

ВЛИЯНИЕ СПЕЛЕОКЛИМАТОТЕРАПИИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ВЕГЕТАТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА

Горбатенко Н.П., Япрынцева О.А., Яковлев В.Н.

Воронежская медицинская академия им. Н.Н. Бурденко,
кафедра нормальной физиологии, Воронеж

Важнейшей задачей современной профилактической медицины является поиск и применение немедикаментозных способов коррекции функциональных изменений физиологических систем. В связи с этим представляется актуальным изучение влияния спелеотерапии на здоровый организм в условиях высокой информационной нагрузки.

Целью настоящего исследования явилось выявить степень адаптационного влияния спелеоклиматотерапии (СПТ) на показатели психоэмоционального статуса и вегетативного гомеостаза у студентов.

Анализ данных теста вариационной пульсометрии в покое и после физической нагрузки (велозерометрия) показал, что значения амплитуды моды (АМ₀), отражающей эффект влияния симпатического отдела вегетативной нервной системы снижались после прохождения курса СПТ, что свидетельствует об устранении стрессорных влияний на вегетативный статус студентов (рис. 1). Показатели индекса напряжения (ИН) также имели тенденцию к снижению после прохождения сеансов СПТ (рис. 2).

Причем, следует отметить, что на 5 день СПТ отмечалось резкое увеличение данных показателей, а на 10 день снижение относительно исходных значений. Это свидетельствует о стрессорном влиянии спелеоклимата на организм, которое устраняется начиная с 6 дня СПТ, в следствии адаптации к новым климатическим условиям (Рис.1, 2)

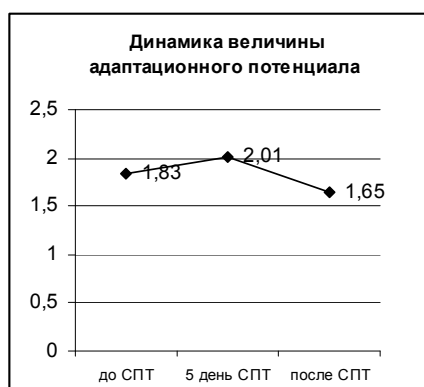


Рис. 1

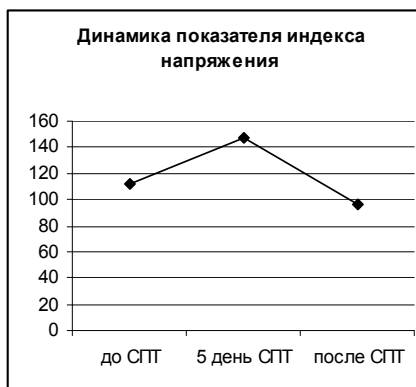


Рис. 2

Индекс LF/HF (низкочастотных и высокочастотных дыхательных волн), отражающий баланс между симпатическим и парасимпатическими отделами ВНС, показал, что до курса СПТ преобладание симпатического отдела ВНС встречалось у 32% испытуемых. После сеансов СПТ снизился процент лиц, с преобладающим влиянием симпатического отдела ВНС до 11%, что свидетельствует об адаптогенном влиянии СПТ.

Результаты исследования реактивной и личностной тревожности показали, что после сеансов СПТ показатели личностной тревожности практически не изменялись (35 до СПТ и 34 после СПТ), а показатели реактивной тревожности имели тенденцию к снижению (43 до СПТ и 37 после СПТ).

Оценка динамики величины адаптационного потенциала показала, что на 5 день СПТ адаптационный потенциал увеличивался у большинства испытуемых, что характеризуется напряжением механизмов адаптации к спелеоклимату, однако после 10 дней СПТ адаптационный потенциал снижался относительно исходной величины, что свидетельствует об увеличении адаптационных возможностях организма.

Таким образом, проведение курса СПТ позволяет снизить уровень эмоциональной напряженности, повысить функциональные резервы организма и восстановить нарушенный стрессом вегетативный гомеостаз, что проявляется на функциональном, психологическом и поведенческом уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Журнал научных статей. Здоровье и образование в XXI веке. 2007. Т. 9. № 4.
2. Журнал научных статей. Здоровье и образование в XXI веке. 2006. Т. 8. № 4.
3. Журнал научных статей. Здоровье и образование в XXI веке. 2005. Т. 7. № 4.
4. Журнал научных статей. Здоровье и образование в XXI веке. 2004. Т. 6. № 4.
5. Журнал научных статей. Здоровье и образование в XXI веке. 2003. Т. 5. № 4.
6. Журнал научных статей. Здоровье и образование в XXI веке. 2002. Т. 4. № 4.
7. Журнал научных статей. Здоровье и образование в XXI веке. 2001. Т. 3. № 4.

8. Журнал научных статей. Здоровье и образование в XXI веке. 2000. Т. 2. № 4.
9. Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». URL: <http://e-pubmed.org/isu.html>. 2007. Т. 9. № 12.
10. Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». URL: <http://e-pubmed.org/isu.html>. 2006. Т. 8. № 12.
11. Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». URL: <http://e-pubmed.org/isu.html>. 2005. Т. 7. № 12.
12. Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». URL: <http://e-pubmed.org/isu.html>. 2004. Т. 6. № 12.
13. Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». URL: <http://e-pubmed.org/isu.html>. 2003. Т. 5. № 12.
14. Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». URL: <http://e-pubmed.org/isu.html>. 2002. Т. 4. № 12.
15. Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». URL: <http://e-pubmed.org/isu.html>. 2001. Т. 3. № 1.
16. Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». URL: <http://e-pubmed.org/isu.html>. 2000. Т. 2. № 1.