

МАСАЖ ЯК МЕТОД ЗНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

MASSAGE AS A METHOD FOR REDUCING PSYCHOLOGICAL STRESS IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC

Щодня сучасна людина піддається впливу несприятливих факторів. В умовах пандемії COVID-19 рівень психологічного стресу серед населення зростає. Життєві резерви організму поступово виснажуються, призводячи до виникнення психосоматичних розладів, хронічної втоми і зниження роботи імунної системи. У статті проаналізовано наукові дослідження, присвячені проблемі психологічного стресу в умовах пандемії. Виявлено, що мало уваги приділяється відновленню психологічного здоров'я за допомогою процедури масажу. Доведено, що масаж є ефективним методом відновлення фізичного здоров'я та емоційного фону. Для усунення наслідків гострого або хронічного стресу застосовують антистресовий масаж. Фізіологічний вплив масажу на тіло людини здійснюється за допомогою розслаблення м'язів і шляхом роздратування шкірних рецепторів, що впливають на центральну нервову систему. Він спрямований на зняття наслідків хронічної втоми, емоційних і психосоматичних розладів. Процедура підвищує психологічну стійкість до гострих і хронічних стресів, покращує настрій і самопочуття, запобігає розвитку хронічних хвороб. Антистресовий масаж може бути застосований для осіб, що мають психологічну напругу через ситуацію, що склалася у зв'язку з COVID-19, осіб, які перенесли коронавірусну інфекцію, осіб із психосоматичними розладами, медичних працівників, які беруть участь у наданні допомоги пацієнтам із коронавірусною інфекцією і мають значне психофізіологічне перевантаження. Таким чином, застосування масажу як методу зняття гострого та хронічного стресу є актуальним в умовах пандемії COVID-19. Доведено, що масаж є ефективним методом відновлення фізичного та емоційного здоров'я. Він застосовується для усунення наслідків хронічної втоми, емоційних та психосоматичних розладів. Його застосування збільшує психологічну стійкість до гострих

і хронічних стресів, сприяє поліпшенню настрою і самопочуття.

Ключові слова: психологічний стрес, масаж, пандемія COVID-19, коронавірус, інфекція.

Every day, modern man is exposed to adverse factors. In the context of the COVID-19 pandemic, the level of psychological stress among the population is growing. The body's vital reserves are gradually depleted, leading to psychosomatic disorders, chronic fatigue and reduced immune function. The article analyzes scientific research on the problem of psychological stress in a pandemic. It has been found that insufficient attention is paid to restoring mental health through massage. Massages have been proven to be an effective method of restoring physical health and emotional background. Anti-stress massage is used to eliminate the effects of acute or chronic stress. The physiological effects of massage on the human body are through muscle relaxation and irritation of skin receptors that affect the central nervous system. It aims to relieve the effects of chronic fatigue, emotional and psychosomatic disorders. The procedure increases psychological resistance to acute and chronic stress, improves mood and well-being, prevents the development of chronic diseases. Anti-stress massage can be used for people with psychological stress due to the situation related to COVID-19, people who have suffered from coronavirus infection, people with psychosomatic disorders, health professionals involved in providing care to patients with coronavirus infection and have significant psychophysiological overload. Thus, the use of massage as a method of relieving acute and chronic stress is relevant in the context of the COVID-19 pandemic. Massage has been shown to be an effective way to restore physical and emotional health. It is used to eliminate the effects of chronic fatigue, emotional and psychosomatic disorders. Its use increases psychological resistance to acute and chronic stress, improves mood and well-being.

Key words: psychological stress, massage, COVID-19 pandemic, coronavirus, infection.

УДК 612.176:159.

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.8>

Лівак П.Є.

к.юрид.н.,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Український гуманітарний інститут

Савчук М.П.

викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Український гуманітарний інститут

Леганьков Д.В.

студент спеціальності «Реабілітація
та масаж»
кафедри теорії та методики фізичного
виховання
Український гуманітарний інститут

В умовах пандемії COVID-19 рівень психологічного стресу серед населення зростає. Під впливом стресу в організмі людини відбувається низка патологічних змін. Це сприяє не тільки порушенню психічного здоров'я, але також виникненню низки соматичних захворювань. Стрес призводить до перенапруження нервової системи, виснаження емоційних ресурсів людини і позначається на здоров'ї та функціонуванні всього організму.

