мають приносити лише користь і не погіршувати стан хворого. Головне правило при інтенсивних тренуваннях: кожні 30 хвилин роботи вживати додатково 10–15 г. вуглеводів (для дорослих ця норма збільшується до 15–30 г.); мати при собі завжди половину у вигляді «швидких» вуглеводів (сік чи будь-які фрукти) і половину у вигляді «повільних» вуглеводів (плитка шоколаду). Перші допоможуть поповнити запаси глюкози крові, а другі дадуть енергію на ціле тренування.

Висновки. Цукровий діабет — це не діагноз, це — стиль життя, який зумовлений певними проблемами зі здоров'ям. Діабет не обмежує людей у заняттях фізичною культурою, навпаки, вони потрібні таким людям набагато більше, ніж практично здоровим. Тому кожна людина хвора на цукровий діабет має право відчувати себе повноцінною в усьому. Це стосується і фізичних навантажень, які для діабетика мають бути невід'ємною складовою здорового способу життя.

Література

1. Ханас Р. Діабет першого типу у дітей і підлітків, Арт-Бизнес-Центр, 2013.
2. Велика медична енциклопедія, ЄКСМО, 2014.
3. Riddell M. Physical activity, sports and prediabetes, Can Fam Physician, 2012.
4. Edge. C. Bryson B. Insulin-dependent Diabetes mellitus, Undersea Hyperb Med, 2005.

МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СКОЛІОЗІ

Грушка О. В.

*IV курс, група ФР-16, спеціальність «Фізична терапія, ерготерапія»
Інститут соціальних технологій Університету «Україна»
Науковий керівник: Мацегоріна Н. В., ст. викладач*

Мільйони людей кожного дня страждають від нестерпного болю в спині. Таблетки і пілюлі, мазі і бальзами, комплексні вправи і різноманітні види лікування створюються з ціллю полегшення або профілактики болю в спині. Операції на хребті являються одними із самих частих у клінічній практиці. Хіропрактики і масажисти пробують лікувати подібні болі. Терапевти і спеціалісти по лікувальній фізкультурі розробляють різноманітні процедури, складають пам'ятки для хворих та ін.

Одним із методів фізичної реабілітації являється — масаж. Метою масажу являється підвищення загального тонуусу організму; нормалізація функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; формування правильної осанки; сприяння укріплення м'язів і м'язового корсету.

В наш час, розробляючи стратегію боротьби з болями у спині, лікарі часто звертають свою увагу не тільки на медикаментозне і хірургічне лікування, але і на правильне харчування, фізичну активність і застосування нетрадиційних методів лікування.

Як правило людина народжується з прямим хребтом, потім виникає його викривлення вперед і назад. Викривлення хребта вперед називається — лордоз, назад — кіфоз. Фізіологічні вигини у назначеному напрямку пом'якшують рухи і допомагають зберегти рівновагу. Але це відноситься лише до тих випадків, коли криві виражені не більш чим фізіологічно.

Сколіоз — це бічне викривлення хребта, яке може розвиватися у різних його відділах. Визначають сколіоз по тій стороні, куди звернений вигин дуги викривлення. Хребет може бути викривленим