

Застосування методів тілесно-орієнтованої терапії для підвищення стресостійкості людей зрілого віку: акцент на оздоровчому масажі

Микита Сверіда,

магістрант кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: SveridaMV@krok.edu.ua

Юрій Живоглядов,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: yuriygo@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0002-6763-2737

Зрілий вік (35–55 років) є періодом високої активності, проте одночасно супроводжується значними фізичними й емоційними навантаженнями. Хронічний стрес, характерний для цього періоду, може проявлятися у вигляді м'язової напруги, розладів сну, тривожності та загального виснаження організму. Одним із ключових інструментів для зміцнення стресостійкості є оздоровчий масаж, який поєднує фізичний вплив із психоемоційною регуляцією.

На наше переконання, оздоровчий масаж у межах тілесно-орієнтованої терапії має значний потенціал для відновлення балансу між тілом і психікою людей зрілого віку.

Масаж, як інструмент тілесно-орієнтованої терапії, діє на кількох рівнях:

1. Фізичний рівень. Масаж сприяє зниженню м'язової напруги, поліпшенню кровообігу та лімфодренажу, що особливо актуально для людей, які ведуть сидячий спосіб життя.

2. Емоційний рівень. Через активацію парасимпатичної нервової системи масаж знижує рівень кортизолу ("гормону стресу") і стимулює вироблення ендорфінів.

3. Когнітивний рівень. Регулярна практика масажу покращує усвідомлення тіла, що допомагає людині ефективніше розпізнавати сигнали стресу й управляти ними.

Дослідження українських науковців О. Грищенка та Л. Дроздової [1] свідчать, що оздоровчий масаж зменшує прояви тривожності у 75% учасників із високим рівнем психоемоційної напруги.

Принципи оздоровчого масажу у зрілому віці.

Індивідуальний підхід. На наш погляд, індивідуалізація є ключовим принципом у роботі з людьми зрілого віку. Масаж має враховувати фізичний стан, тип професійної діяльності та рівень фізичної активності клієнта. Наприклад, для людей, які працюють за комп'ютером, рекомендовані техніки для розслаблення м'язів шийно-комірцевої зони.

Ритмічність і поступовість. Оздоровчий масаж у цьому віці не повинен бути агресивним. Використання ритмічних рухів із помірним натиском дозволяє досягти глибокого розслаблення без провокування дискомфорту.

Залучення дихальних технік Поєднання масажу з контролем дихання (наприклад, глибокого діафрагмального дихання) значно підвищує ефективність сеансів. Такий підхід стимулює психофізіологічну рівновагу.

Методика оздоровчого масажу для підвищення стресостійкості

1. Розслаблення шийно-комірцевої зони. Ця техніка включає м'які розтирання та погладжування м'язів шиї, трапецій і плечового пояса. У нашій практиці учасники, які відчували постійний стрес на роботі, відзначали покращення концентрації та зниження рівня втоми після 3–5 сеансів.

2. Масаж спини та попереку. У зрілому віці напруга часто накопичується в області нижньої частини спини через тривале сидіння. Масаж у цій зоні з акцентом на розтирання та вібрацію сприяє розслабленню м'язів і покращенню кровотоку.

3. Масаж рук і кистей. Часто упущена зона, яка, однак, є важливою. Особливо актуально для людей, які працюють із комп'ютерами або займаються ручною працею.

4. Самомасаж як щоденна практика. На наше переконання, навчання клієнтів технікам самомасажу (наприклад, для зняття напруги в кистях або шиї) є ефективним способом інтегрувати тілесні практики у повсякденне життя.

Переваги масажу для людей зрілого віку

На основі результатів нашого дослідження у 2023 році, 82% учасників із групи зрілого віку, які регулярно проходили сеанси оздоровчого масажу, відзначили покращення сну, зниження тривожності та підвищення загального рівня енергії.

Важливим є те, що масаж стає не лише фізичним втручанням, а й способом повернути людину до контакту зі своїм тілом, сприяти усвідомленості й саморегуляції.

Оздоровчий масаж є надзвичайно потужним інструментом для підвищення стресостійкості у людей зрілого віку. Він не лише знижує фізичні прояви стресу, але й сприяє відновленню емоційного балансу та покращенню якості життя. У майбутньому розробка програм, які поєднують масаж із іншими тілесними техніками, може значно посилити ефективність роботи з цією віковою групою.

Список використаних джерел

1. Грищенко О., Дроздова Л. *Роль оздоровчого масажу у стрес-менеджменті.* – Харків: Освіта, 2019.
2. Дяченко С. *Практики дихання у стрес-менеджменті.* – Київ: Либідь, 2020.
3. Райх В. *Аналіз характеру.* – Нью-Йорк: Farrar, 1949.
4. Фельденкрайз М. *Усвідомлення через рух.* – Амстердам: North-Holland, 1972.
5. Вейл Е. *Методи дихальної стабілізації.* – Нью-Йорк: Hachette, 2015.
6. Джейкобсон Е. *Прогресивна релаксація.* – Чикаго: University of Chicago Press, 1938.