**Тетяна Авдєєва**

**(Біла Церква, Україна)**

**ЯК ФІЗИЧНІ НЕЙРО ВПРАВИ ЗМЕНШУЮТЬ РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ**

Стрімкий темп сучасного життя, інформаційне перевантаження, а також травматичні події, пов'язані зі становленням суспільства в умовах тривалих криз (наприклад, повномасштабна війна), призводять до значного поширення стресових та тривожних розладів серед населення. Ці стани не лише погіршують якість життя, але й є провісниками більш серйозних психічних захворювань, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Традиційні підходи до лікування часто включають психотерапію та фармакотерапію, однак все більшого значення набувають нефармакологічні, профілактичні та корекційні методи, зокрема засновані на фізичній активності.

Серед них особливе місце посідають фізичні нейровправи, або кінезіологічні вправи – спеціально розроблені рухи, спрямовані на оптимізацію роботи головного мозку та поліпшення психоемоційного стану. Мета цієї статті – проаналізувати механізми впливу нейровправ на зниження стресу та тривожності, а також продемонструвати їх практичне застосування в різних сферах – від школи до реабілітації ветеранів.

**1. Теоретичні засади кінезіології та емоційної регуляції**

Кінезіологія, як наука про рух (від грецьких слів *kinesis* – рух і *logos* – наука), виходить з принципу, що фізична активність є потужним інструментом для впливу на психічні та когнітивні процеси [1, с. 23–25]. Її центральна ідея полягає в тому, що тіло і розум є єдиною цілісністю, і через рух можна активізувати ресурси мозку для самоврегуляції.

Емоційна регуляція розуміється як здатність людини керувати своїми емоціями, підтримувати внутрішній баланс і адекватно реагувати на стресові ситуації [1, с. 25–26]. При порушенні цієї здатності виникають тривожність, апатія, дратівливість та інші симптоми, що значно обмежують соціальне та професійне функціонування.

Фізичні нейровправи, такі як «Перехресні кроки» або «Вісімка», є структурованими руховими комплексами, які спрямовані на:

* **Синхронізацію роботи півкуль головного мозку:** активізацію як лівої (логічної), так і правої (творчої) півкулі та покращення обміну інформацією між ними через мозолисте тіло [1, с. 27].
* **Стимуляцію нейропластичності:** створення нових нейронних зв'язків, що сприяє кращій адаптації до змін та стресових факторів.
* **Активацію парасимпатичної нервової системи:** сприяння розслабленню та зниженню стану гіперзбудження, характерного для стресу та ПТСР [2, с. 41–42; 3, с. 56–57].

**2. Нейробіологічні та психофізіологічні механізми впливу**

Ефективність нейровправ у боротьбі зі стресом і тривожністю має глибоке біологічне підґрунтя.

Під час виконання ритмічних і перехресних рухів мозок отримує сигнали, що стимулюють вироблення нейромедіаторів та гормонів, пов'язаних із відчуттям благополуччя. Зокрема, підвищується рівень ендорфінів – «гормонів щастя», які природним чином покращують настрій, зменшують біль і нейтралізують відчуття втоми чи напруження [1, с. 29].

У стані тривоги та при ПТСР нервова система постійно перебуває в режимі «бій або втеча». Нейровправи, особливо ті, що включають повільні, свідомі рухи та дихальні практики (які часто інтегровані в кінезіологічні комплекси), допомагають активувати парасимпатичну систему, сповільнити серцебиття і знизити артеріальний тиск, сприяючи відновленню внутрішнього балансу [3, с. 58].

Виконання вправ вимагає концентрації на тілесних відчуттях і координації рухів. Це відволікає увагу від циклів тривожних думок (румінацій), перериваючи порочне коло стресу. Як зазначається в дослідженнях з оптимізації навчального середовища, після фізичної активності діти швидше повертаються до навчальної роботи, будучи більш зосередженими та спокійними [4, с. 12–13].

**3. Практичне застосування нейровправ у різних групах та контекстах**

Універсальність нейровправ дозволяє успішно застосовувати їх серед різних цільових груп.

У школах та університетах вправи використовуються для зниження стресу перед іспитами, підвищення уваги та покращення здатності до запам'ятовування. Прості вправи, як «Мімічна зарядка» або «Рухливе рахування», допомагають учням зняти зайву енергію, виплеснути емоції та створити позитивну атмосферу в колективі, що безпосередньо впливає на зниження тривожності та покращення дисципліни [4, с. 15].

Для ветеранів, які стикаються з наслідками бойових травм, ПТСР, тривожними розладами та депресією, нейровправи стають важливою складовою комплексної реабілітації [2, с. 43; 3, с. 60]. Вони:

* Спрямовані на відновлення відчуття контролю над тілом, що особливо важливо після фізичних травм або ампутацій, коли виникає фантомний біль і втрачається впевненість у своїх можливостях [3, с. 61].
* Травма «записується» не лише в розумі, але й у тілі. Через рух можна сприяти вивільненню м’язових блоків та емоційних заторів, пов’язаних із травматичним досвідом. Такі методи, як ЕМДР (десенсибілізація та репроцесинг рухами очей), мають схожу з кінезіологією основу – використання білатеральної стимуляції для опрацювання травматичних спогадів [3, с. 62].
* Виконання спеціалізованих вправ є підґрунтям для подальших занять спортом, який, у свою чергу, є потужною терапією, що повертає відчуття цілі, соціальної приналежності та віри у себе [3, с. 63].

