



УДК 616.833-002:616.822.3:615.8

MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PROVIDING HELP FOR NEUROTIC DISORDERS

МЕДИЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПРИ НЕВРОТИЧНИХ РОЗЛАДАХ

Maltseva O. / Мальцева О. Б.*c.m.s, docent | к.м.н., доцент*ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-7819-7175>**Dub M. / Дуб М. М.***c. ph. t. and s. / к.н. з. фіз.вих. і спорту*ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2737-960X>

Uzhhorod National State Higher Educational Institution University,

Uzhhorod, str. And Franka, 1

Державний вищий навчальний заклад Ужгородський національний університет,

Ужгород, вул. І Франка, 1, 88000

Анотація. У роботі основна увага приділяється структурним компонентам (організаційним, комунікативним) програми оздоровчого комплексу лікувальної фізкультури для осіб з невротичними розладами. Загальними заходами є організація раціонального режиму, забезпечення достатньої тривалості сну, перебування на свіжому повітрі, фітотерапія (фітотерапія), фізичні вправи, харчування, рухова активність не тільки вранці, але і вдень. Ефективність комплексу підтверджена позитивною динамікою клінічних проявів і покращенням якості життя.

Ключові слова: невротичні розлади, фізична терапія, якість життя, фізична активність

Вступ.

Стрес-залежне наростання клінічних проявів невротичних розладів порушує нормальний спосіб життя і соціальну активність людини, зачіпає сферу стосунків особистості, що торкаються сімейно-побутового життя, частково – це неприємності на роботі. Медики та психологи зазначають, що невроз – це хвороба цивілізації, невротичні розлади є одними з найчастіших форм нервово-психічних порушень серед різних груп населення. За даними Наугольник Л. Б. (2015), Терещенко Л. А та співавт. (2018), Григорова І. А. та співавт. (2020), зі початку ХХ сторіччя й дотепер чисельність хворих на невротичні розлади у 15 найрозвиненіших країнах світу збільшилась у 61,7 рази. Ключове значення у їх виникненні відіграють психогенні чинники [1, 2, 3].

Проблема створення комплексу методик фізичної терапії (ФТ) для хворих з невротичними розладами займає важливе місце не тільки в неврології, але також



в клінічній та сімейній медицині. Наугольник Л. Б. (2015), Таран І. В. (2020), Волох Ф. О. (2021) в своїх роботах акцентують, що проблема найшвидшого відновлення здоров'я, своєчасного та повного використання всіх можливостей із комплексу методик ФТ є актуальною [1, 4, 5].

Метою дослідження було підвищити ефективність фізичної терапії для осіб зі невротичними розладами. Були використані загально клінічні методи (вивчення анамнезу, умов життя, самопочуття та скарг) тестові методи, опитувальники, додаткові методи дослідження. Під наглядом знаходились 32 особи віком 27-35 років, всім були надані рекомендації щодо важливості змін способу життя, зменшення або ліквідації стресових чинників, налагодження взаємостосунків на роботі та вдома, тощо. Були дані рекомендації щодо необхідності тривалого та частого використання методик самомасажу, фізичних вправ, теплових процедур, важливості безперервності проведення відновлювальних процедур. В процесі виконання програми проводився щоденний та щотижневий педагогічний контроль, надавались необхідні додаткові консультації.

До початку курсу відновлення враховували тип порушення, у більшості обстежених переважає: – гармонійний (твереза оцінка свого стану без схильності перебільшувати його важкість та без бачення всього в темних тонах, але й без недооцінки важкості хвороби; прагнення у всьому активно співдіяти успіху лікування); – іпохондричний (зосередження на суб'єктивних хворобливих та інших неприємних відчуттях, перебільшення існуючих порушень у стані здоров'я та вишукування неіснуючих хвороб, переплетення бажання відновити здоров'я та невіра в успіх); – тривожний (непокій стосовно можливих ускладнень, неефективності рекомендованих методик; настрої пригнічений); – неврастенічний (поведінка за типом «дратівливої слабкості»; спалахи нетерпимості, роздратування, що нерідко виливаються на першу зустрічну людину, у подальшому – розкаяння за нестриманість).

