ID: 2021-10-26-T-19462 Тезис

Заверткин Р.В., Кошелев А.А.

Роль спорта для психиатра

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания

Научный руководитель: Новик Е.Ю.

Актуальность. Профессия врача связана с повышенной ответственностью, морально-интеллектуальными нагрузками, многими стрессорными факторами, что может привести, как минимум, к синдрому хронической усталости. В связи с этим необходимо применять превентивные меры, помогающие находиться в профессиональном тонусе.

Цель исследования: оценка роли спорта в профессиональной деятельности психиатра.

Материал и методы: опрос врачей психиатрического профиля, литературный обзор.

Результаты. Важно начать с профессиональной специфики: психиатры очень близко сталкиваются с проблемами других людей, нередко пропускают их через себя, что может привести к негативным последствиям в виде, например, эмоционального выгорания, депрессий и т. д.

Для профилактики возникновения и развития нежелательных последствий от психиатрической деятельности подойдет физическая культура и спорт. Комплексы упражнений на различные части тела не только влияют положительно на эстетизацию данных частей тела, но и помогают снять нервное напряжение, усталость, «разгоняя» гормоны стресса и метаболиты и стимулируя оксигенацию и нормальную трофику тканей и клеток организма. К таковым рекомендуемым видам физической активности относятся:

1. Зарядка для снятия усталости;
2. Включение в свой график тренировок в тренажерном зале (или, как современная альтернатива, тренировки в домашних условиях по программам из различных приложений на смартфонах);
3. Упражнения на снятие напряжения глаз (при долгой работе за компьютером или с книгами, документацией);
4. Любой вид спорта как хобби (плавание, бег, велоспорт и т.п.).

Итак, выполнение психиатром данных рекомендаций с учетом текущего состояния здоровья окажет позитивное влияние на эффективность профессиональной деятельности.

Вывод. Применение различных видов физических нагрузок играет эффективную профилактическую роль для психиатра.

Ключевые слова: психиатр, спорт, превентивные меры

© Бюллетень медицинских Интернет-конференций, 2021