

ПРИЛОЖЕНИЕ НА SPA И WELLNESS ПРОЦЕДУРИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА СТРЕСА

Ваня Павлова, Руска Паскалева, Виолета Иванова

*Медицински факултет при Тракийски университет – Стара Загора
Катедра „Медицинска рехабилитация и ерготерапия, физикална медицина и спорт“*

APPLICATION OF SPA AND WELLNESS PROCEDURES FOR PREVENTION OF STRESS

Vanya Pavlova, Ruska Paskaleva, Violeta Ivanova

*Department of Medical Rehabilitation and Occupational Therapy,
Physical Medicine and Sports, Faculty of Medicine, Trakia University - Stara Zagora*

РЕЗЮМЕ

Стресът е нормален спътник в ежедневно-то ни функциониране. Той не може да бъде избегнат и може при определени обстоятелства да доведе до нарушения в телесното и психичното ни функциониране. Един от начините за противопоставяне на стреса е чрез физическата адаптация, която включва спа процедури; различни видове масажи (релаксиращи, ароматерапевтични, рефлекторни, хидромасажи с минерална вода, хидратиращи и почистващи маски); финландска и инфрачервена сауна; парна баня; водни процедури (вани и къпаня в минерален басейн); аерация и хелиотерапия на открито. Проучване въздействието на различни видове процедури, използвани в условията на SPA и Wellness практиките като средство за профилактика и преодяване на физическите проявления на стреса. Проучено е мнението на 45 клиенти, върху които са приложени процедурите в пакет „Антистрес“ в рамките на 5 дни по 30 минути дневно. Направен е вариационен и корелативен анализ на ефективността от тези процедури чрез използването на анкетни карти и SAN тест. Процедурите от пакет „Антистрес“ са добре приети и предпочитани от клиентите, защото осъществяват трайна промяна по отношение на тяхното самочувствие, психо-физическо състояние и водят до трайно намаляване на физическите прояви на стреса.

Ключови думи: стрес, SPA процедури, Wellness практики, Антистрес терапии

ABSTRACT

Stress is a normal companion in our everyday life. It cannot be avoided and may, in certain circumstances, lead to impairment of our body and mental functioning. One way to counter stress is through physical adaptation that includes spa treatments; various types of massages (relaxing, aromatherapy, reflector, hot mineral water, hydrating and cleansing masks); Finnish and infrared sauna; steam bath; hydrotherapy (baths and bathing in the swimming pool); aeration and heliotherapy outdoors. We have conducted a study on the effects of different types of procedures used in the spa and wellness practices as a means of prevention and overcoming the physical manifestations of stress. We have studied the opinion of 45 clients on whom procedures from the Antistress package have been applied within 5 days, 30 minutes a day. Variance and correlative analyses of the effectiveness of these procedures were performed through the use of questionnaires and a SAN test. The procedures from the Antistress package are well accepted and preferred by customers because they carry a lasting change in terms of their self-esteem, mental and physical condition and lead to a permanent reduction of the physical manifestations of stress.

Keywords: stress, spa treatments, wellness practices, antistress therapies

ВЪВЕДЕНИЕ

Стресът е нормален спътник в ежедневно-то ни функциониране. Той не може да бъде избегнат и може, при определени обстоятелства, да доведе до нарушения в телесното и психичното ни функциониране, което се изразява с повишено психично и физично натоварване. Ханс Селие определя стреса като „неспецифичен (физиологичен) отговор на организма на всяко поставено пред него изискване“ (Селие Х. 1982). Според научната литература стресът се причинява от различни стресори, като например смяна на обстановката, нова работа, раздяла с любим човек и др. Всяко събитие, което нарушава обичайния ход на живота, може да бъде причина за стрес.

Определянето на стреса като «психобиологично понятие» насочва вниманието към двете основни групи разстройства - психо-физиологични и соматични (органични). В редица случаи стресът може да предизвика развитие на невроза с някои основни болестни изяви (депресия, тревожност или страх), които са главни прояви както на стресовото състояние (кризи на личността, идентифицирани със стреса). Едни от най-често срещаните физически проявления на стреса са: чести или продължителни простудни заболявания, промяна в кръвното налягане, мускулно напрежение, сърцебиене, изпотяване, главоболие, храносмилателни проблеми, проблеми в съня, липса на физически сили, чести неразположения, кожни проблеми, болки в гръбначния стълб, рамената и главата и др.