Всі обстежувані (100%) скаржились на дратівливу слабкість та відчуття незадоволення собою, схильність до безперервного самоаналізу, підвищену



виснажуваність, кволість, апатію, емоційну лабільність, неадекватні реакції, образи, дратівливість. Всіх турбували вагання у прийнятті рішень, невпевненість у собі, зменшення внутрішньої узгодженості в оцінках і думках. 25 (78 %) осіб відмічали зниження працездатності, хронічне відчуття втоми й напруження, нестійкість самооцінки (здебільшого заниження), песимістичне оцінювання перспективи; важкість зосередження уваги, зниження пам'яті. Половина хворих, 16 (50 %) осіб скаржились на вегетативні розлади (тахікардія, пітливість, похолодання кінцівок), порушення апетиту, сну, метеопатії.

Особистісно-орієнтований освітній підхід, як напрямок оздоровчої тактики, полягав у ліквідації інформаційного «голоду» пацієнта, для формування активної позиції у подоланні психопатологічних симптомів невротичного розладу. Освіта сприяла формуванню особистої відповідальності за свою соціальну поведінку, допомагла виробити адекватну стратегію подолання захворювання, сприяла відновленню соціальних контактів особи, поновила соціальну компетентність загалом. При повторному обстеженні хворих ОГ в 87% випадків (28 осіб) зникли, в 13 % (пять осіб) зменшились скарги на емоційну лабільність, неадекватні реакції, образи, дратівливість. Підвищилась самооцінка, упевненість у собі. Покращення самопочуття сприяло позитивному оцінюванню перспектив щодо уникнення стрес формуючих ситуацій загалом, налагодженню благоприємних (у всіх відношеннях) взаємовідносин у трудовому колективі, у колі рідних, сусідів та знайомих. Оцінка, обдумування своєї діяльності, мислення стали теж більш позитивними, внутрішня узгодженість покращилась.

У 78 % випадків (25 осіб) зникли: дратівлива слабкість, відчуття незадоволення собою, схильність до безперервного самоаналізу. Значно покращився процес запам'ятовування. У 82 % випадків (26 особи) зникли скарги на вегетативні розлади (тахікардія, пітливість, похолодання кінцівок, метеопатії). Апетит значно покращився, порушення сну у більшості пацієнтів нормалізувались. З покращенням та начним покращенням курс фізичної реабілітації завершили загалом 26 (82 % хворих).



Висновки.

В роботі були розглянуті питання надання допомоги особам з невротичними розладами, ефективності виконання медико-психологічних та педагогічних рекомендацій. Встановлено повільність процесів відновлення порушень вищої нервової діяльності, окремих нейро-вегетативних функцій, що розвиваються переважно в емоційній сфері, під впливом психічних травм або тривалого емоційного напруження, коли зміни мислення і загальної поведінки спричинені станом афекту. Акцентовано увагу на тривалому використанні окремих прийомів психотерапії, методик аутогенного тренування, комплексу фізичних вправ, масажу, фітотерапії, теплових процедур. Було підтверджено необхідність дотримання ключових принципів відновлювального процесу: ранній початок; комплексність використання доступних засобів і методів; індивідуальна програма; соціальне спрямування, а також необхідність щоденного контролю та заохочень пацієнта, його мотивації, для виконання комплексу методик ФТ.

Література.

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Терещенко Л. А., Олінковська Т. А. Причини й механізми виникнення невротичних розладів особистості дитини з погляду сучасної педагогічної психології Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, Том I. Вип. 48. 2018. С. 60 – 65.
3. Неврологія : підручник / І. А. Григорова, Л. І. Соколова, Р. Д. Гераскмчук та ін.: [за ред. І. А. Григорової, Л. І. Соколової. 3-є вид., переробл. та допов. К. : ВСВ «Медицина», 2020. С. 259–263.
4. Таран І. В. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи : методичні рекомендації для самостійних занять студентів спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія очної та заочної форми навчання. Херсон. держ. ун-т, Каф. медицини та фіз. терапії. м. Херсон : ХМД, 2020. С. 24–26.



