

## ТУРИЗМ КАК ИНСТРУМЕНТ МЕНТАЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

В урбанизированных странах наблюдается высокий уровень стресса, что является социальной проблемой современности. Ежедневный контакт с людьми, увеличение числа бытовых конфликтов из-за самоизоляции, вызванной COVID-19, увеличение финансовых трудностей у населения. Помимо данных факторов на уровень получаемого стресса влияет ежедневное использование обществом информационных интернет-порталов, т.е. получение негативной информации политического, экономического и социального характера. Стресс классифицируется в зависимости от причин, способствующих его возникновению: психологический, физический, химический и биологический. Психологический чаще всего встречается в мегаполисах, например угроза смены социального статуса, угроза самооценки и т.д. Физический стресс — это постоянные нагрузки, экстремальные температуры, сильный шум. Употребление табачных изделий и алкогольных напитков — причина химического стресса. Стресс имеет накопительный эффект. Он приводит к сбоям в работе организма, истощению физических и психологических сил, снижает способность к адаптации, повышая риск развития заболеваний и осложнений.

В попытках восстановления эмоционального фона люди прибегают к легкодоступным методам борьбы со стрессом: злоупотребление алкоголем или наркотическими препаратами. Однако существуют способы, не вредящие здоровью, такие как физическая активность, сеансы с психологом и медитация. Но наиболее эффективным способом избавиться от стресса является туризм.

Рекреационный туризм является одним из главных способов релаксации для урбанизированных стран и включает в себя следующие виды: культурно-познавательный, спортивный, религиозный, экологический, агроэкотуризм, оздоровительный, событийный, охотничий и др.

Культурно-познавательный туризм пользуется популярностью у людей пожилого возраста, сталкивающихся с проблемами коммуникации и чувством одиночества. Данный вид рекреации, цель которого состоит в приобщении к культуре, истории и художественному наследию мест посещения, позволяет компенсировать недостаток коммуникации.

В связи с последствиями самоизоляции возрос спрос на спортивный туризм — водный, горный, воздушный, зимний (лыжный и т.п.) и летний (велотуризм, пеший, конный). Спорт помогает людям справиться с агрессией. Разновидностями активного туризма являются охота и рыбалка.

В эпоху перемен многие люди находят моральную поддержку в религии или мистицизме. Сегодня наиболее популярны паломнические поездки с участием в богослужении, с проживанием и питанием в монастырях, посещением

памятников разных религий и изучением их истории. В Беларуси для данного вида туризма существуют благоприятные условия ввиду уникальной религиозной и культурной толерантности населения, обеспечившей широчайшую палитру разнообразных вероисповеданий и народов.

Лечебный туризм в настоящее время выходит на совершенно другой уровень своего развития. Современные туры лечебного туризма не ограничиваются лечением в санаториях, но включают в себя профессионально разработанные программы по проведению досуга и познавательному туризму. Лечебные туры совмещают медицинские цели с развлекательными.

Стресс является глобальной проблемой современного общества, которой во многих странах уделяют недостаточное количество внимания, хотя он сильно влияет на нашу жизнедеятельность. Таким образом, туризм — это одно из наиболее эффективных решений для восстановления ментального здоровья, неподходящих для всех людей и доступных независимо от бюджета, места расположения или возраста.