

Маценура Галина Николаевна
бакалавр пед. наук, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: качество и продолжительность жизни человека напрямую зависит от состояния его физического здоровья. Известно также, что физическое здоровье связано с психическим состоянием человека. В статье рассматривается, как психическое здоровье влияет на физическое, а также обратная связь – как физическое здоровье может воздействовать на психическое состояние.

Ключевые слова: физическое здоровье, психическое состояние, физическая нагрузка.

Психическое здоровье играет ключевую роль в общем состоянии организма. Исследования показывают, что люди с хорошим психическим здоровьем чаще ведут активный образ жизни, что способствует поддержанию физической формы. Напротив, наличие психических расстройств, таких как депрессия или тревожные расстройства, может негативно сказаться на физическом состоянии. Кроме того, психическое здоровье влияет на иммунную систему. Хронический стресс, тревога и депрессия могут ослаблять иммунный ответ организма, делая его более уязвимым к инфекциям и другим заболеваниям. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем стресса чаще страдают от простудных заболеваний и других инфекций. Таким образом, поддержание психического здоровья может способствовать укреплению иммунной системы и снижению риска развития различных заболеваний.

Психическое расстройство характеризуется клинически значимым нарушением когнитивной функции, эмоциональной регуляции или поведения человека. Обычно оно сопровождается нервным напряжением или серьезными функциональными нарушениями.

В 2019 г. каждый восьмой человек на планете, т.е. в общей сложности 970 миллионов человек, страдал психическим расстройством, причем наиболее распространенными были тревожные и депрессивные расстройства. В 2020 г. на фоне пандемии COVID-19 число людей, страдающих тревожными и депрессивными расстройствами, значительно возросло. По предварительным оценкам только за один год распространенность тревожных и серьезных депрессивных расстройств увеличилась на 26% и 28% соответственно [1].

Депрессия часто сопровождается снижением уровня физической активности. Люди с депрессией могут испытывать хроническую усталость, потерю интереса к занятиям, которые ранее приносили удовольствие, и общую апатию. Исследование, проведенное в 2018 году в журнале JAMA Psychiatry [2], показало, что у людей с депрессией значительно выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это может быть связано с тем, что депрессия приводит к снижению физической активности, ухудшению сна и изменениям в аппетите, что в свою очередь влияет на метаболизм и здоровье сердца.

Тревожные расстройства также негативно влияют на физическую активность. Люди с высоким уровнем тревожности часто избегают физических упражнений из-за страха перед возможными негативными последствиями (например, травмами или паническими атаками). Это может привести к ухудшению физической формы и увеличению риска развития различных заболеваний, таких как диабет и гипертония.

Выгорание, особенно среди работников умственного труда, связано с эмоциональным, физическим и умственным истощением. Выгорание может привести к увеличению уровня стресса и снижению физической активности. Люди, испытывающие выгорание, часто имеют проблемы со сном и хроническую усталость, что делает их менее активными и более восприимчивыми к заболеваниям.

Шизофрения может значительно влиять на уровень физической активности. Люди с этим расстройством часто имеют сниженный интерес к физическим упражнениям и могут испытывать трудности с координацией и мотиваци-

ей. Исследования показали, что пациенты с шизофренией имеют высокий риск метаболических нарушений и сердечно-сосудистых заболеваний из-за низкой физической активности и побочных эффектов антипсихотических препаратов.

Психическое состояние человека имеет глубокое влияние на его физическую активность и здоровье. Различные психические расстройства могут снижать уровень активности и способствовать развитию соматических заболеваний. В свою очередь, лечение этих расстройств требует внимания к побочным эффектам препаратов, которые могут дополнитель но ухудшать физическое состояние. При назначении медицинских препаратов лечащий врач должен учитывать физическое состояние пациента, а для повышения эффективности лечения – предпочтения и необходимости пациента в физических нагрузках.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании не только физического, но и психического здоровья. В предыдущей части работы была рассмотрена связь между психическими расстройствами и понижением физической активности. Теперь же важно обратить внимание на обратный процесс: как физическая активность может позитивно влиять на настроение и общее самочувствие человека. Исследования показывают, что во время физических упражнений в организме выделяются различные гормоны, такие как эндорфин, серотонин и дофамин. Эти вещества помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и тревожности [3].