5. Немедикаментозні методи лікування у неврології: у 2-х томах: монографія. Т. 2 / Ф. О. Волох [та ін.]; під заг ред. В. О. Малахова. - Суми: Вінниченко М. Д., 2021. С. 396–406.

References

1. Naugolnyk L. B. Psychology of stress: textbook Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 2015. 324 p.
2. Tereshchenko L.A., Olinkovska T.A. Causes and mechanisms of neurotic disorders of the child's personality from the point of view of modern pedagogical psychology Current problems of psychology: a collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. Kyiv, Tom I. Vol. 48. 2018. P. 60-65.
3. Neurology: a textbook / I. A. Grigorova, L. I. Sokolova, R. D. Geraskmchuk and others: [ed. I. A. Grigorova, L. I. Sokolova. 3rd ed., revised. and added K.: VSV "Medicine", 2020. P. 259–263.
4. Taran I. V. Physical rehabilitation for diseases of the nervous system: methodical recommendations for independent classes of students of specialty 227 Physical therapy, occupational therapy of intramural and extramural forms of education. Kherson. state University, Kaf. of medicine and physics therapy Kherson: KhMD, 2020. P. 24–26.
5. Non-pharmacological methods of treatment in neurology: in 2 volumes: monograph. Т. 2 / F.O. Volokh [and others]; under the editorship V. O. Malakhova. - Sumy: Vinnychenko M. D., 2021. P. 396–406.
6. Nauhol'nyk L. B. Psykholohiya stresu: pidruchnyk L'viv: L'vivs'kyy derzhavnyy universytet vnutrishnikh sprav, 2015. 324 s..
7. Tereshchenko L. A., Olinkovs'ka T. A. Prychyny y mekhanizmy vynyknennya nevrotichnykh rozladiv osobystosti dytyny z pohlyadu suchasnoyi pedahohichnoyi psykholohiyi Aktual'ni problemy psykholohiyi: zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. Kyyiv, Tom I. Vyp. 48. 2018. S. 60 – 65
8. Nevrolohiya : pidruchnyk / I. A. Hryhorova, L. I. Sokolova, R. D. Heraskmchuk ta in.: [za red. I. A. Hryhorovoyi, L. I. Sokolovoyi. 3-ye vyd., pererobl. ta dopov. K. : VSV «Medytsyna», 2020. S. 259–263.
9. Taran I. V. Fizychna reabilitatsiya pry zakhvoryuvannyakh nervovoyi systemy : metodychni rekomendatsiyi dlya samostiynykh zanyat' studentiv spetsial'nosti 227 Fizychna terapiya, erhoterapiya ochnoyi ta zaочноyi formy navchannya. Kherson. derzh. un-t, Kaf. medytsyny ta fiz. terapiyi. m. Kherson : KHMD, 2020. S. 24–26.
10. Nemedykamentozni metody likuvannya u nevrolohiyi: u 2-kh tomakh: monohrafiya. Т. 2 / F. O. Volokh [ta in.] ; pid zah red. V. O. Malakhova. - Sumy : Vinnychenko M. D., 2021. S. 396–406.

Abstract. *In the work the main focus is on the structural components (organizational, communicative) of the program of health physical therapy complex for persons with neurotic disorders. The general measures are organization of rational regime, guaranteeing of enough sleep duration, staying in the fresh air, phytotherapy (herbal medicine), physical exercises, food, physical activity not only in the morning but also during the day. The effectiveness of the complex was confirmed by the positive dynamics of clinical manifestations and an improvement in quality of life.*

Key words: *neurotic disorders, physical therapy, quality of life, physical activity.*



Матеріали підготовлено в рамках XIV міжнародної науково-практичної конференції «Освіта і здоров'я», присвяченої 100-річчю заснування Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (16-17 травня 2024 року).

Стаття відправлена: 07.04.2024 р.

© Мальцева О. Б., Дуб М. М.