

### Заключение

Достоинствами системы является то, что она позволяет: снимать психическую напряженность и предупреждать психологическое выгорание сотрудников, вызванное рутинными условиями профессиональной работы; способствовать общему развитию сотрудников, повышению уровня их общей культуры и эрудиции; создавать условия для улучшения социально-психологического климата в организации.

Система является самодостаточной, она не требует для обеспечения процесса функционирования участия специалиста-психолога, а банк используемых заданий формируется и пополняется самими сотрудниками организации, заинтересованными в ее функционировании.

### Список литературы

1. Снятие стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nperov.ru/zdorove/8-sovetov-kak-snyat-stress-i-napryazhenie-bez-lekarstv-i-alkogolya/>. – Дата доступа: 3.02.2018
2. Стресс в современном мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyhoday.ru/stress/v-sovremennom-mire.html>. – Дата доступа: 25.01.2018
3. Стресс на рабочем месте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://volrb.by/stati/stress-na-rabote-sposoby-upravleniya-stressom-na-rabochem-meste/>. – Дата доступа: 11.01.2018.
4. Пути решения проблемы стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.trainings.ru/library/articles/?id=14343>. – Дата доступа: 27.02.2018.
5. Способы управления стрессом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://79.mchs.gov.ru/document/2569558/>. – Дата доступа: 27.02.2018.
6. Способы снятия стресса и эмоциональная разрядка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lyceum87.nnov.ru/psiholog/stati/sposoby-snyatiya-stressa-i-emotsionalnaya-razryadka.html>. – Дата доступа: 05.03.2018.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОКЛИМАТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЛАНДШАФТНОГО ЗАКАЗНИКА «ОЗЁРЫ» В ОЗДОРОВЛЕНИИ И САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЛЕЧЕНИИ.

Н.В. МАЗУР<sup>1</sup>, Л.А.ПИРОГОВА<sup>1</sup>, Т.Л.НИКИТЮК<sup>1</sup>, Э.С. КАШИЦКИЙ<sup>2</sup>, А.В.ПУТИЛО<sup>3</sup>,  
А.М.КУПРАШЕВИЧ<sup>4</sup>, В.А.КУРАТЧИК<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Гродненский государственный медицинский университет, кафедра медицинской реабилитации,*

<sup>2</sup>*Институт физиологии НАН РБ,*

<sup>3</sup>*ГНУ «Институт экспериментальной ботаники им. В.Ф.Купревича» НАН Беларуси,*

<sup>4</sup>*ОАО «Санаторий «Озёрный»*

Территория, на которой образован заказник «Озёры», в XV-XVI в. во времена Речи Посполитой и Великого Княжества Литовского, составляла основу двух королевских пуц: Озёрской и Берштанской. Позже во времена Российской империи входила в состав Гродненской пуцы. Закреплением природоохранного режима стало создание ландшафтного заказника республиканского значения «Озёры» в марте 1990 года с целью сохранения в естественном состоянии ценных экологических систем и уникальных природно-ландшафтных комплексов с участием дикорастущих растений и диких животных, относящихся к видам, занесённым в Красную книгу.

Ландшафтный заказник «Озёры» площадью 23870,9 га, расположенный на северо-востоке Гродненского района у границы с Литвой, также захватывает территорию Щучинского района вокруг озера Берштовское. Заказник «Озёры» располагается в пределах Озёрской водно-ледниковой низменности, которая относится к области белорусского Поозерья. Рельеф слабоволнистый, слегка холмистый, с небольшими прерывистыми мореными грядами, островками камовых холмов, редкими озовыми грядами, континентальными дюнами. В сочетании с озёрами ледникового происхождения, участками низменных и верховых болот и долинами рек, которые прорезают территорию заказника, данный рельеф делает ландшафты красочными, и поэтому территория заказника используется для оздоровления и санаторно-курортного лечения [1].

