

П.В. Волошин, канд. техн. наук, доц. (*ХГУПТ, Харьков*)
Ю.А. Домбровская (*Байкалит-СКЦ, Иркутск*)

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АКТИВАЦИИ И ТРЕНИНГА ЭНДОРФИННОЙ СИСТЕМЫ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММАХ САНАТОРНО-КУРОРТНОЙ СФЕРЫ

Эндорфинной системой называют нейрогуморальную систему, обеспечивающую важные функции саморегуляции организма. Она состоит из комплекса клеточных ядер в ряде отделов головного мозга, вырабатывающих нейрогомоны эндорфины – биологически активные вещества, а так же нескольких различных групп воспринимающих эндорфина рецепторов в различных клетках нервной системы. Воздействие эндорфинов регулирует важнейшие физиологические процессы – пищеварение, сон-бодрствование, физиологическое расслабление и купирование стрессовой реакции. Также эндорфины влияют на психику и работу мозга, особенно подвержены влиянию эндорфинной регуляции процессы самонастройки мозга, адаптации, обучения и формирования новых стереотипов поведения, переживания удовольствия и положительных эмоций, регуляции вегетативных функций организма. Регуляция и активация работы эндорфинной системы может существенно повысить уровень здоровья и качества жизни, снять негативные последствия от хронического стресса, вызванного проживанием в крупных городах, социальным и экологическим напряжением, дать «ключи доступа» к базовым процессам саморегуляции человеческого организма.

Показано, что эндорфинная система в целом, как и отдельные ее звенья, хорошо поддаются тренировке и закаливанию на общих принципах психофизического тренинга. Тренинг и активация эндорфинной системы ведут к повышению стрессоустойчивости, расширению адаптивных возможностей, росту общей жизненной силы, сопротивляемости заболеваниям, повышению и гармонизации эмоционального фона, росту обучаемости и работоспособности. Так же повышается субъективное ощущение комфорта и удовлетворенности жизнью. Следовательно, разработка и внедрение методик гармонизации и тренинга эндорфинной системы – важная задача оздоровительной и санаторно-курортной отрасли. Известно несколько основных видов воздействия на человеческий организм, ведущих к активации и интенсификации функции эндорфинной системы. Это, прежде всего, ряд физических упражнений и

воздействий, дыхательные упражнения, а так же психотехники и общие психоэмоциональные факторы. Из физических воздействий можно выделить воздействия на организм извне, при котором тело остается, по преимуществу, пассивным (массажные практики) и активные физические действия (гимнастика). Для эндорфин-массажа и эндорфин-гимнастики характерны специальные комплексы тренировок и воздействий для активации каждой из основных групп эндорфинных рецепторов. Наиболее интенсивным способом активации эндорфинной системы являются массажные упражнения с неритмичными воздействиями переменной силы, практики сенсорной перегрузки и изменения стереотипов привычного кинестетического восприятия. Эффективными психологическими воздействиями, активирующими эндорфинную систему, являются и специальные психотехники (установки самовнушения, визуализация, ряд элементов аутогенной тренировки, долговременное программирование бессознательного и др.). Общими психоэмоциональными факторами могут стать влияние окружающей природной среды, коммуникативные практики. Отмечен выраженный эффект воздействия на эндорфинную систему ряда специальных процедур закаливания, физиотерапии и оздоровления. К примеру, воздействие воздухом, охлажденным до температуры $-30-80^{\circ}\text{C}$ в камере криотренажера (криосауне) ведет к долговременному усилению выработки β -эндорфина, как следствие – к существенному антидепрессивному эффекту.

Разработаны специальные комплексы психофизических упражнений, разовые сеансы и долгосрочные программы для тренинга эндорфинной системы. Биологические методы активации и тренинга эндорфинной системы хорошо сочетаются с традиционными услугами гостиничной и санаторной сферы – фитнесом, массажными, косметологическими и SPA-процедурами, релаксацией и т.д. Они просты в исполнении и могут быть освоены персоналом за короткое время. Использование данных практик экономически обосновано, ведет к расширению ассортимента услуг, имеет весомый оздоровительный эффект. Можно рекомендовать внедрение в практику услуг гостиничного и санаторного комплекса интенсивных релакс-технологий для активации и тренинга эндорфинной системы.

Наиболее перспективными направлениями внедрения тренинговых практик, активирующих эндорфинную систему, могут быть: интенсивные массовые реабилитационные технологии, массовый тренинг, психологическое консультирование и психологический тренинг, образование и быстрое навыковое обучение, спорт и физическая культура, сфера досуга и отдыха.