

Михайлова Эльвира Владимировна,

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»;

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент,

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

Казань, Республика Татарстан, Россия

СПОРТ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

В данной статье рассматриваются взаимоотношения спорта и людей с расстройствами психики, поднимаются вопросы влияния физических нагрузок на людей с психическими расстройствами, а также рассматриваются наиболее лучшие способы спортивного развития таких людей.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, психические расстройства.

This article discusses the relationship of sports and people with mental disorders, raises issues with physical disorders, and also discusses the best ways of sports development of such people.

Keywords: sport, healthy lifestyle, mental disorders.

В современном мире тема психического здоровья очень **актуальна**, хотя афишируется не так много, как того требуется. Хотя в последние годы в некоторых странах проводят разные мероприятия, направленные на помощь людям с проблемами психического здоровья, в России дела с этим идут не так активно.

Согласно исследованиям, депрессивные и невротические расстройства наблюдаются у каждого третьего россиянина. Самыми распространёнными расстройствами являются фобии и разные навязчивые состояния, а также панические и стрессовые расстройства. На втором месте по распространённости – депрессия, она охватывает 10% населения России.

Целью статьи можно назвать анализ приведенной неутешительной статистики влияния физической активности на психическое здоровье.

Физическая активность – неотъемлемая часть нашей жизни, она напрямую связана с нашим физическим, а также психическим состоянием нашего организма. Физическое и психическое состояния неразрывно связаны между собой, именно поэтому они влияют друг на друга очень сильно. Например, кардиотренировки активируют процесс создания новых нейронов в гиппокампе – участке мозга, отвечающем за память, обучаемость и эмоции. Особенно стоит отметить здесь эмоции, так как при хорошем настроении все проблемы кажутся решаемыми и фобии – не такими страшными. Таким образом, спорт положительно влияет на преодоление психических расстройств.

Отмечается уменьшение доступности психиатрической помощи в нашей стране за последние 20 лет. С 1995 года по 2014 год число мест в психиатрических учреждениях сократилось на 22%, в 1995 году их было 12,7 на 10 тыс. населения, а в 2014 – уже 9,8. Не хватает также и специалистов. На сегодняшний день в области психиатрической и наркологической помощи работают примерно 16 тыс. специалистов, среди которых порядка 4,5 тыс. психотерапевтов, 5,5 тыс. наркологов и полторы тысячи социальных работников. Психиатров на всех – не более 5 тысяч. На сегодняшний день дефицит психиатров в лечебных учреждениях страны стремится к 40-45% [2].

Рассмотрим одну из самых серьёзных психических болезней 21 века – депрессию. При данном расстройстве человек не в силах что-либо делать, у него опускаются руки, и он не видит смысла жить, а значит, и что-либо делать. С таким настроением у него отпадает всякое желание заниматься спортом или хотя бы просто выходить на улицу. Когда человек ведёт такой образ жизни, у него падает иммунитет, он начинает чаще болеть и ещё сильнее погружаться в депрессию. В данном случае, как нельзя кстати, будут занятия спортом.

Некоторые считают, что человек отвлекается от стресса во время занятий спортом, перестает на нем концентрироваться. При этом на спорт отвлекаться

эффективнее, чем на спокойный отдых. Другие предпочитают эндорфинную теорию. При занятиях спортом в кровь выделяются эндорфины – природные антидепрессанты. Настроение улучшается естественным образом. Науке известно состояние эйфории от бега. Это состояние описывается как легкость, удовлетворение, отсутствие боли и дискомфорта, чувство освобождённости и слияния с природой.

При депрессиях предпочтение стоит отдать аэробным нагрузкам – бегу, ходьбе, плаванию, велосипеду. Уровень интенсивности роли не играет, главное – регулярность [3].

Также стоит затронуть тему, связанную с более тяжёлыми психическими заболеваниями. Шизофрения, хоть она распространена меньше, чем депрессии и фобии, но она также имеет право быть затронутой в данной статье.

Учёные из Манчестерского университета провели эксперимент, в котором участвовало 385 человек, больных шизофренией. Специалисты обнаружили, что физические нагрузки небольшой интенсивности благотворно влияют на функции мозга, если выполнять физические упражнения на протяжении как минимум 12 недель.

Также ученые считают, стоит заметить, что когнитивные способности у пациентов, сочетающих занятия спортом с принятием прописанных лекарств, улучшаются гораздо быстрее и интенсивнее, чем у пациентов, которые только получают препараты. По словам исследователей, если прибегнуть к физическим упражнениям на ранних стадиях развития шизофрении, то это снизит вероятность длительной нетрудоспособности, а также будет способствовать улучшению памяти и внимания пациентов [4].

Итак, резюмируем факты данной статьи: регулярные физические нагрузки, занятие спортом полезны при различных типах психических расстройств – будь то социальные депрессия и фобии или клинические расстройства. Спорт отвлекает от навязчивых страхов, дарит физическое

удовлетворение, следом за которым наступает психологическое спокойствие и мобилизуются ресурсы организма.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. http://ipress.ua/ru/news/depressyya_na_karte_myra_kakye_natsyy_yavlyayetsya_naybole_podavlenimyu_37962.html (По материалам *The Washington Post*)
2. <https://medportal.ru/mednovosti/news/2017/06/15/682psycho/> Юлия Бондарь
3. <https://lady.tut.by/news/body/546120.html?crnd=95536> Анастасия Пеньевская
4. <https://m.znaj.ua/ru/content/sport-lechyt-ot-shyzofrenyyu>