Эндорфины являются природными обезболивающими, которые также способствуют улучшению настроения. Физическая активность способствует увеличению уровня эндорфинов в крови, что в свою очередь связано с улучшением эмоционального состояния. Серотонин, который также выделяется во время физических упражнений, отвечает за регуляцию настроения и эмоций. Его уровень напрямую связан с ощущением счастья и удовлетворенности жизнью. Занятия физическими упражнениями не только способствуют выделению этих гормонов, но и создают чувство успеха и достижения. Это чувство может быть особенно важным для людей, страдающих от депрессии или низкой самооцен-

ки. Регулярные физические нагрузки могут значительно снизить симптомы депрессии [4].

Формирование привычки к физическим нагрузкам также играет важную роль в поддержании хорошего настроения. Начало тренировки может быть сложным, но со временем регулярные занятия становятся частью повседневной рутины. Это создает ощущение стабильности и контроля над своей жизнью, что положительно сказывается на психическом состоянии. Особенно положительно сказывается участие в командных играх спорта, что способствует социальному взаимодействию и формированию новых связей, которые являются необходимой составляющей здорового социального развития.

Однако проблемы с физическим здоровьем могут привести к ухудшению психического состояния:

1) отсутствие физических нагрузок может привести к ухудшению настроения, повышению уровня стресса и развитию депрессивных симптомов;

2) сезонные заболевания могут вызывать физический дискомфорт и усталость, что может привести к снижению энергии и мотивации. Это может усугубить симптомы тревожности и депрессии, особенно у людей, предрасположенных к психическим расстройствам;

3) хронические заболевания, такие как диабет, сердечно-сосудистые заболевания или астма, могут вызывать постоянный стресс и беспокойство о здоровье. Это может привести к депрессии, тревожным расстройствам и снижению качества жизни. Также хронические заболевания могут ограничивать физическую активность, что дополнительно усугубляет проблему;

4) физические травмы, особенно ампутации, могут приводить к серьезным изменениям в образе жизни и самооценке. Это может вызвать депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и социальную изоляцию. Процесс адаптации к новым условиям жизни также может быть психологически тяжелым;

5) слабый иммунитет может привести к частым заболеваниям и хроническому воспалению, что в свою очередь связано с повышенным уровнем стресса

и тревожности. Исследования показывают, что воспалительные процессы могут влиять на нейротрансмиттеры и способствовать развитию депрессивных состояний.

Ясно, что люди, испытывающие проблемы с физическим здоровьем, также более склонны к упадку настроения и развитию психических расстройств. Связь между психическим и физическим здоровьем является сложной и комплексной. Психическое здоровье влияет на физическое состояние человека, а проблемы с физическим здоровьем могут негативно сказаться на психическом благополучии. Для достижения общего здоровья необходимо учитывать обе стороны этого вопроса и применять комплексный подход к лечению и профилактике заболеваний.

В заключение можно сказать, что физическая активность оказывает значительное влияние на настроение и общее психическое состояние человека. Важно помнить, что путь к улучшению настроения через физическую активность доступен каждому.

Список литературы

1. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief, 2 March 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1 (дата обращения: 03.02.2025).
2. Wen H., Wilk A.S., Druss B.G., Cummings J.R. Принятие Medicaid психиатрами до и после расширения Medicaid. *JAMA Psychiatry*. 2019;76(9):981–983. doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.0958.
3. Ленская И.Ф. Физическая культура как средство борьбы с депрессией / И.Ф. Ленская, К.А. Красулина // E-Scio. – 2021. – №9 (60) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-borby-s-depressiey> (дата обращения: 03.02.2025).

4. Роль упражнений в профилактике и лечении депрессии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.physio-pedia.com/The_Role_of_Exercise_in_Preventing_and_Treating_Depression (дата обращения: 03.02.2025).