Застосування коротких кінезіологічних пауз під час робочого дня допомагає працівникам запобігти емоційному вигоранню, зняти напругу в шиї та плечах, покращити концентрацію та продуктивність [1, с. 31].

**4. Приклади конкретних вправ та рекомендації щодо їх застосування**

Для отримання максимального ефекту від нейровправ важливо не лише знати їх техніку, але й інтегрувати у щоденні ритуали та адаптувати під індивідуальні потреби. Нижче наведено практичні рекомендації та розширену программу для різних цільових груп.

***Індивідуальна програма зниження стресу (щоденний комплекс, 10-15 хвилин)***

**Підготовчий етап (2 хвилини):** »Дихання квіткою». Закрийте очі, уявіть собі квітку з важким ароматом. Повільно вдихайте «аромат» носом, затримайте дихання на 2-3 секунди і дуже повільно видихайте через рот, ніби охолоджуючи гарячий напій. Це допомагає негайно знизити пульс і активувати парасимпатичну систему.

**Основна частина (7-10 хвилин):**

* **«Перехресні кроки» (2 хвилини):** Виконуйте в помірному темпі, зосередившись на координації. Можна ускладнити: робити кроки на місці, одночасно торкаючись ліктем протилежного коліна.
* **«Ліниві вісімки» (3 хвилини):** Малюйте вісімки перед собою спочатку правою рукою, слідкуючи очима за великим пальцем, потім лівою, потім обома руками разом. Це чудово синхронізує роботу півкуль.
* **«Крюки Деннісона» (3 хвилини):** Особливо ефективні при гострому стресі. Перша поза (схрещені кінцівки) - вдих, друга поза (розведені ноги, з'єднані пальці рук) - повільний видих. Повторити 3-5 разів.

**Завершальний етап (1-2 хвилини):** »Енергетична поза». Стисніть руки в замок, покладіть їх на груди так, щоб права рука була зверху. Дихайте рівно і глибокко 60 секунд. Це допомагає «закріпити» позитивні зміни в нервовій системі.

**Адаптація вправ для ветеранів з обмеженими можливостями**

Для осіб з ампутаціями ампутаціями та обмеженою рухливістю класичні вправи можуть бути модифіковані:

* **«Перехресні кроки» сидячи:** Виконувати поперемінне торкання ліктем протилежного коліна або плеча в положенні сидячи.
* **«Очні вісімки»:** Акцент переноситься на рух очей без участі рук. Це також ефективно для синхронізації півкуль і роботи з травматичними спогадами за принципом ЕМДР-терапії.
* **«Дихання квадратом»:** Уява квадрата. Вдих на 4 рахунки (одна сторона), затримка на 4 рахунки (друга сторона), видих на 4 рахунки (третя сторона), затримка на 4 рахунки (четверта сторона). Ця техніка не вимагає фізичних рухів, але має потужний нейростабілізуючий ефект.

**Групова робота: «Кінезіологічний колаж»**

У груповій терапії або в корпоративному тренінгу може бути ефективною наступна техніка:

1. Учасники стоять у колі.
2. Тренер називає почергово різні вправи («вісімка», «перехресні кроки», «крюки»).
3. Кожен учасник виконує вправу протягом 30-60 секунд.
4. Після кожної вправи група обговорює, які зміни у фізичних відчуттях та емоційному стані вони відчули.

Ця практика не лише зменшує колективну тривожність, але й підвищує групову згуртованість та усвідомленість.

**Довгостроковий моніторинг ефективності**

Для оцінки ефективності нейровправ рекомендується вести щоденник самоспоглядання, де фіксувати:

* Рівень стресу за 10-бальною шкалою до та після виконання комплексу.
* Фізичні відчуття (напруга в тілі, біль, розслабленість).
* Емоційний стан (тривога, спокій, роздратування, радість).
* Якість сну та концентрацію уваги протягом дня.

Такий моніторинг дозволить індивідуалізувати програму, збільшивши частоту або тривалість найбільш ефективних для конкретної людини вправ.

Фізичні нейровправи - це не просто набір рухів, а цілісна система самодопомоги, що дозволяє через тіло впливати на психічні процеси. Їхня простота, доступність та відсутність побічних ефектів роблять їх ідеальним інструментом для профілактики та корекції стресових розладів у найрізноманітніших умовах - від шкільного класу до реабілітаційного центру для ветеранів. Системне впровадження цих практик у щоденне життя може стати потужним ресурсом для підтримання психічного здоров'я в умовах хронічного стресу сучасного життя.

**Література**

1. Dennison, P. & Dennison, G. (1994). Brain Gym: Simple Activities for Whole Brain Learning. Edu-Kinesthetics Inc.
2. Козлова, О. В. (2018). Використання кінезіологічних вправ у педагогічній практиці. Педагогічні науки, №1.
3. Литвин, Н. (2020). Вплив кінезіологічних вправ на психоемоційний стан студентів. Вісник психології, №3.
4. Тематична робота: «Використання фізичних вправ для оптимізації навчального середовища та дисципліни».
5. Публікація «Benefits of Brain Gym Exercises» – VeryWellMind.
6. Матеріал «Психічна та Фізична Допомога Ветеранам: Комплексний Підхід до Відновлення».