Занимая крайнее северо-западное положение у государственной границы Беларуси с Польшей и Литвой, территория ландшафтного заказника «Озёры» состыковывает природоохранные системы этих государств: через лесные массивы, расположенные к западу от д. Поречье и к северу от г. Гродно, эта территория образует с системой заказников «Гожевский», «Сопецкий» естественное природоохранно-миграционное русло, стыкующее через лесные массивы Польши природоохранные системы Беларуси и Польши. Точно также территория ландшафтного заказника «Озёры» через долину р. Ку-

сенка стыкуется с ботаническим заказником «Поречский», расположенным к северу от д. Поречье и, далее, с крупными лесными массивами Литвы, а по долине р. Котры через ландшафтный заказник «Котра» с заповедником «Чяпкялю» (на территории Литвы). Территория заказника «Озёры является в этом плане единственно возможным вариантом стыковки белорусской и литовской природоохранных систем. [2]

Климат умеренно-континентальный с преобладающим влиянием воздушных масс с Атлантического океана. Обычно зима мягкая со средней температурой  $-5^{\circ}\text{C}$  (самый холодный месяц-январь). Лето тёплое, влажное, средняя температура  $+18^{\circ}\text{C}$  (самый тёплый месяц-июль). Среднегодовое количество осадков 545-600 мм.

Заказник «Озёры» входит в состав зоны отдыха «Озёры» республиканского значения. Здесь сформирована сеть санаториев, турбаз и мест для отдыха. На территории заказника на берегу озера Белое расположен санаторий «Озёрный», в непосредственной близости от заказника «Озёры» на берегу озера Молочное расположен санаторий «Поречье». Наряду с перечисленными санаториями туристический потенциал заказника «Озёры» составляют база отдыха «Озёры», спортивно-оздоровительный центр «Свитанок» Гродненского центра олимпийского резерва по хоккею с шайбой, турбаза «Химик» хоккейного клуба «Неман» олимпийского резерва и областного совета РГОО «БО-ОР», детские оздоровительные лагеря «Берёзка» и «Дружба», детский оздоровительный центр «Озёры» и агроусадьбы.

Санаторий «Озёрный» основан в 2003 году на базе оздоровительных лагерей «Веснянка» и «Бригантина». Площадь территории санатория 16 га, коечная мощность 394 места. Географические координаты:  $55,75^{\circ}$  с.ш.,  $24,21^{\circ}$  в.д.

В 2012 году учёными института экспериментальной ботаники имени В.Ф.Купревича НАН РБ совместно с соисполнителями ГрГУ им Я.Купалы провели обследование биологического разнообразия основных компонентов природных комплексов и объектов республиканского заказника «Озёры». На основе результатов исследований растительного и животного мира дана оценка рекреационного потенциала заказника, определено экологическое состояние природных комплексов и объектов особо охраняемой природной территории. Специфическими особенностями приземной атмосферы заказника является то, что 88% поверхности земли покрыто лесом, земли под водами 5,2%, земли под болотами-1,9%. Леса занимают доминирующее положение и представлены 12 лесными формациями: сосновые - 70%, берёзовые-14,7%, черноольховые-9, 5%, еловые-4,9%, Встречаются и другие формации: ясеники, клёны, грабы, тополя, насаждения белой акации, ивовых кустарников.

Флора высших сосудистых растений заказника «Озёры» весьма представительна, богата и разнообразна. Это обусловлено многообразием местообитаний и растительных сообществ (лесных, болотных, водных, луговых). На территории заказника встречается значительное количество лекарственных растений таких как баранец обыкновенный, хвоц полевой, сосна обыкновенная, можжевельник обыкновенный, чистотел большой, дуб черешчатый, виды рода ива, очанка, зверобой продырявленный, лапчатка прямостоячая, репешок обыкновенный, лабазник обнаженный, толокнянка обыкновенная, первоцвет весенний, омела белая, болиголов крапчатый, валериана лекарственная, подорожник большой, пустырник пятилопастной, душица обыкновенная, тимьян ползучий, буквица лекарственная, арника горная, полынь горькая, цмин песчаный, тысячелистник обыкновенный, череда трехраздельная и др. [2].

Многие из растений обладают фитонцидными свойствами: сосна обыкновенная, можжевельник обыкновенный, ежевика сизая, полынь обыкновенная, пижма обыкновенная, багульник болотный, бузина красная и др.

Украшают ландшафтный рисунок курортной местности произрастающие виды декоративных растений таких как кувшинка чисто-белая, водосбор обыкновенный, перелеска благородная, виды рода прострел, фиалка, василистник водосборолистный, хохлатка плотная, гвоздика травянка, гвоздика прусская, гипсолюбка пучковатая, армерия обыкновенная, волчегодник обыкновенный, арника горная, венерин башмачок настоящий и мн. др;

Экологическое состояние лечебно-оздоровительной местности санатория «Озёрный», его расположение на живописном берегу озера Белое, состояние ландшафта, наличие курортного парка, обустроенных мест для рекреации (беседки, павильоны, клумбы, спортивные сооружения, маршруты терренкура) отвечает современным требованиям курортной инфраструктуры. Обеспечен 100%-ный охват пациентов видами климатотерапии. В этих целях для оздоровления отдыхающих широко используются следующие методы климатотерапии: дассотерапия (лесная терапия), талассотерапия (озеро, бас-

сейн, аквапарк), гелиотерапия (пляж, солярий), терренкуры (прогулки по пешеходным маршрутам в природно-ландшафтном заказнике «Озёры»), ландшафтотерапия (обусловлена месторасположением в живописной местности).

