

## **ВЕЛНЕС-ТУРИЗМ КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА**

Стресс — это естественная реакция организма на воздействие различных неблагоприятных факторов. Стресс становится проблемой, когда люди не способны справиться с оказываемым на них давлением, что может привести к серьезным последствиям для физического и психического здоровья.

Едва ли не все характеристики современной урбанистической цивилизации являются источниками стресса. Повышенная динамичность, просмотр социальных сетей перед сном, активное взаимодействие с гаджетами, постоянная конкуренция и желание соответствовать критериям «успешности», перенасыщение мозга новой информацией — все это отрицательно сказывается на физическом состоянии человека. Слабые или нерегулярные механизмы снятия стресса выступают дополнительными стресс-факторами. Употребление алкоголя, жирная пища, большие дозы кофеина, длительная пробежка раз в неделю и многое другое являются неэффективными способами борьбы со стрессом, усугубляющими физическое и ментальное здоровье, поскольку только замещают научно обоснованную, грамотную профилактику стресса.

Так, поиски лучшего способа сбросить стресс, улучшить физическое и психическое здоровье привели к популярности велнес-путешествий. Велнес-туризм — бурно развивающееся направление, связанное с физическим и духовным преображением, которое позволяет достичь эмоционального и физиологического равновесия, и трансформацией любого путешествия в возможность поддержания и улучшения целостного здоровья человека [1].

Важность и популярность данного направления объясняется многими преимуществами велнес-туризма. Отдых с помощью физических упражнений, здоровой пищи, оздоровительных СПА, различных духовных практик позволяет справиться с ежедневным стрессом. Соответствие концепции устойчивого развития способствует сохранению природных ресурсов, естественных ландшафтов и биоценозов, что является преимуществом велнес-туризма. Также велнес-туризм обеспечивает финансирование для сохранения дикой природы, поскольку охраняемые территории приносят огромный доход как от иностранных, так и от местных туристов, который в дальнейшем используется для сохранения природных ресурсов данной местности [2]. Кроме того, велнес-туризм создает альтернативные источники занятости для местного населения. Он также повышает осведомленность местного населения о востребованных природных и культурных ресурсах и экологической системе и побуждает сохранять природные богатства региона и традиционную культуру.

Таким образом, велнес-туризм открывает безграничные возможности для нестандартных путешествий, которые способствуют физическому и эмоциональному благополучию, счастью и продуктивности, позволяют путешествен-

никам взглянуть на мир с новой точки зрения и положительно влияют на творческие способности, решение проблем и снятие стресса, а также стимулируют рост доходов страны, предоставляют возможности трудоустройства и развития бизнеса для местного населения.

#### **Источники**

1. What is wellness tourism and why is it popular? [Electronic resource] // Tourism Teacher. — Mode of access: <https://tourismteacher.com/wellness-tourism/#0-what-is-wellness-tourism>. — Date of access: 23.11.2022.

2. Guide to Wellness Tourism: Importance, Advantages and Objectives And Its Effect On Modern-Age Travel [Electronic resource] // Dr Prem Wellness Tourism. — Mode of access: <https://drprem.com/wellness/importance-and-advantages-of-wellness-tourism-and-its-effect-on-modern-age-travel/#>. — Date of access: 23.11.2022.