

**“Астана Медицина Университеті” АҚ
Спорт медицинасы курсы және
профилактикалық медицина, тағамтану кафедрасы**

Презентация

***Тақырыбы: Физикалық шаршау. Даму механизмі
мен профилактика әдістері***

**Орындаған: Жұбанова Ә.
Тамашкулова М.
301 МПД**

Астана 2016 ж.



Жоспары

I.Негізгі бөлім

1)Даму механизмі

2)Профилактикалық әдістері

II.Қорытынды

Пайдаланған әдебиеттер

Шаршау — қажу жағдайының дамуымен астасатын субъективтік сезінулер кешені. Босаңсу, болбырлық, дәрменсіздік сезімдерімен, физиологиялық қолайсыздық түйсігімен, психикалық процестердің өту барысында кінәраттардың ұғынуымен, жұмысқа деген ынтаның болмай қалуымен, қарекетті тоқтатуға деген түрткі себептің дендеуімен, жағымсыз эмоциялық реакциялармен сипатталады. Шаршау бірсарынды әрекетті ұзақ уақыт орындау кезінде де пайда болуы мүмкін. Алайда қажумен байланысты емес оғаш шаршау, сондай-ақ объективтік тұрғыдан қажыған адамның шаршамауы секілді жағдайларда болады.

Созылмалы физикалық шаршаудың белгілері (ФШБ) – адам әр кез шаршайтын, қажитын, оны безгег ұстайтын, бұлшық еттері ауыратын, ұйықтай бергісі келетін ағзаның күй-ахуалы. Шаршаудың сенімді серіктері депрессия, апатия, зейінсіздік. Есте сақтау қабілетінің, ұйқының бұзылуы, себепсіз үрей және тынышсыздықтың күшеюі – бұл бұзылудың белгісі. Физикалық шаршау белгілері бірнеше ай, тіпті жылға созылуы мүмкін. Бұл дертті уақытында емдемеу, шизофренияға алып келуі мүмкін. Созылмалы шаршау белгілері 20-дан 45 жасқа дейінгі әйелдерде жиі пайда болады. Негізі, бұл бизнес-ледилер, көптеген белестерді бағындырған, оқымысты әйелдердер, алайда еркектер де бұл тізімде бар. Шаршау белгілерімен ауыратын адамдар қыс, күз айларында медициналық жәрдемге жүгінеді – СФШБ мезгілдік депрессиямен тікелей байланыста. Шаршау белгілері кеңсе жұмысшыларының кәсіби дерті.

Қазіргі қарбалас заманда әр түрлі стресстерге төтеп беру мүмкін емес.

Бұрыс тұрмыс дәстүрі және жағымсыз экологиялық ахуал да кері әсерін тигізеді. Жаңа ғасыр біздің өмірімізге артық күш жұмсау, психологиялық және ақыл-ой жүктемесіне байланысты көптеген жаңа дерттер әкелді. Созылмалы шаршау синдромы – бұл сырқат туралы не білу керек?



Әйелдер ер адамдарға қарағанда екі есе көп шаршайды және қамығады екен.

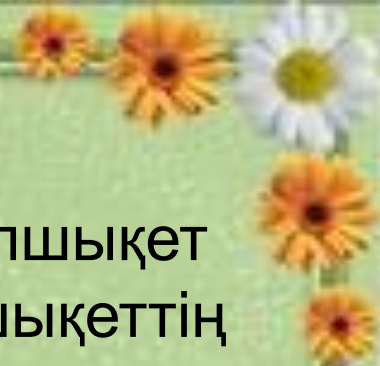
Әлсіздік пен торығудың себептері:

1. Нашар тамақтану. Егер де таңғы асты ішуге уақытыңыз болмаса, түскі аста құрғақтай тамақтанып, жатар алдында көп тамақ ішетін болсаңыз — организм міндетті түрде қажып кетеді.
2. Үй мен жұмыстағы стрестер — көбінде олардың серіктері — ұйқысыздық, тәбеттің болмауы, асқазанның ауруы, терлегіштік.
3. Физикалық салмақтың аздығы — осындай жағдайда организм қажетті оттегі мөлшерін ала алмайды.
4. Аяғына дейін емделмеген аурулар. Көп ретте бізге суық не тымау тисе, төсекте жатудың орнына, жұмысқа барамыз — бұл келешекте денсаулығымызға жағымсыз әсер етеді.
5. Дәрілерді қолдану, мысалы, бала бітірмейтін, аллергияға қарсы және бас ауруларына қарсы дәрілер.

