

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК МЕТОД САМОПОМОЧІ ПРИ ТРИВОЖНОМУ СТАНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Актуальність.** Зараз ми живемо в складні часи, коли кожен день треба намагатись проживати з користю та радістю. Але не завжди наш емоційний стан готовий радіти, тому кожній людині треба якимось підтримувати своє емоційне здоров'я. Давно доказано, що використання фізичних вправ як методу самопомочі при тривожному стані не тільки в повсякденному житті, але й під час війни може бути ефективним і корисним для психічного та фізичного здоров'я.

**Мета.** Розробити та обґрунтувати думку як фізичні вправи можуть стати методом самопомочі та вплинути на емоційне здоров'я під час війни.

**Результати досліджень.** Фізичні вправи можуть допомогти зменшити рівень тривоги, покращити настрій та збільшити відчуття контролю над власним тілом та емоціями. Переваги фізичних вправ включають зниження рівня стресу та тривоги шляхом вивільнення ендорфінів - природних анальгетиків та антидепресантів, які можуть покращити настрій та знизити відчуття тривоги. Крім того, заняття фізичною активністю сприяє полегшенню симптомів стресу, таких як напруга м'язів та погіршення сну. Регулярна практика фізичних вправ також може підвищити самоповагу та самопочуття, що важливо в умовах воєнного конфлікту. Зокрема, аеробні вправи, такі як біг, плавання або їзда на велосипеді, можуть допомогти зняти напругу та покращити роботу серцево-судинної системи. Йога та тай-чі можуть сприяти розслабленню м'язів та зниженню рівня стресу через використання спеціальних дихальних технік та рухів. Навіть короткі щоденні прогулянки можуть мати позитивний вплив на

емоційний стан та знизити рівень тривоги. Важливо знайти той вид спорту, який вам правда буде подобатись. Спочатку може бути дуже складно змусити себе займатись, але якщо почати це робити, на душі буде спокійніше, буде більше позитивних емоцій, яких нам зараз дуже не вистачає та тіло стане більш здоровим та підтягнутим. Додатково важливо пам'ятати, що не всі люди можуть безпечно виконувати фізичні вправи через свої фізичні обмеження або попередні травматичні події. Тому перед тим як розпочати займатись будь-якої програмою фізичної активності важливо звернутися до фахівця з психічного здоров'я для отримання індивідуалізованих рекомендацій та консультацій. Крім того, важливо враховувати, що існують різні методи самопомочі, які можуть бути ефективними для зменшення стресу та тривоги, не пов'язані з фізичною активністю. Це може бути медитація, дихальні вправи, техніки релаксації або психотерапія. У кожного є право на засоби самопомочі, які найбільше підходять їхнім потребам та можуть підтримувати їхнє фізичне та емоційне благополуччя, особливо в умовах воєнного конфлікту.

### Список використаних джерел

ому важлива фізична активність під час війни? Поради від ЦГЗ: Українська правда життя. URL:

[h](#)  
ажливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я. belok. URL:

[p](#)  
3. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни. СМАРТ ОСВІТА. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/>

[l](#)  
*Науковий керівник: Катерина СТАРОСТИНА,*  
*викладач*

[i](#)  
[f](#)  
[e](#)  
:  
[p](#)  
[r](#)  
[a](#)  
[v](#)