Съществуват различни стратегии за противопоставяне на стреса. Един от начините е чрез адаптация - способността да се противопоставяме към средата, без това да навреди на нашите чувства и мисли (Станева К. 2013).

Адаптацията е профилактика към преодоляване на стреса, като различаваме следните видове адаптация: физическа, психическа, социална и емоционална (Колева И. 2006). Един от начините за противопоставяне на стреса е чрез физическата адаптация, която включва СПА терапии: различни видове масажи, сауна, водни процедури и хелиотерапия на открито (Колева И. 2011).

Постигането на релакс, от една страна, и тонизиране, от друга, предопределя свързването на СПА с друг термин - Wellness. Същността на тези две понятия е насочена към постигането на благосъстояние чрез прилагане на различни водни процедури и третиране на тялото с вода (минерална, морска, изворна) както за удоволствие, така и за възстановяване (Димитрова Б. 2009).

SPA и Wellness е система от правила за постигане на по-добър живот чрез подобряването на физическото и духовното състояние при всички възрасти и професии (Станева К. 2013). Правилното комбиниране на отделните елементи и прилагането им в ежедневието е в основата на изграждането на жизнената философия за здравословен начин на живот. Това обуславя нейното прилагане не само в модерен СПА център, но и у дома. Качеството на услугите в SPA центрове влияе пряко върху здравословното състояние, функционалната активност, работоспособността и самочувствието на човек (Шопова С. 2014). Wellness е начин на живот със специално здравословно състояние, включва хармония на тялото, ума и духа (Mueller H., E. Kaufmann, 2001).

Използването на SPA и Wellness е насочено към постигането на благосъстояние чрез прилагане на различни водни процедури и третиране на тялото с вода (минерална, морска, изворна) както за удоволствие, така и за възстановяване (Димитрова Б. 2009).

Целта на настоящата разработка е проучване на въздействието на различни видове процедури, използвани в условията на *SPA u Wellness* практиките като средство за профилактика и преодоляване на физическите проявления на стреса.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Като обект на нашето изследване разглеждаме физическата адаптация, която се изразява в устойчивост на организма към външните условия на външния свят чрез закаляване, чист въздух и здравословно хранене. Физическата адаптация прави човека по-силен, физически по-активен и самостоятелен.

Като част от физическата адаптация за профилактика на стрес ние разглеждаме и използването на различни видове СПА процедури: масажи – релаксиращи, ароматерапевтични, рефлекторни, хидромасажи с минерална вода, хидратиращи и почистващи маски, както и процедурите във финландска и инфрачервена сауна, парна баня, лакониум, тепидариум, турска, водни процедури – бани и къпания в минерален басейн, както и аерация и хелиотерапия на открито.

Проучено е мнението на 45 клиенти, върху които са приложени процедурите в пакет „Антистрес“ в рамките на 5 дни по 30 минути дневно. Направен е вариационен и корелативен анализ на ефективността от тези процедури чрез използването на анкетни карти и САН тест. В направеното изследване на мнението на нашите

клиенти ние търсим измерване на общата нагласа на хората спрямо процедурите от пакет „Антистрес“, както и съчетаното им приложение с различните видове сауни като средство за подобряване на физическата адаптация към стрес и по този начин постигане и профилактика на същия.

Обект на изследването са 45 (18 мъже и 27 жени) редовни клиенти в SPA хотел „Calista“, Старозагорски минерални бани, които взеха участие в предлагания в този хотел „Антистрес“ пакет, съдържащ ароматерапевтичен масаж, хидромасаж с минерална вода, релаксираща маска с шоколад, подводноструев и релаксиращ масаж, както и ползването на сауна парк с финландска и инфрачервена сауна, лакониум, тепидариум, парна баня с мента и евкалипт, релакс стая, леден фонтан и леден басейн, аеро- и хелиотерапия.