Физикалық шаршауды тез басу тәсілі

Бұл тәсілге жұмыстан шаршау және негізгі бұлшықет топтарын босаңсыту жаттығулары кіреді. Бұлшықеттің қатты шаршауы және одан кейінгі босаңсу бұл жаттығулардың негізгі мінездемесі болып табылады.

Босаңсуға байланысты жаттығулардың бөлек орындалуына сәйкес мүшелердің «патологиясы», сүйекті бұлшықетті жүйенің аурулары кері әсер етеді. Психоэмоциялық шаршау және өзін бірқалыпты ұстауға арналған әдісті жеке меңгеру үшін: «Мұз», «Шыбын», «Лимон», «Әуе шары», «Теңіз толқиды», «Алақан» жаттығулар қатарын орындауға болады.





«Шыбын» жаттығуы

Мақсаты: Бет бұлшықеттерінен шаршауды жоғалту.

Ыңғайлы отырып: Көз жұмулы, иық пен басты бос жіберіп, қолыңызды тізеңізге бос қоясыз.

Бетіңізге қонғысы кеп жүр деп ойша елестетіп көріңіз: ол кейде мұрныңызға, кейде ерніңізге, кейде маңдайыңызға, кейде көзіңізге қонады.

Сіздің тапсырмаңыз: көзіңізді ашып, бұл беймаза жәндікті ұшырып жіберу.

Физикалық шаршау



«Лимон» жаттығуы

Мақсаты: Бұлшықет шаршауы мен босаңсу жағдайын басқару.

Ыңғайлы отырып: Көз жұмулы, иық пен басты бос жіберіп, қолыңызды тізеңізге қойыңыз (алақанын жоғары қаратып). Оң қолыңызда лимон бар деп ойша елестетіңіз. Жәйлап қысып бастаңыз, бар шырынын сығып тастағанша қыса түсесіз. Босаңсыңыз. Алған сезіміңізді есте сақтап қалыңыз. Енді лимон сол қолыңызда тұр деп елестетіп, жаттығуды қайталаңыз. Тағы да босаңсып, алған әсеріңізді есте сақтаңыз. Енді жаттығуды 1 уақытта екі қолмен орындаңыз. Босаңсып, тыныштық жағдайымен рахаттаныңыз.

«Мұз» жаттығуы

Мақсаты: Бұлшықет шаршауы мен босаңсу жағдайын басқару.

Тұрыңыз, көзіңізді жұмып, қолыңызды жоғары көтеріңіз. Өзіңізді мұз не балмұздақ деп елестетіңіз. Денеңіздің бар бұлшықетін жинақтаңыз. Осы әсеріңізді есте сақтаңыз. Осы позада 1 - 2 минут қозғалыссыз тұрыңыз. Енді күннің жылуына сіз жаймен еріп барамын деп елестетіңіз. Жаймен қолыңыздың буындарын, сосын иық бұлшықеттерін, мойыныңызды, денеңізді, аяғыңызды босаңсытыңыз. Босаңсу жағдайынан алған әсеріңізді есте сақтап қалыңыз. Жаттығуды психоэмоциялық жағдайыңыз артқанша орындай беріңіз. Бұл жаттығуды еденде жатып орындауға болады.

Физикалық шаршау белгілерінің дамуын тоқтату үшін:

- жұмыста әр 5 минут сайын үзіліс жасау;
- дене және ақыл-ой күштерін алмастыру;
- істегіңіз келмейтін жұмысты, сізбен салыстырғанда қолы бос әріптестеріңізбен бөлісу;
- өз уақытыңызды дұрыс үлестіруді үйрену;
- аптасына бір рет демалыс күнін жасау;
- белсенді демалу, әсіресе таза ауада;
- жеткілікті уақыт ұйықтау және дұрыс тамақтану;

Қорытынды

Физикалық шаршау қажумен байланысты болып келеді . Егер бір істі ұзақ уақыт істегенде пайда болуы мүмкін.

Егерде қатты жүйке жүйеңіз шаршап жүрсе сіз 20 - 30 рет отырып - тұру, әлде 15 - 20 орнында секіру жаттығуларын орындауыңызға болады. Бұл тәсіл спортшылар, әншілер арасында белгілі бір жарысқа шығарда жүйке жүйесі шаршауын басуға кеңінен қолданылады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1) Интернет желісі (google.kz)

2) Жатқанбаев «Валеология»



Назарыңызға рахмет!

