

БАНЯ КАК ФОРМА СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛИСТАМ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Ю. И. Сергеева

Кандидат педагогических наук, доцент, juliasergeevaminsk@gmail.com

Баньные процедуры, характеризуются контролируемым воздействием высоких температур и повышенной влажности. Современные научные исследования показывают многообразие физиологических и терапевтических эффектов от посещения бани, которые в целом можно рассматривать как нетрадиционную, но эффективную форму социально-реабилитационной помощи специалистам помогающих профессий.

Ключевые слова: реабилитация; взрослые; баня; спа-терапия; профессиональное выгорание; коммуникации; работа с персоналом.

BATH AS A FORM OF SOCIAL AND REHABILITATION ASSISTANCE TO HELPING PROFESSIONALS

J. I. Sergeeva

PhD in Pedagogic, Associate Professor juliasergeevaminsk@gmail.com

Bath procedures are characterized by controlled exposure to high temperatures and high humidity. Modern scientific research shows a variety of physiological and therapeutic effects from visiting a bath, which in general can be considered as an unconventional, but effective form of social and rehabilitation assistance to helping professionals.

Keywords: rehabilitation; adults; bath; spa therapy; professional burnout; communications; work with stuff.

Состояние стресса – достаточно частая составляющая профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий. В контексте нашего материала следует уточнить, что критерием данной профессиональной группы является «профессиональная деятельность по оказанию помощи одного человека другим людям в организации лучшей жизнедеятельности, развитии, личностном росте, в умении ладить с другими людьми» [1]. Таким образом, специалистов социальной сферы уверенно можно отнести к данной профессиональной группе.

Характер труда специалистов помогающих профессий отличается ежедневным соприкосновением с эмоциональным миром своих клиентов, и эти эмоции не всегда положительные: отчаянье, беспомощность,

различные девиации. Высокий уровень эмпатии у самих специалистов зачастую приводит их к физической и эмоциональной усталости, стрессу. В целом эмпатия оказывает положительное влияние на навыки коммуникации и на способность разрешения конфликтов, но это достаточно энергозатратная эмоция. «Испытывающему сильный стресс любому специалисту помогающих профессий сложно «встать на место другого», «проникнуться» его эмоциями. Снижение эмпатии рассматривается как своего рода защитный механизм в ситуации выгорания, «бессознательная попытка» защититься от страдания клиентов/пациентов снижением чувствительности к ним» [2]. Более глобальная проблема – выгорание, также сопровождается эмоциональным истощением, цинизмом, апатией и снижением профессиональной эффективности в целом. Все это делает невозможным продолжение работы на высоком уровне. Умение вовремя заметить и определить степень эмоционального истощения и профессионального выгорания, выбрать способы их регуляции и приемы самопомощи – актуальная профессиональная компетенция специалиста помогающих профессий.

Задача снижения негативных последствий профессиональной деятельности ставит вопрос об эффективных формах социально-реабилитационной помощи для профилактики эмоционального и физического состояния специалистов помогающих профессий. Врачи отмечают, что при физическом здоровье легче добиться психического благополучия [3].

Посещение бани и банные процедуры, характеризующиеся контролируемым воздействием высоких и низких температур, различной влажности, издавна использовались для поддержания или восстановления жизненных сил человека, как эмоциональных, так и физических. Многочисленные наблюдения подтверждают значительные положительные терапевтические эффекты, связанные с посещением бани, ее роль в профилактике и лечении профессионального выгорания. Баня остается важной частью национальной бытовой культуры белорусов, предоставляя возможность замедлиться и расслабиться, выключиться из повседневной суеты и цифрового шума, найти личную гармонию и покой, провести время в приятной обстановке, посвятить время себе и своему здоровью.

Бани у разных народов различаются по многим параметрам: температура воздуха, влажность, элементы конструкций, размеры помещений и материал постройки. Видов бань много. Самыми распространенными и известными являются: русская (традиционная, баня по-черному); финская; турецкая (хамам); римская; японская (бочка фурако); ирландская.

Современная культура бани продолжает давние национальные традиции, дополняя их множеством инокультурных техник и приемов. Так,

в большинстве современных банных комплексов есть разные типы парных, включая сухие, влажные, инфракрасные кабины и комнаты с разными температурами и условиями. Многие банные комплексы предлагают дополнительные услуги: питание, бассейны, джакузи, спа-процедуры, арома и звукотерапию, тренажерные залы и комнаты отдыха. В профессиональных банях проводятся релаксационные процедуры: массаж, скрабы, масла и маски для тела и лица. Современные банные комплексы стараются соблюдать стандарты безопасности и гигиены. Несмотря на существующие различия между традиционной и современной баней, это по-прежнему популярное место для расслабления, оздоровления и дружеских встреч.