Спа пакет „Антистрес“ съдържа 5 различни видове масажи на цяло тяло, които се прилагат всеки ден в рамките на 45 минути за всяка процедура. Пакетът включва ароматерапевтичен масаж с различни етерични масла, които оказват стимулиращо, успокояващо или възстановяващо въздействие върху нервната система.



Фиг. 1. Ароматерапевтичен масаж

Втората процедура от пакета е в хидромасажна вана с топла минерална вода (37-38 градуса), като основните фактори, водещи до релаксация на организма, са температурният, т.е. температурата на самата вода, и механичният фактор - това са тласъци и удари на водните струи, както и полепващите по тялото на пациента малки мехурчета (перли) при перлената вана.

Третата процедура представлява маска на цялото тяло с натурален шоколад, който съдържа голямо количество физиологично активни вещества, стимулиращи сърдечно-съдовата и нервната система, както и защитава от вредно-



Фиг. 2. Хидромасажна вана



Фиг. 3. Релаксираща маска със шоколад

то действие на свободните радикали (Рязкова М. 2002).

Шоколадът повишава настроението, като стимулира производството на хормона на радостта – серотонин, като действа успокояващо на организма. На следващия ден се прилага подводен душов масаж – представлява комбинирана процедура на топла цяла вана с подводноструев масаж. Съчетава се релаксиращия ефект на топлата вана с въздействието на водната струя. Послед-



Фиг. 4. Подводноструев масаж

ния ден се прилага релаксиращ масаж с плавни и дълбоки масажни похвати за успокояване на НС. За постигане на по-дълбока релаксация на пациента масажът може да се съчетае с релаксираща музика и използване на ароматни свещи.

На всеки от клиентите се препоръчва използването на различните видове сауни и парни бани, разположени в комплекса, като основното им въздействие е насочено към тонизиране, премахване на физическата умора, повишаване на работоспособността и като профилактика на широка гама заболявания (Рязкова М. 2002). Изключително добър общоукрепващ и закаляващ ефект има и съчетаването на топлите процедури с последващи общи или частични охлаждащи такива (Колева И. 2011). За целта се препоръчва използването на леденото ведро, ледения фонтан или ледения басейн в комплекса. На нашите клиенти препоръчваме и климатолечение под формата на аерации и хелиотерапия на открито с цел повишаване на общата резистентност на организма (Колева И. 2013).

Разработихме анкетни карти, съдържащи въпроси, отнасящи се до общите нагласи спрямо SPA продукти и услуги, повлияващи физическите проявления на стреса. А за да определим как се отразяват процедурите от „Антистрес“ пакет и различните видове топли помещения върху психо-физическото състояние на нашите клиенти, използвахме теста САН – самочувствие, активност, настроение.



Фиг. 5. Релаксиращ масаж

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

SPA процедурите чрез оздравителни техники могат значително да подобрят здравето на човека, както и да направят външния му вид много по-привлекателен. Особено впечатляващ е ефек-



Фиг. 6. Сауна

тът от пиенето на специални билкови чайове. Чрез вътрешното им въздействие върху организма, допълнено от външните механични похвати, човек получава цял комплекс от специфични физио-, био- и терапевтични процедури, укрепващи всестранно здравето му.

Към билковите чайове, използвани в СПА процедурите, може да бъдат добавени етерични масла, които помагат за избавяне от простудни заболявания и множество сезонни заболявания. Имунитетът се подобрява, а това влияе благоприятно върху състоянието на тялото, кожата и косата. Независимо че в този процес се използват екзотични методи на оздравително лечение, те вече не са толкова чужди и непознати на европейците поради засилените контакти на глобално ниво. Това дава възможност да се подберат най-различни гами и комплекти лечебни препарати, вещества и растения, които да бъдат оптимално подходящи за състоянието на даден конкретен човек с неговите специфични здравословни проблеми.

По принцип в СПА процедурите основният акцент е в синхронизирането между физическите и психологическите дадености на човека – и когато това бъде постигнато, неусетно навлизаме и в хармонията, към която се стремим.