От воздействия биоклиматических факторов наблюдается положительный эффект у больных с различными заболеваниями бронхо-лёгочной, нервной и других систем. Перестройка компенсаторных реакций наблюдается и в системе кровообращения. Под влиянием климатолечения в условиях санатория «Озёрный» улучшается клиническое состояние, исчезают или уменьшаются жалобы, нормализуется артериальное давление, отмечается улучшение функции сердца, обменных процессов в миокарде, улучшение кровоснабжения сердечной мышцы, на что указывает положительная динамика показателей электрокардиограммы. У большинства больных отмечалось клиническое улучшение, наблюдалось соответствие между минутным объёмом сердца и удельным периферическим сопротивлением сосудов. Всё это указывает на то, что биоклиматические воздействия способствуют нормализации регулирующих механизмов. Под влиянием климатолечения улучшается функциональное состояние центральной нервной системы.

Учёными Гродненского государственного медицинского университета совместно с НАН РБ на основе предложенных Пятигорским государственным НИИ курортологии новых методик оценки курортологического потенциала местности [3] и разработанных новых технологий климатоландшафтной терапии и метеопрофилактики в 2018 году проведена оценка ландшафтно-рекреационного потенциала для оптимальных методов климатолечения и ландшафтотерапии. Ландшафтно-рекреационный потенциал территории санатория «Озёрный», обследованный по принятой в курортологии модульной технологии, оценивается как высокий (Кн=2,51-2,52 балла), обладающий повышенными реабилитационными свойствами и мощным лечебно-оздоровительным действием на организм человека.

#### Литература

1. Мазур Н.В., Пирогова Л.А., Купрашевич, А.М., Куратчик В.А. Использование климатических факторов в оздоровлении и санаторно-курортном лечении. / Медэлектроника-2015. Средства медицинской электроники и новые медицинские технологии: сб. науч. ст. IX междунар. науч.-техн. конф. (Минск, Республика Беларусь, 4-5 декабря 2015 года. - Минск: БГУИР, 2015-268 с.

2. Отчёт ГНУ «Институт экспериментальной ботаники им. В.Ф.Купревича» НАН Беларуси о научно-исследовательской работе по заданию «Подготовка представления о преобразовании республиканского ландшафтного заказника «Озёры» Согласно договору № 18/7/1.1.13/2012, от 26.03.2012 г.- 80 с.

3. Бенберин В. В., Каиргельдина С. А., Разумов А. Н., Турова Е.А. Основные принципы оценки биоклиматического потенциала курорта Алма-Ата (Казахстан) для медицинских целей. / Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры.-№1-2017.- с.51-55.

УДК 615.838.97: 616 – 008.9

### ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ МИНЕРАЛЬНОЙ ЛЕЧЕБНО-СТОЛОВОЙ ВОДЫ «ДАРИДА» НА ПАЦИЕНТОВ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Г. Н. ХОВАНСКАЯ, Н. В. МАЗУР, Д.В.НЕВЕРОВИЧ

*УО «Гродненский государственный медицинский университет», кафедра медицинской реабилитации*

**Аннотация.** В результате проведенной реабилитации с применением минеральной воды «Дарида» отмечена благоприятная динамика клинических симптомов заболевания. У большинства пациентов - 94,8% исчезали общая слабость, повышенная утомляемость, раздражительность, тревожность, сухость кожи. Кроме того, установлено, что у этих пациентов регистрируются весьма существенные изменения в различных функциональных системах, контролируемых метаболические реакции.

*Ключевые слова:* медицинская реабилитация, минеральная вода, метаболический синдром, пациенты.

**Abstract.** As a result of the rehabilitation with the use of mineral water "Darida" marked favorable dynamics of clinical symptoms. In most patients - 94.8% disappeared General weakness, fatigue, irritability, anxiety, dry skin. In addition, it was found that these patients recorded very significant changes in various functional systems that control metabolic reactions.

*Keywords:* medical rehabilitation, mineral water, metabolic syndrome, patients.

#### Введение