В нашей культуре традицией считается самостоятельное посещение бани где мы ведем себя так, как было принято в семье или ближайшем окружении. Существуют и новые форматы – это клубная, коллективная, гендерная (например, женская, мужская, детская), тематическая баня. Таким образом, современная культура бани намного разнообразнее, богаче и бережнее по отношению как к телу, так и к личности человека. Нужно сказать, что сегодня в Беларуси существует профессия банщика или спа-мастера. Эти люди много учатся и имеют богатый практический опыт работы в бане. Существует у нас в стране и вполне себе сформированное банное сообщество любителей, ценителей и популяризаторов этой формы отдыха и реабилитации. В Беларуси постоянно проводятся банные фестивали.

В бане соединяются и проявляются очень ярко все стихии: огонь, вода, земля, воздух. Если про огонь, воду и воздух очевидно, то к стихии земли в бане относят камни и кирпичи, из которых сделана печь, дерево – само помещение, если это сруб, дрова в печи, лавки, веники. Таким образом, человек делит пространство бани со стихиями и энергиями природы. Все это наделяет посещение бани особым смыслом, ритуалами, поверьями, сказками и легендами. Считается, что баня создает безопасное пространство, которое «переваривает» негативные энергии и эмоции.

Баня не только прогревает тело, подготавливая мышцы для физических манипуляций, но и расслабляет, раскрепощает человека. В этом состоянии можно работать с внутренними установками человека на энергетическом уровне, оздоравливать физическое тело. Для бани существует важное правило «трех Т»: в парной должно быть темно, тепло и тихо. Это правило направлено на создание в бане атмосферы уюта, расслабленности, безопасности. В нашей суетливой жизни, наполненной постоянными вызовами и нагрузками, баня создает особое место и способы восстановления энергии.

Важно помнить, что баня не подходит для всех и может быть противопоказана в определенных случаях. Поэтому, перед посещением бани, особенно если есть какие-либо хронические заболевания, нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом. При наличии серьезных недугов, лучше отказаться от похода в баню до полного выздоровления. Категорически запрещается посещать баню больным с повышенной температурой, страдающим открытой формой заболевания легких и сердечно-сосудистой системы, онкологическими болезнями, нервными расстройствами. От банных процедур рекомендовано воздержаться людям с выраженными органическими и функциональными изменениями различных внутренних органов, например, печени и почек.

Баня обладает прекрасными целебными и закаливающими свойствами, но банный жар таит и опасность. Так, противопоказано долгое пребывание в парной при очень высоких температурах и слишком резкий перепад температур. Всем и каждому настоятельно рекомендуется посоветоваться с врачом относительно допустимых банных нагрузок. Особенно это относится к пожилым людям.

Оздоровительный ритуал бани основан на скоординированной последовательности различных этапов: чередования постепенного согревания и мягкого охлаждения тела. Так, рекомендуют соблюдать такие этапы как: расслабление, очищение, наполнение, баланс. Соблюдение этой определенной последовательности банных процедур – важный элемент культуры здоровой бани. Банные процедуры оказывают положительное влияние на физическое и эмоциональное состояние благодаря следующим механизмам:

Высокая, до 70⁰С, температура в парной расслабляет мышцы, снижает мышечное напряжение и болевые синдромы.

Атмосфера бани благотворно влияет на центральную и периферическую нервную систему, обладая антидепрессивным эффектом. Регулярное посещение бани снижает уровень стресса и улучшает качество сна, что особенно важно для людей, страдающих от профессионального выгорания, так как нарушение сна является одним из его симптомов.

Посещение бани в компании близких людей – один из способов отвлечься от рабочих задач. Укрепление социальных связей и снижения чувства одиночества часто сопровождают профессиональное выгорание. Время, проведенное с близкими людьми, наполняет жизнь позитивными эмоциями, позволяет мозгу восстановиться и функционировать более эффективно. Отдых и смена видов деятельности стимулируют креативное мышление.

Использование в бане натуральных трав или эфирных масел усиливает ее терапевтический эффект. Вдыхание пара и ароматерапия полезны

для здоровья дыхательных путей, помогают при простудах и респираторных заболеваниях. После посещения бани с ароматами натурального дерева и листы веников легче дышится.

Обильное питье травяных чаев и напитков из натуральных компонентов способствует детоксикации и улучшению общего состояния организма. При посещении бани допустимы только легкие закуски (фрукты, орехи, сыр, сухофрукты).

Массаж горячими вениками усиливает расслабляющий мышечный эффект, улучшает кровообращение.