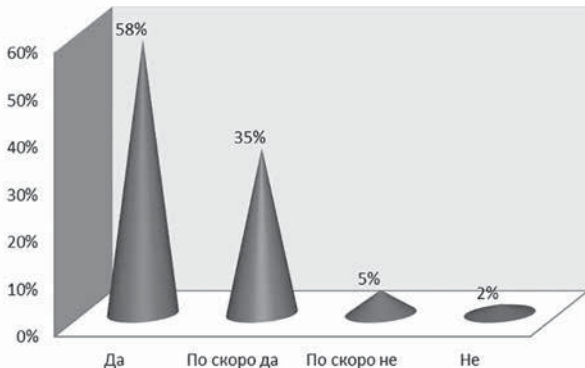
Анализите и резултатите от нашето изследване показват (Фиг. 7.), че 85% от анкетираните са с положителна нагласа спрямо „Антистрес“ процедури, а само 15% от анкетираните не обичат тези процедури. Тези резултати се определят от позитивното влияние на СПА техниките върху възрастовите промени, като се основават предимно на въздействието на различни типове минерални води, благовонни масла, минерали, релаксиращи масажи и билки върху човешкото тяло. Чрез тях се подобрява състоянието на кожата, като целулитът и стриите може да бъдат



Фиг. 7. Предпочитание към пакет „Анти-стрес“

премахнати, макар и с повече сеанси, в които се включват също така процедури за пилинг, маски, компреси, обвиване и др.

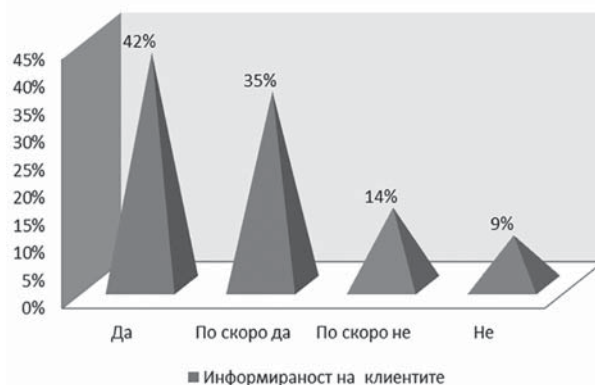
Много показателни са резултатите относно мнението на клиентите за влиянието на пакет „Антистрес“ върху нервното напрежение (Фиг. 8), като 93% от изследваните са дали положителна оценка и смятат, че топлите процедури – сауна и парна баня, имат траен положителен ефект върху тяхното здраве – физическо и психическо, а масажът е най-доброто релаксиращо и възстановяващо средство. Само 7% не са доволни от въздействието на СПА процедурите.



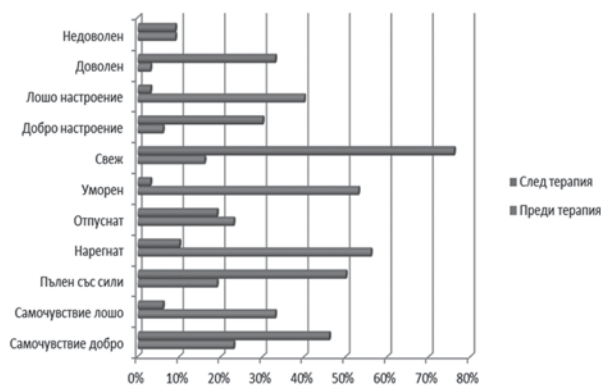
Фиг. 8. Влияние на пакет „Антистрес“ върху нервното напрежение

Резултатите относно информираността на клиентите спрямо СПА процедурите (Фиг. 9) показват, че 77% от анкетираните са с положителна нагласа спрямо разнообразните „Антистрес“ процедури и са запознати с въздействието върху тях.

В Анкетна карта 2 поставихме няколко въпроса, свързани с това как се чувстват клиентите преди и след процедурите от пакет „Антистрес“ с използването на различните видове сауни. Както и възможността за отчитане на промяната по



Фиг. 9. Информираност на клиентите за „Антистрес“ процедурите



Фиг. 10. Състояние на клиентите след прилагане на СПА процедурите

отношение на самочувствието, настроението, активността на клиентите.