Фахівці в області психології працюють переважно з корекцією сприйняття ситуації. Медична допомога спрямована на лікування фізичних наслідків стресу і пов'язаних із ним соматичних станів. Досягнення позитивного результату в тому чи іншому напрямі лікування

ускладнене наявністю супутніх захворювань. Для того, щоб досягти відновлення організму, необхідно застосовувати комплексний підхід. Важливо використовувати методи, які будуть відновлювати фізичне здоров'я і водночас знижувати психологічне напруження. Таким чином, застосування масажу як методу зняття психологічного стресу в умовах пандемії COVID-19 є доцільним і потребує більш глибокого наукового дослідження. Метою статті є вивчення можливостей застосування масажу для зняття психологічного стресу в умовах пандемії COVID-19.

Питаннями формування та методами зняття психологічного стресу в умовах пандемії COVID-19 займається низка вчених. Кан-

дидати психологічних наук Ю.В. Биховець та Л.Б. Коган-Лерне виявили, що поширення коронавірусної інфекції за характером загрози і психологічних наслідків, які вона викликає, може бути визначено як психотравмуюча ситуація [3]. Результати іншого дослідження свідчать про негативний вплив COVID-19 на психічне здоров'я, що охоплює майже третину населення і до половини медичних працівників в осередках зараження [15]. Тривалий психоемоційний стрес зумовив розвиток розладів психіки, що загрожує стимулюванням соматоформних та психосоматичних розладів, число яких буде збільшуватися через деякий час. Найімовірніше, кількість хворих і постраждалих від посилення і поглиблення психосоматичної патології буде набагато більшою, ніж кількість пацієнтів, які перенесли коронавірусну інфекцію [10, с. 12].

Виявлено, що серед населення країн із високим рівнем поширення вірусної інфекції відзначається збільшення числа випадків встановлення наступних діагнозів (за Міжнародною класифікацією хвороб 10-го перегляду): гостра реакція на стрес (у тому числі психотична), депресивний епізод (ДЕ), тривожні розлади, включаючи тривожно-фобічні (ТФР; нозобобії), панічний розлад (ПР), змішано-тривожний і депресивний (ТДР), соматоформний, obsесивно-компульсивний (нав'язливі роздуми та подання, що відображають поточні протиепідемічні заходи) і посттравматичні стресові (ПТСР) розлади [15]. Дослідницькі групи з Китаю, Ірану, Швеції, Великобританії виявили, що поточне лікування COVID-19 в усьому світі в основному зосереджено на здійсненні інфекційного контролю, створенні ефективної вакцини і підрахунку коефіцієнта лікування. Психологічний аспект проблеми ще належить ретельно опрацювати [16].

У роботі Д. Хореш і А. Браун зазначено, що передтравматична фаза кризи COVID-19, ймовірно, буде досить тривалою, лікування людей із гострим стресовим розладом або початковими посттравматичними симптомами, які ще не кристалізувалися в повномасштабний посттравматичний стресовий розлад, може мати особливе значення. Ними ж запропоновано кілька напрямів вирішення проблеми, одним з яких є «робота з медичним персоналом та інтеграція в послуги, не пов'язані з психічним здоров'ям». В умовах зростання масштабів пандемії надання психіатричної допомоги при травмах неможливо відокремити від інших форм допомоги. Таким чином, є гостра необхідність у створенні дуже гнучких моделей навчання та спільного використання ресурсів, які дозволили б фахівцям із травм оперативно співпрацювати з іншими фахівцями в галузі охорони здоров'я, можливо, новим, раніше не випробуваним способом. Передбачається,

що першу психіатричну допомогу надаватиме широке коло людей, які не мають спеціалізованої освіти [13, с. 57].

Кандидат медичних наук, доцент М.В. Харіна зазначає, що релаксуючий масаж знижує вплив стресу, який, на думку Г. Сельє лежить в основі 70% захворювань [14, с. 1397]. У низці експериментів виявлено позитивний ефект масажної терапії на біохімічні показники, включаючи зниження рівня кортизолу та підвищення рівня серотоніну і дофаміну, які дестабілізуються під впливом стресової ситуації [5]. Отримання загального масажу як додаткової медичної процедури може значно знизити стрес у медичного персоналу [8, с. 26]. Однак низка інших авторів не акцентують на масажі як методі зняття психологічного стресу в контексті пандемії. Недостатня кількість ґрунтовних досліджень із цієї проблеми підкреслює актуальність її більш детального вивчення.

