

населения и медицинского туризма в Беларуси /Э.С Кашицкий [и др.] // Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 58-59.

4. Особенности формирования и продвижения въездного туристического продукта /Н.С Вериги [и др.] // Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 10-12.

5. Анализ результатов выполнения Национальной программы развития туризма в Республике Беларусь на 2008 – 2010 годы / В.П. Кармазин // Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 51-56.

СПА-ТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ СТРЕССА НА БАЗЕ САНАТОРИЯ «ЧЕНКИ»

Звенигородская Н.О.

Частное предприятие «Санаторий «Ченки», Гомель

***Гиппократ медицины использовал
паровые купания, утверждая:
«Дайте мне силы, чтобы создать
горячку, и я излечу любой недуг».***

Стресс – это «тихий убийца», он проник повсюду и его воздействия на организм губительны. Стресс с большей силой затрагивает все возрастные категории населения страны. Следовательно, кому как не трудоспособным людям приходится каждодневно испытывать стресс. Ведь стрессы возникают из-за множества причин: семейных, финансовых проблем, рабочих, социальных и прочих.

Многие люди даже не задумываются о том, что они находятся в постоянном состоянии стресса. Это то психическое состояние организма, когда чрезмерное перенапряжение организма препятствует полноценному восстановлению сил, а иногда приводит к истощению.

Раньше к профессиям, наиболее часто вызывающим стресс, относили те, на которых людям приходилось постоянно находиться в напряженном состоянии. А также наиболее стрессовой работой считалась работа сотрудников экстренных служб. Сейчас же этот список расширился, к наиболее стрессовым профессиям относят работу преподавателей, менеджеров, сотрудников области услуг, т.е. в тех отраслях, где приходится контактировать с другими людьми.

Стресс (от англ. «stress» - напряжение) - неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Особенно от стресса страдает нервная и иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (Эустресс) и отрицательную (Дистресс) формы стресса.

Эустресс имеет два значения - «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм». Он оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, психическую деятельность, повышает адаптационные возможности организма.

Дистресс — это патологическая разновидность стресс-синдрома, который оказывает отрицательное влияние на организм, на его психическую деятельность и на поведение человека. Это тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.

Симптомы Дистресса: головная боль; упадок сил; нежелание что-либо делать; потеря веры в улучшение ситуации в будущем; возбуждённое состояние, желание идти на риск; рассеянность, ухудшение памяти; нежелание обдумать и проанализировать ситуацию, которая привела к стрессовому состоянию; переменчивое настроение, усталость, вялость.

Стрессодоступность повышается при недостатке сна,

физической или психической истощенности, после перенесенной болезни и т.д. Несомненно, играют роль сила и длительность самого стрессорного воздействия.

Чтобы уберечь нервную систему от разрушительного действия стресса на организм, необходимы: достаточный сон, рациональная организация труда, питания, общеукрепляющие процедуры. Санаторий - это самое оптимальное место, где можно получить такой комплекс.

В санатории «Ченки» врачами учитывается, что стресс у пациентов сопутствует практически каждому заболеванию, потому психорелаксирующие процедуры назначаются обязательно. Это и климатотерапия, и рациональное питание, ароматерапия, спелеотерапия, психотерапия, лечебная физкультура, фитотерапия, физиотерапия и прочие процедуры. Особое место занимают в лечении стрессов СПА процедуры, и одна из них в SPA-капсуле. Это высокотехнологичный прибор, помогающий привести в норму физическое состояние человека, а также повысить его эмоциональный настрой. Процедуры, которыми оснащена SPA-капсула, включают в себя гидротерапию, аэротерапию, ароматерапию, термотерапию, вибротерапию, музыкотерапию, а также лечение светом и цветом, так называемую хромотерапию. Комплексное использование вышеперечисленных функций помогает достичь потрясающего результата.

Теплотерапия и гидротерапия способствуют очищению организма от токсинов за счет усиления метаболизма, повышения снабжения тканей кислородом и устранения застоя лимфы, а также снятию напряжения в мышцах. Успокаивающее инфракрасное тепло проникает в ткани тела, приводя к прогреванию всего тела и моментально принося облегчение от усталости и стресса. Известно, что, действуя по принципу термического массажа, душ Виши снижает уровень стресса у пациента. Кроме того, он обладает увлажняющим действием и стимулирует циркуляцию крови, что, в свою очередь, улучшает функционирование иммунной системы. Другие преимущества душа Виши включают: релаксацию напряженных и болезненных мышц и стимуляцию циркуляции лимфы, которая помогает организму удалять продукты метаболизма. Терапевтический

эффект подводного массажа обусловлен релаксационным эффектом теплой воды, с различной силой воздействующей на мышцы, в особенности мышцы глубинных слоев, подкожные ткани, кожу и органы брюшной полости (кишечник), что приводит к улучшению настроения, снятию стресса и общей релаксации.

Возбуждение механорецепторов кожи, сосудов и вегетативных нервных проводников низкочастотной вибрацией за счет вибромассажа приводит к расширению сосудов мышечного типа, усилению локального кровотока и лимфооттока, активации трофики кожи и снижению мышечного тонуса, а также активизирует различные физиологические процессы и снимает напряжение.

