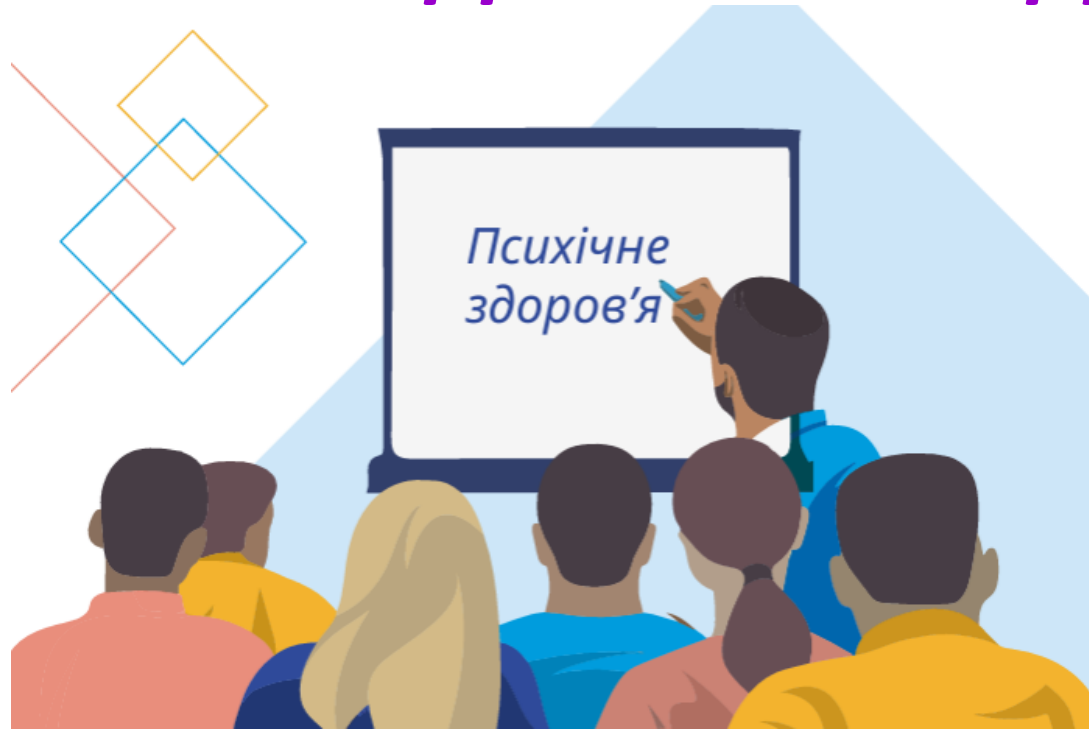


НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА НОРМАЛЬНОЇ ТА ПАТОЛОГІЧНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ

# ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



*Чікіткіна Валентина Василівна*



**Психічне** (ментальне, від англ. **mental health**) **здоров'я** — це стан щастя та добробуту, в якому людина здатна реалізувати свій власний потенціал, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

У більш широкому значенні - це стан психологічного благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися зі звичайними щоденними стресами, продуктивно працювати та вносити суттєвий вклад в життя свого оточення.

**2019 р.** – понад  
1 млрд. осіб  
страждають  
психічні та  
аддиктивні  
розлади - **16%**  
**всього населення**



**2020 р.** - на тлі пандемії  
COVID-19 поширеність  
тривожних і серйозних  
депресивних розладів  
збільшилася на 26% і  
28% відповідно

В Європі від  
психічних розладів  
страждають 110  
млн. осіб, тобто  
12% всього  
населення



В Україні понад 3%  
населення у 2020 р.  
страждали на  
розлади психіки та  
поведінки

Серед психічних розладів  
найбільше випадків  
депресії (44,3 млн. осіб)  
та тривожності (37,3 млн.  
осіб)

# Критерії визначення психічного здоров'я

## 1. Усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»

Якщо людина втрачає відчуття самоідентифікації, сприймає себе не цілісно, не має усвідомлення життя, як єдиного процесу, а лише фрагментарні події – це привід звернути увагу на своє психічне здоров'я.

## 2. Постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях

Якщо людина потрапляє в однакові ситуації, які виводять її з зони комфорту, то має бути чіткий план дій, де б вона почувала себе максимально захищеною.

## 3. Критичне ставлення до себе і своєї діяльності

Здатність до аналізу свого життя, своїх дій, докладених зусиль для досягнення певної мети чи цілі. Вміння вибудовувати для себе алгоритми дій та поведінки.

## 4. Адекватність психічних реакцій впливу середовища

Коли реакція людини відповідає силі й глибині зовнішнього чинника.

## 7. Здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин

Гнучкість психіки людини говорить про її ресурсність та адаптивні можливості.



## 6. Планування власної життєдіяльності та її реалізації

Планування свого режиму дня, роботи та мати сили й ресурс дотримуватися цього графіку.

## 5. Здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм

Якщо людина намагається себе поводити, протестуючи загальноприйнятим нормам, це говорить про порушення психічного здоров'я (до прикладу, закидати ноги на стіл в громадських місцях).



ВООЗ. Психічне здоров'я: посилення укріплення психічного здоров'я, 2001 р.; Інформаційний бюлетень № 220, Женева, Швейцарія, 2001 р. Оновлено в серпні 2014 р.:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

# Міжнародний стандарт психічного здоров'я включає 10 ознак

- ✓ інтелект,
- ✓ цілеспрямованість,
- ✓ гнучкість,
- ✓ логічність мислення,
- ✓ моральні якості,
- ✓ соціальна поведінка,
- ✓ особливості харчування,
- ✓ емоційність,
- ✓ відношення до свого здоров'я,
- ✓ сексуальність

Для збереження психічного здоров'я важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів, лицемірства, гордині, хворобливого самолюбства.