Стрес – це сукупність неспецифічних фізіологічних реакцій організму, що сприяють адаптації до навколишнього середовища та мобілізації своїх ресурсів [1]. Залежно від тривалості стресу розрізняють еустрес, який сприяє збереженню здоров'я, і дистрес, який є синдромом і відіграє роль патогенного фактора. Патогенність дистресу зумовлюється тим, що в організмі людини резерви адаптаційних можливостей щодо попередження та купірування стресу обмежені [7, с. 90]. Тому за тривалого перебігу стресу відбувається виснаження енергетичних і пластичних ресурсів організму, і для підтримки подальшої працездатності клітин, тканин, органів відбувається руйнування власних життєво важливих структур, що призводить до виникнення різних соматичних захворювань. Залежно від природи стресорів, розрізняють фізіологічний і психічний стрес, які мають схожі фізіологічні зміни, однак відрізняються механізмами їх формування.

В умовах сучасного життя наслідки стресу посилюються тим, що він відбувається переважно на психологічному рівні на фоні недостатньої фізичної активності. Слід відрізнити психологічний стрес від нервово-емоційної напруги. Психологічний стрес є функціональним станом організму, в результаті впливу несприятливих факторів психогенної природи, що виражається в змінах на фізіологічному, біохімічному і психічному рівнях [9]. Такого роду стани включені в класифікацію хвороб МКБ-10 в групу «Реакція на важкий стрес і порушення адаптації (F43)» [11, с. 18]. Тривожні порушення нині зараховують до загальномедичної проблеми, зазначаючи, що поширеність проявів тривоги різного генезу серед пацієнтів, що звертаються в поліклініки, становить від 12 до 70% [13, с. 59].

У зв'язку із цим вивчення впливу стресу на здоров'я людини є одним із пріоритет-

них напрямів міждисциплінарних досліджень сучасної медицини. Інфекційне захворювання COVID-19, викликане SARS-CoV-2, що володіє високим інфекційним потенціалом і рівнем смертності, сприяло підвищенню рівня тривоги і страху. У середовищі практичних лікарів говорять про «коронавірусний синдром», під яким прийнято розуміти психічний розлад у рамках реакції на пандемію COVID-19 [14]. Основними факторами стресу психогенної природи в умовах пандемії є втрата здоров'я, втрата близьких і рідних, ризику фінансових втрат і зміни звичного укладу життя. Наслідки цих чинників мають відстрочений психотравматичний ефект, впливаючи на роботу всіх систем організму, що сприяє загостренню вже наявних хвороб, а також виникненню нових захворювань. Ступінь ураження буде залежати від біологічних особливостей організму індивідуума і епігенетичних факторів [2, с. 234].

В умовах пандемії одним із несприятливих впливів на організм, викликаних стресом, є зниження роботи імунної системи. Під дією тривалого стресу (дистресу) ендокринна система організму виділяє гормони, що володіють імуносупресивною дією [12, с. 17]. До таких гормонів належать кортикостероїди, підвищене виділення яких призводить до зниження активності імунокомпетентних клітин і пригнічує імунозапальні реакції. Знижується кількість Т-хелперів 2 (Th2) і активація Т-хелперів 1 (Th1), а це своєю чергою веде до загострення аутоімунних захворювань [6, с. 47]. Дистрес також викликає тривале напруження м'язів, що веде до погіршення трофіки тканин, органів і порушення їх функціональності. Скутість м'язів призводить до порушення постави, що згодом викликає порушення роботи таких систем, як дихальна і травна. Дистрес також є причиною виникнення ускладнень серцево-судинних захворювань, таких як інфаркт та інсульт.

Одним із методів для зняття наслідків емоційних і психосоматичних розладів, викликаних психологічним стресом, є масаж. Фізіологічна дія масажу на організм здійснюється головним чином через вплив на нервову систему. Сутність його полягає в рефлекторному впливі на тіло людини шляхом механічного роздратування різної сили і інтенсивності. Механічне роздратування від поверхневих м'язових тканин сприймають нервові рецептори, перетворюють на нервовий імпульс і по аферентних нейронах передають до центральної нервової системи. Нервовий імпульс сприймається відповідними ділянками головного мозку, що сприяє виробленню різних гормонів, які позитивно впливають на емоції і психіку людини. Під час масажу в організмі вивільняються ендоморфіни – опіоїдні пептиди, які не тільки викликають ейфорію, а також впливають на

роботу клітин імунної системи. Також масаж сприяє зниженню на 31% рівня кортизолу – гормону довготривалого стресу – і стимулює виробництво допаміну, серотоніну і ендорфінів, що сприяє підвищенню настрою, поліпшення самопочуття і психофізіологічного статусу. Масаж сприяє стимулюванню вироблення окситоцину – гормону, який дає людині відчуття безпеки.