От направения анализ (Фиг. 9) ясно проличава, че една доста голяма група клиенти са останали с положителни нагласи. Клиентите описват подобрение в следните показатели след приложените процедури: те са свежи – 76%; усещат се пълни със сили – 50%; с по-добро самочувствие – 47%; доволни – 33%; в добро настроение – 30%, в сравнение с резултатите преди процедурите. В същото време положително се повлияват и следните показатели: лошо самочувствие – 7%, напрегнатост – 10%, умора – 3%, и лошо настроение – 3%, като според клиентите тези усещания значително намаляват след приложените процедури.

Тези резултати потвърждават тезата (Коларов И. 2012), че за да преодолеем стреса, е необходима промяна в стила на живот, включвайки: позитивно мислене и положителна нагласа за живота; добре балансирана диета; физически упражнения; прием на повече течности; разходки сред природата; медитация и СПА процедури.

Въздействието на природни фактори и релаксиращи терапии, съчетани с личен комфорт и положителни емоции, безспорно предоставят пъл-

ноценна психическа и физическа релаксация. Чрез тях се повишава физическата годност на хората, намалява се психическото напрежение, утвърждава се здравословният начин на живот и се намалява стресът (Моллова К. и кол. 2014).

ИЗВОДИ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Процедурите от пакет „Антистрес“ са добре приети и предпочитани от клиентите, защото осъществяват трайна промяна по отношение на тяхното самочувствие, психо-физическо състояние и водят до трайно намаляване на физическите прояви на стреса.
- За да се възстанови и да се запази психическото здраве на човека, е необходимо да се промени целият начин на живот, начинът на мислене, особено начинът на възприемане на стресовите ситуации, което е свързано с когнитивното им тълкуване от индивида.
- Включването на нови и различни СПА процедури води до редуциране на голяма част от физическите прояви на стрес в човешкия организъм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Димитрова, Б. SPA култура и аква практики. Учебник за ОКС „Магистър“ на НСА. С., Авангард, 2009.
2. Коларов, И. NDT days 2012”/“Дни на безразрушителния контрол 2012”; Брой 1 (133) June/Юни 2012; Дейности за превенция на стреса на работното място, с. 373-376.
3. Колева-Йошинова, И. Физикални фактори и здраво тяло. София, РИК „Симел”, 2006.
4. Колева, И. Основи на физикалната терапия и рехабилитация (вкл. ерготерапия и medical spa). Учебник. Плевен, МУ-Плевен, 2011, с. 317.
5. Колева, И. Основи на рехабилитацията (с алгоритми при социално значими заболявания и увреди на нервната система и опорно-двигателния апарат). Учебник. София, 2010, 264 с.
6. Колева, И. Основи на физикалната медицина, физикалната терапия и рехабилитацията (вкл. Ерготерапия и Medikal SPA). София, РИК „Симел”, 2013, с. 22.
7. Моллова, К., Р. Паскалева, М. Петрова, А. Узунова. Приложението на рекреационни подходи за превенция на стреса. Сборник доклади от Юбилейна конференция 16 - 17 май 2014, Стара Загора, с. 260-266.
8. Рязкова, М., И. Кирова. Физикална терапия. София, АРСО, 2002.
9. Станева, К. Организиране и устойчиво управление на СПА центровете чрез прилагане на специфични практики. 2013. II Межд. Козметична конференция, Боровец.
10. Станева, К. Предпоставки за устойчиво управление на балнео- и SPA туризма в България. София, Авангард – Прима, 2013.
11. Шопова, С. SPA &WELLNESS – философия за здравословен начин на живот. Сборник доклади от Юбилейна конференция, 16-17 май 2014, Стара Загора, с. 374-379.
12. Mueller H., E.Kaufmann, Wellness Turisim. Journal of Vacation Marketing, Volume 7 Number 1 (2001), S. 5-17
13. Staneva, K., E. Marinov., 2012. Tradition in Medi Spa and Geotherapy in Bulgaria. 2-end Balkan Spa Summit Turkey.
14. <http://www.auracamera.bg>
15. <http://www.lecheniesmineraliikristali.com>
16. <http://www.mineralitehit.bg>
17. <http://www.newAge.bg>