

Секция «Психофизиология - новые тенденции развития в 21 веке»

Арома-допинг - часть психологического допинга

Научный руководитель – Удодов Алексей Геннадьевич

Перегудова Наталья Александровна

Студент (бакалавр)

Российский государственный социальный университет, Факультет психологии,
социальной медицины и реабилитационных технологий, Москва, Россия

E-mail: Natalie-Peregudova@mail.ru

На сегодняшний день слово «допинг» чаще всего мы ассоциируем со спортом и подразумеваем под этим понятием любые вещества природного или синтетического происхождения, способные резко повысить физическую силу, работоспособность, а также увеличить активность нервной и эндокринной систем спортсмена, для получения им наилучшего результата.

Однако, вещества, оказывающие влияние на состояние человека, применялись задолго до того, как были организованы первые Олимпийские игры. Первоначально термин «допинг», по одной из версий, означал африканский стимулирующий напиток из виноградной кожицы, изготавливаемый воинами Зулу. По другой, «допинг» - являлся смесью табака и дурмана, так же считалось, что использование некоторых лекарственных растений способствует повышению выносливости [2]. Что касается спорта, то данный термин стал употребляться только в 1885 году и уже в скором времени зарекомендовал себя как наркотическое вещество, приносящее вред здоровью и вскоре оказался под запретом [1].

Следует отметить, что в настоящий момент, «допинг», является обобщенным термином и применяется для обозначения любых стимулирующих веществ, способных оказывать некое влияние не только на физические, но и на психологические возможности человека, то есть «допинг» стал применим не только в спорте, но и в трудовой и интеллектуальной деятельности человека [4]. Воздействия некоторых стимуляторов, влияющих уже на психические процессы, стали называться «психологическим допингом», так как взаимодействие идет уже на психофизиологическом, эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровне.

Вернемся в прошлое и вспомним, что в древние времена часто использовали вещества природного происхождения, в частности травы и лекарственные растения и спектр их применения был велик. Также активно изучалось влияние этих душистых веществ на организм и на состояние человека [5]. Данный вопрос был поднят в древности, но до сих пор остается до конца не изучен, так как был забыт на несколько столетий.

В настоящее время интерес вновь возобновился и проводятся исследования в области ольфакторики, также стало активно изучаться влияния различных ароматических стимулов на организм человека. Ведь если разобраться, это и есть своего рода «психологический допинг», но, чтобы конкретизировать предмет воздействия, нами вводится такое понятие как «арома-допинг», которое будет означать возможность изменения показателей когнитивных и психомоторных процессов посредством влияния душистых веществ на организм человека.

Уже проведены исследования, в которых показано, как различные эфирные масла влияют не только на эмоционально-волевую сферу, но и способны оказывать воздействие, как на физиологические реакции организма, так и на психические познавательные процессы.

Например, доказано, что эфирное масло жасмина, способно вызывать значительное увеличение частоты дыхания, происходит насыщение крови кислородом, что указывает

на увеличение вегетативного возбуждения. При этом на эмоциональном уровне исследуемые оценили себя как более бдительными, более энергичными и менее расслабленными. Напротив, запах лаванды улучшает настроение и способствует расслаблению [3].

Был проведен эксперимент на группе спортсменов-спринтеров, в котором стало выявлено, что эфирное масло апельсина уменьшает тревожность, напряжение, торможение, так же данный одорант влияет на частоту сердечных сокращений и снимает напряжение мышц, что повлияло на вегетативный баланс, двигательную активность, самочувствие, настроение, и самое главное на время сенсомоторной реакции [7].

Также было проведено исследование на базе Никитского ботанического сада, которое свидетельствует о том, что эфирное масло лаванды и герани улучшают психофизическое состояние человека. Бодрящим действием обладает запах герани и розмарина. Умственная работоспособность повышается под действием лавра и лимона, а увеличивает память одорант лавра либо бессмертника. Тестирования проводились перед введением одоранта в помещение и после введения. На адаптацию к запаху давалось 5 минут. Данные были получены с помощью теста САН и методики «10 слов Лурия», и статистически обработаны, вследствие чего были получены вышеуказанные результаты [6].

Таким образом, анализ литературы свидетельствует о возможности изменения различных характеристик организма человека под влиянием ароматических веществ и это есть некий «арома-допинг», но к сожалению, на сегодняшний день механизмы ольфакторных воздействий до сих пор не имеют полного психофизиологического и нейрокогнитивного обоснования, следовательно, изучение данного вопроса является актуальным для специалистов из разных областей науки по сей день.

Источники и литература

- 1) 1. Башмакова О. П., Доника А. Д. Токсикологические аспекты проблемы применения допинга //Успехи современного естествознания. – 2014. – №. 6.
- 2) 2. Брусникина О. А., Песков А. Н. Практика применения допинга в профессиональном спорте и последствия для здоровья спортсменов //Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2014. – №. 31.
- 3) 3. Николаевский В.В., Еременко А.Е., Иванов И.К. Биологическая активность эфирных масел. М.: Медицина, 1987. 144 с.
- 4) 4. Орехова А. В., Москаленко И. С., Шульгов Ю. И. Спортивный допинг: классификация и воздействие на человека //Символ науки. – 2015. – №. 4.
- 5) 5. Шутова С. В. Ароматерапия: физиологические эффекты и возможные механизмы (обзор литературы) //Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2013. – Т. 18. – №. 4-1.
- 6) 6. Юркова О. Ф. Влияние эфирных масел на психофизиологическое состояние человека //OF THE STATE NIKITSKY BOTANICAL GARDENS. – 2011. – №. 100. – С. 114.
- 7) 7. Kaïdalin V.S., Kamchatnikov A.G., Sentiabrev N.N., Katuntsev V.P. The effect of sensory stimuli of varying modality on the human body functioning and indices of tense muscular activity // Aviakosm. Ekolog. Med. 2007. V. 41 (4). P. 34-38.