Позитивний вплив масажу як методу для зняття стресу залежить від виду і характеру масажних прийомів (сили тиску, тривалості масажу тощо) Процедура підходить як чоловікам, так і жінкам будь-якого віку. Правила проведення розслаблюючого масажу істотно збігаються із загальними вимогами до інших видів процедур. Масаж застосовується для всього тіла, приділяючи особливу увагу шийно-комірцевій зоні, бо в цій області особливо часто спостерігається спазм м'язів. Заспокійлива дія масажу виявляється в гальмуванні діяльності центральної нервової системи, викликаній помірним, ритмічним і тривалим роздратуванням екстерорецепторів і пропріорецепторів.

Швидше за все заспокійливий ефект досягається такими масажними прийомами, як ритмічне погладжування всієї поверхні тіла і розтирання. Проводити їх треба в повільному темпі протягом досить тривалого проміжку часу. Погладжування в разі тривалого виконання застосовується як знеболюючий прийом, здійснює заспокійливу дію на центральну нервову систему та знімає загальну збудливість. Коли сеанс масажу проводить хороший фахівець, у процесі погладжування дихання пацієнта сповільнюється. Це говорить про зниження збудження дихальних центрів і процес гальмування, що почався в корі головного мозку. Таким чином, саме за допомогою погладжування можна керувати функціями вищих відділів центральної нервової системи.

Перевагою заспокійливого масажу перед класичним є глибше опрацювання м'язів, де застосовуються повільні розминання, що чергуються з розтяжкою м'язів і ніжними погладжуваннями. Глибокий м'язовий масаж не має бути грубим і дуже болючим. Розминка м'язів може викликати біль лише в межах переносимості, що не заважає пацієнтові розслабитися. Основною умовою досягнення ефективності розслаблюючого масажу є максимальний комфорт пацієнта під час сеансу. Процедура має проводитися в теплому провітреному приміщенні з помірним освітленням, руки масажиста мають бути теплими, рухи – плавними і м'якими, виключаючи різкі натискання, щипки, поколювання тощо. Масажист має добре володіти знаннями про вплив масажних прийомів на організм із метою розслаблення. Крім знання фізіологічного впливу масажу на організм, масажист має володіти

якостями, необхідними для надання допомоги при стресі. Необхідно самому мати високу стійкість до стресів, а також делікатність, почуття такту і чуйність, достатню витривалість.

У зв'язку з тим, що кожна людина має свої особливості, фахівцеві необхідно мати навичку чуйно пристосовуватися до потреб клієнта. Професіоналізм необхідно мати в таких областях, як анатомія, фізіологія і психологія. З урахуванням адаптаційних можливостей організму в перші дні виконання процедур вплив не має бути надто інтенсивним. Глибину опрацювання тіла необхідно збільшувати поступово для досягнення сприятливого ефекту.

У зв'язку з різними обставинами не завжди людина може розслабитися під час масажу. Ефективність розслаблюючого масажу можна підсилити додатковими засобами. Під час сеансу можна використовувати масажні масла з приємними ароматами ефірних масел. Вони будуть мати додатковий ефект: зняття болю, напруги і важкості у м'язах, а також поліпшення настрою і сну. Ефективними будуть ефірні масла лаванди, гвоздики, конвалії, полину, валеріани. Також додатковий приємний ефект на клієнта здійснює спокійна музика на фоні сеансу масажу. Звуковий вплив є одним із потужних засобів впливу на психічний стан людини, на тонкі емоційні сфери підсвідомості. Найкраще для заспокоєння підходить музика струнних інструментів, таких як арфа, гітара. Однак музику необхідно підбирати з урахуванням рівня музичної культури клієнта, вона не має викликати негативних асоціацій і роздратування.

Після закінчення сеансу масажу деякий час рекомендовано спокійно полежати під накритим простирадлом. Використання монотонних плавних рухів під час сеансу сприятиме почуттю розслабленості і настанню фізіологічного сну. Протипоказання до проведення масажу для зняття стресу такі ж, як і щодо інших видів масажу. Особливу увагу треба приділити проблемі підвищеної температури, що деякі спеціалісти ігнорують.