Контрастные процедуры (парение, обливание, холодный душ или купель после парной) повышают тонус сосудов, стимулируют циркуляцию крови, что помогает снизить артериальное давление и улучшает работу сердечно-сосудистой системы в целом. У людей с начальной стадией гипертонии регулярное посещение бани способствует снижению артериального давления. У людей с сидячим образом жизни баня помогает улучшить кровообращение.

Обильное потоотделение и скрабирование помогают очистить организм от токсинов и загрязнений, ускоряют кровоснабжение и обменные процессы в организме. Через пот выводятся не только вода и соли, но и такие метаболические отходы, как мочевины, молочная кислота, а также тяжелые металлы (например, свинец и кадмий).

Банная процедура активизирует обмен веществ, что помогает улучшить пищеварение и уменьшить избыточный вес.

Традиционно в бане для парения использовали именно березовые веники, но сегодня это могут быть дубовый, липовый или кленовый веник. Также используют пихтовые или эвкалиптовые веники для терморегуляции и веники травяные для ароматерапии. Также в современной бане используют специальные соляные брикеты для создания дополнительного оздоровительного эффекта.

Для современной бани характерны правила эргономики: использование специальных подстилок, подушек и валиков с натуральными наполнителями, которые помогают создать правильное физиологическое положение тела на полке для парения. Для оздоровительного эффекта время нахождения в бане для новичков должно начинаться от 4-7 минут за один заход, а увеличивать его нужно постепенно, чередуя парение с охлаждением и отдыхом. При этом важно помнить: пребывание в парной в общей сложности больше часа не рекомендуют.

Особое внимание в бане уделяется терморегуляции головы. Для избегания перегрева используют специальные головные уборы. Их дизайн разнообразен и очень индивидуален, что создает в парной атмосферу заботы и легкой дурашливости.

В бане категорически не рекомендуется употреблять пиво и алкоголь. Состояние искаженного сознания в сочетании с высокими температурами и влажностью способно причинить значительный вред здоровью.

Важное правило бани – уважение и терпимость к другим посетителям. Это включает в себя соблюдение тишины внутри парной, тактичное отношение к личному пространству всех и каждого. Современные банные пространства предусматривают комфортные зоны отдыха, где после парной можно уединиться или пообщаться с друзьями за чашкой чая.

Баня – это одно из лучших мест для восстановления, отдыха и релаксации, набирающая популярность в наши дни. Банные процедуры с уникальным сочетанием традиционных знаний и современных научных данных, представляют собой мощный инструмент для поддержания физического и эмоционального здоровья. Регулярно посещать баню рекомендуют при нарушениях сна и неврозах. Водные процедуры способствуют расслаблению. Ускорение обменных процессов позволяет снять напряжение. Во время парения выделяется эндорфин, который помогает справиться со стрессом, снижает уровень тревожности. В целом, регулярное посещение бани улучшает настроение, корректирует психоэмоциональное состояние, отвлекает от повседневных проблем. Социальный аспект бани, как место для новых впечатлений и общения, также благоприятно сказывается на психическом здоровье.

В современном мире, где работа занимает значимую часть жизни, важно находить способы не только для поддержания баланса личного и рабочего времени, но и на восстановление физического и эмоционального состояния, испытываемого на фоне хронической усталости и постоянного цифрового шума. Поддержание баланса работы и отдыха имеет множество профессиональных выгод – ключ к долгосрочному успеху и благополучию. Умение находить время для отдыха и восстановления позволяет сохранять высокую работоспособность и избегать выгорания. В конечном итоге, баланс работы и отдыха способствует достижению гармонии и удовлетворенности в жизни. Время, проведенное в бане – это не только уход за телом, но и глубокая работа над внутренним состоянием, возможность отпустить лишнее, заново открыть себя, восстановить силы и наполниться жизненной энергией.

Для достижения максимального эффекта от посещения бани необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, соблюдать правила безопасности и при необходимости консультироваться с медицинскими специалистами.

Библиографические ссылки

1. *Третьякова В. С.* Социономические профессии в парадигме социопсихологических требований к субъекту профессиональной деятельности [Электронный ресурс] URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23738/1/apo_2018_14_039.pdf (дата обращения: 05.03.2025).

2. *Карягина Т. Д., Рощина С. Ю.* Эмпатия и выгорание у представителей помогающих профессий [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Т.12. № 2. С. 30–42. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023_n2/Karyagina_Roshchina (дата обращения: 05.03.2025).

3. *Александровский Ю. А.* Социальные катаклизмы и психическое здоровье [Электронный ресурс] // Наука и жизнь. 2008. № 1. URL: <https://www.nkj.ru/archive/articles/12672> (дата обращения: 05.03.2025).