



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**III Науково-практична заочна конференція
з міжнародною участю
«Фізична активність і якість життя
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,
засновника та першого завідувача кафедри фізичної
культури в Харківському медичному інституті
(1928-1936 рр.)*

06 травня 2022 року



2022 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.
Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з
міжнародною участю
(06 травня 2022 року, Харків)**

2022 рік

Чувальська Д. Д.	103
Зміцнення після інсульту	
Штикер А. С.	105
Комплексна фізична реабілітація жінок молодого віку при гіпертонічній хвороби і стадії на поліклінічному етапі	
Несміян К. А.	113
Мінеральні води в реабілітації внутрішніх хвороб і повсякденному житті	
Штикер А. С.	117
Панічні атаки: що це таке і що робити	
Войлокова Г.О., Скиданенко Є. В.	119
Переваги та шкода для здоров'я від занять бігом при різних захворюваннях, таких як захворювання серцево-судинної системи, ожирінні, остеоартриті та заміненому кульшовому суглобі	
Титова В.	122
Підвищення ефективності адаптації студентів медиків до навчального процесу засобами фізичної культури і спорту	
Черкашина М. В.	128
Плавання як метод реабілітації захворювань дихальної системи	
Саджа Тхііб	132
Показники розвитку координаційних здібностей в іноземних студентів-медиків	

Штикер Ангеліна Станіславівна
ПАНІЧНІ АТАКИ: ЩО ЦЕ ТАКЕ І ЩО РОБИТИ
Здобувач вищої освіти 3 курсу, 13 групи, 2 медичного
факультету

E-mail: asshtyker.2m19@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка

Стратій Наталія Володимирівна

E-mail: nv.stratii@knmu.edu.ua

Що робити, якщо стало страшно? Стався напад паніки? Як собі допомогти? Серце шалено стукає, крутиться голова, темніє в очах, закладає вуха, кидає в піт, ноги слабшають, німіють руки, нудить, не вистачає повітря. Людині здається, що відбувається щось жахливе, що вона помирає чи зараз знепритомніє — це напад паніки, панічна атака. Абсолютно здоровий і абсолютно не небезпечний стан організму. А що відбувається насправді? Наш мозок отримав інформацію про небезпеку. Реальної чи вигаданої небезпеки — не важливо. Мозок переконаний, що небезпека є. І він включає режим захисту. Стартує симпатична нервова система. Викидається адреналін. Серце починає швидко прокачувати кров до м'язів рук, ніг. Щоб ми могли битися або швидко тікати. Потужний приплив крові відчувається як слабкість. Відтік крові від голови відчувається як запаморочення. Вимикається режим травлення, щоб не витратити енергію. Це відчувається як нудота, здуття.

Щоб заспокоїти себе потрібно:

А — знати, що відбувається з організмом. Просто увімкнувся режим захисту. Існує розслаблений режим

відпочинку організму, а це режим захисту. Він абсолютно небезпечний, а просто некомфортний.

В – Правильно дихати. Зараз людина дихає часто та швидко. І це проблема. Напружені м'язи грудей. Може виникати відчуття нестачі повітря. Щоб заспокоїти себе, необхідно відновити подих.

Техніка № 1

Затримати дихання.

Видихаємо, а потім затримуємо дихання - рахуємо по собі 1, 2, 3, 4.

Повільно вдихаємо - рахуючи 1, 2, 3, 4.

Повільно видихаємо - рахуючи 1, 2, 3, 4.

Повільно вдихаємо... Дихаємо.

Можна під час дихання потягуватись або напружувати м'язи рук, ніг. Це допоможе швидко вивести адреналін та швидко заспокоїтись.

Техніка № 2

Повільне дихання животом. Коли людина дихає працює грудна клітка та живіт. Ваше завдання дихати одним животом. Починаємо дихати повільно та глибоко. Вдихаємо повільно - видихаємо повільно.

Уявіть, що ваш живіт це повітряна куля. Який надувається, здувається. Груді повинні залишатися на місці. Працює лише живіт. Можна покласти одну руку на груди, а іншу на живіт та контролювати процес. Рука на грудях залишається дома, а рука на животі піднімається, опускається, піднімається, опускається. Дихаємо спокійно, повільно. Кілька хвилин. Поки що не відпустить.