В умовах пандемії COVID-19 існують складнощі у проведенні процедури масажу через небезпеку передачі вірусу. Однак виконання всіх протиепідеміологічних заходів дозволяє знизити ймовірність зараження. Нагнітання побоювань, пов'язаних із наслідками пандемії, необхідно запобігати, інакше наслідки психологічного стресу набудуть більш масштабного значення та викличуть ще більш серйозні проблеми зі здоров'ям. Слід пам'ятати, що масаж не є універсальним засобом для зміцнення психологічного та фізичного здоров'я в умовах пандемії. З урахуванням впливу на організм масаж як метод зняття стресу не підходить для вагітних осіб, тих, хто страждає на онкологію, туберкульоз, та осіб, що мають інші протипоказання до масажу.

З огляду на вплив масажу на організм слід розуміти, що найбільш ефективних результатів можна досягти в разі застосування комплексного підходу. Найбільш ефективним буде поєднання масажу з такими методами, як фізичні вправи, сауна, контрастні і розслаблюючі ванни, душ Шарко тощо. Ефективним є включення когнітивної-поведінкової терапії та інших видів психологічної та духовної реабілітації, спрямованих на формування стійкості до стресу та профілактики депресивних станів. Особливо слід зазначити, що масаж є ефективним і доступним методом для зняття наслідків стресу в місцях відпочинку, пансіонатах та санаторіях. Такий масаж сприятиме не тільки відновленню психологічного здоров'я та зміцненню імунітету, що в умовах пандемії має велике значення, але також буде засобом соціалізації після тривалої ізоляції.

Висновки. Проблема лікування психологічного стресу в умовах пандемії є досить складною і потребує комплексного підходу для її вирішення. Одним з ефективних засобів впливу є застосування масажу як процедури для зняття психологічного стресу, про що неодноразово зазначається в роботах медиків та вчених. Масаж визначається ефективним засобом для зняття стресу в умовах пандемії COVID-19.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики : учебно-методическое пособие. Елабуга : ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
2. Бройнинг Л.Г. Гормоны счастья: как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. 320 с.
3. Быховец Ю.В., Коган-Лернер Л.Б. Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*. 2020. Т. 5, № 2(18). С. 115–153.
4. Гейн С.В., Баева Т.А. Эндоморфины: структура, локализация, иммунорегуляторная активность. *Проблемы эндокринологии*. 2020. Т. 66, № 1. С. 78–86.
5. Изучение эффективности массажа среди персонала скорой медицинской помощи как фактора управления профессиональным стрессом / Р.Р. Евсиенко и др. *Общество, образование, наука в современных парадигмах развития* : материалы нац. научно-практической конференции, г. Керчь, 26 нояб. 2020 г. Керчь, 2020. С. 237–240.
6. Крюков С.Н., Левченко М.А. Живая музыка в контексте стресс-совладания. *Культура и цивилизация*. 2019. Т. 9, 4а. С. 46–53.
7. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания : учебное пособие для студ. факультета психологии. Куйбышев, 2012. 96 с.

8. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции). Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. 122 с.
9. Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99). Класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации / ред.: В. Голланд, Т. Дмитриева, Б. Казаковцева. Москва : ГНЦССП им. В.П. Сербс, 1998. 512 с.
10. Психосоматические расстройства после вспышки коронавирусной инфекции / М.Л. Чахнашвили и др. *Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание*. 2020. № 3. С. 7–16.
11. Соловьева Н.В., Макарова Е.В., Кичук И.В. «Коронавирусный синдром»: профилактика психотравмы, вызванной COVID-19. *РМЖ*. 2020. № 9. С. 18–22.
12. Туманова Е.Ю. Энциклопедия эфирных масел. Москва : РИПОЛ Классик, 2014. 256 с.
13. Харина М.В., Гриднева И.В. Массаж – гармония души и тела. *Научно-медицинский вестник центрального Черноземья*. 2015. № 60. С. 56–59.
14. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy / T. Field et al. *International Journal of Neuroscience*. 2005. Vol. 115, no. 10. P. 1397–1413. URL: <https://doi.org/10.1080/00207450590956459> (date of access: 06.12.2021).
15. Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak / Y. Yang et al. *Lancet Psychiatry*. 2020. Vol. 7, no. 4. P. 19. URL: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30079-1) (date of access: 06.12.2021).
16. The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation / D.K. Ahorsu et al. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00270-8> (date of access: 06.12.2021).