Ароматерапия – воздействие на организм через дыхательные пути и кожу различными натуральными маслами, которые во время процедуры контактируют со всей поверхностью тела, быстро диффундируют через кожу, попадая через лимфатическую сеть, и одновременно воздействуют на нервную систему через нос, изменяя тонус подкорковых центров головного мозга, реактивность и психоэмоциональное состояние пациента. Использование ароматерапии в SPA-капсуле усиливает антистрессовый эффект капсулы. Эфирные масла поднимают настроение, улучшают физиологическое, психологическое и эмоциональное состояние.

Хромотерапия оказывает благотворное воздействие на главные составляющие организма, в результате чего нормализуются пульс, дыхание, давление. К слову, низкое давление можно привести в норму такими цветами, как красный, оранжевый, желтый, а высокое - зеленым и фиолетовым. В SPA-капсуле цвета разделяются на спектры или смешиваются, благодаря чему организм испытывает возбуждение или расслабление. Каждый цвет оказывает свое влияние на организм: зеленый нормализует энергетический баланс; голубой имеет успокаивающее действие; красный просто необходим при пониженном гемоглобине и постоянной усталости, он также оказывает тонизирующее воздействие; фиолетовый умиротворяет; желтый усиливает интеллектуальную деятельность, значительно улучшает самочувствие. Однако не

стоит забывать, что для данной процедуры необходима точность в выборе времени воздействия цветных ламп, также должна регулироваться насыщенность цвета. Следовательно, хромотерапия должна проводиться под наблюдением специалиста.

Еще одна замечательная процедура - музыкальная терапия. Встроенная в SPA-капсулу аудиосистема позволяет расслабиться и насладиться, к примеру, шумом морского прибоя, что благотворно влияет на общий психологический положительный настрой.

SPA-капсула NEO Qe в санатории используется для детоксикации организма, релаксации, снятия синдрома хронической усталости, восстановления биоритмов, лечения депрессивных состояний, стимуляции иммунитета, очищения, питания и оздоровления кожи, коррекции фигуры, для борьбы с целлюлитом, а также снятия болей и мышечной усталости.

За 7 месяцев в санатории прошли лечение 612 человек, у которых изначально отмечались симптомы хронического стресса: усталость, тревожность, депрессивное состояние, головная боль, нарушение памяти и сна, раздражительность, снижение работоспособности и, соответственно, увеличение заболеваемости в связи со снижением иммунитета. Из них 514 человек составили женщины (84%) и 98 человек (16%) – мужчины, преимущественно, занимающие руководящие должности. Пациента вначале улаживали на вибрационный стол, устанавливали параметры инфракрасной сауны+паровой в температурном диапазоне 40-45°C плавный медленный режим вибрации, хромотерапию и музыкотерапию на 20 минут. После распаривания включали душ Виши на 2-3 минуты, а затем погружали пациента в наполненную гидромассажную ванну 34-38°C (34-35°C - для тонизации и 36-38°C для расслабления) с продолжением хромотерапии и светотерапии и подключением подводного гидромассажа и аэромассажа ещё на 15-20 минут. При повышенной возбудимости добавляли масло лаванды, пихты, иланг-иланга, мяты перечной, кедра, а при депрессивных состояниях - масло лимона, апельсина, розмарина. Процедуры выполнялись 2-3 раза в неделю курсом 5-8 процедур. По результатам: 54% (330 человек) отметили улучшение сна, 82%

(501 человек) отметили исчезновение головной боли, улучшение концентрации внимания, 98% (600 человек) отметили снятие напряжения и успокоение, 88% (538 человек) отметили повышение настроения, 100% отметили прилив сил и повышение трудоспособности.

Таким образом, «Капсула здоровья» оказывает уникальное оздоравливающее, укрепляющее воздействие на организм человека, повышая иммунную систему, помогает справиться со стрессом, тем самым повышает трудоспособность, так как позволяет использовать самые современные технологии и комбинировать несколько процедур одновременно.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЛЕОТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ

Звенигородская Н.О.

Частное предприятие «Санаторий «Чёнки», Гомель

Биологическое воздействие спелеолечения на человеческий организм - явление многостороннее, многофакторное, так как это - комплексный вид лечения, при котором на организм больного оказывается воздействие физическими факторами (температура, влажность, газовый состав), а также имеет значение и психологическое воздействие (ощущение изоляции от "агрессивной" внешней среды). Кроме того, под влиянием ионизирующего излучения горных пород нейтральные молекулы воздуха приобретают электрический заряд того или иного знака, превращаясь в аэроионы. Основным показателем благоприятного аэроионного состава считают умеренно повышенную концентрацию легких аэроионов, особенно с отрицательным знаком заряда. Приток отрицательных ионов вызывает значительное повышение концентрационной способности у человека, улучшение самочувствия, замедление чрезмерной подвижности и повышение восприятия.

Заряженные частицы соляных аэрозолей размером до 5 мкм способны далеко проникать в дыхательные пути, обеспечивая восстановительное и профилактическое действие как за счет поступления жизненно необходимых ионов минеральных солей,