## **Психічно здорова людина**

адекватно оцінює дійсність, виявляє інтерес до навколишнього світу, узгоджує свою поведінку і реакцію на те, що відбувається, з умовами середовища, здатна до самоаналізу і рефлексії.



## **Психічно нездорова людина**

уникає відповідальності, з'являється залежність від шкідливих звичок, пасивна, спостерігається підвищена тривожність, втрата віри в себе, вороже налаштована щодо оточуючих.









## **Стрес – один з найвагоміших чинників, який руйнує психічне здоров'я**

**Стрес** – відчуття перенапруження через життєві проблеми та загрози. Це захисна реакція організму на зовнішні подразники, зміну соціального середовища чи травматичні події.

### **Головні ознаки порушення психологічної рівноваги та перші “дзвіночки” ментальних розладів** (за даними ВООЗ):

- ❖ **фізичні** (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла);
- ❖ **емоційні** (постійне відчуття страху, тривоги, журби);
- ❖ **когнітивні** (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання);
- ❖ **поведінкові** (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції);
- ❖ **перцептивні** (наприклад, людині здається, що вона бачить або чує те, чого не помічають інші).



# Як підтримувати психічне здоров'я

Фізична активність



Прогулянки  
з сім'єю та  
друзями



8 годин сну  
щодня



Розмова про власні почуття  
з тим, кому довіряєш



Здорове  
харчування



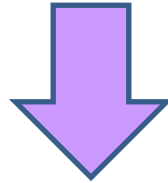
Професійна  
допомога в разі  
необхідності



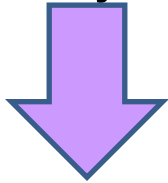
# Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані

**«Mens sana in corpore sano»**

(лат. «У здоровому тілі — здоровий дух»)



Традиційне розуміння: зберігаючи тіло здоровим, людина зберігає в собі і душевне здоров'я.



Вважається, що участь у спорті та фізичні вправи корисні для психічного стану, покращуючи настрій і якість життя. З іншого боку, вважається, що хороша розумова підготовка призводить до поліпшення фізичного стану та спортивних результатів.



# Вплив фізичної активності на показники психічного здоров'я

## 1. Вплив занять спортом на розвиток здорового психічного статусу в підлітків

- Виявлена пряма позитивна кореляція між участю в заняттях спортом у дитинстві та розумовою працездатністю в підлітковому віці.
- Встановлено значний зв'язок між заняттями спортом у підлітковому віці та меншими симптомами депресії, меншим сприйняттям стресу та вищою самооцінкою психічного здоров'я у ранньому дорослому віці.
- ❖ 8-тижнева програма фізичної активності (від 3 до 5 днів на тиждень, включно з футболом, боксом і тренуванням на витривалість) **у групі біженців із симптомами посттравматичного стресового розладу** продемонструвала зменшення симптомів тривоги, і покращення показника самооцінювання якості життя.



# Вплив фізичної активності на показники психічного здоров'я

## 2. Вплив фізичних вправ на нервово-психічні симптоми у пацієнтів із деменцією

- 12-тижнева програма інтенсивних силових вправ і вправ на баланс.

### Результати:

- ✓ Зменшення нейропсихіатричних симптомів порівняно з хворими, які не робили фізичних вправ.
- ✓ Поліпшення нічного сну.
- ✓ Зниження збудження або агресії, депресії, тривоги, апатії або байдужості, дратівливості і зміни апетиту.





# Вплив фізичної активності на показники психічного здоров'я

## 3. Вплив фізичних вправ на нервово-психічні симптоми у пацієнтів із хворобою Альцгеймера

- програма вправ помірної інтенсивності (комбінація аеробних вправ або вправ на витривалість, силових тренувань, тренувань на баланс та гнучкість)

### Результат:

- ✓ Зниження блукання, словесних порушень та порушень сну





# *Вплив фізичної активності на показники психічного здоров'я*

## *4. Вплив фізичних вправ на стан пацієнтів психіатричних закладів.*

- ✓ Регулярні аеробні вправи здатні знизити ризик розвитку серйозних депресивних розладів та частоту госпіталізацій.
- ✓ Заняття фізичними вправами (йога і легка розтяжка, помірно інтенсивна ходьба, їзда на велосипеді або командні види спорту) можуть бути корисними для поліпшення як позитивної, так і негативної симптоматики, когнітивних функцій та якості життя при шизофренії.
- ✓ Фізична активність є захисним фактором проти виникнення психозу серед населення загалом і молодих людей із високим ризиком психозу.



# Вплив психічного здоров'я на показники фізичної працездатності

- ✓ Серед спортсменів (за даними анкетування) загальна поширеність психічних розладів становить 11,7% (жінки: 13,8%, чоловіки: 8,8%).
- ✓ Пік появи першого епізоду психічних симптомів припадає на 19 років, при цьому 50% усіх випадків припадає на вік 17-21 року.
- ✓ Професійні спортсмени набагато більш схильні до психосоціального тиску і досягнення цілей, ніж спортсмени-аматори.
- ✓ Вплив стресорних факторів може переслідувати спортсмена і після закінчення блискучої кар'єри.
- ✓ Частота розладів харчової поведінки висока, особливо серед чоловіків, порівняно з населенням у цілому: 11% молодих елітних спортсменів страждають на розлади харчової поведінки.
- ✓ У спортсменок - "Тріада спортсменок", який являє собою поєднання низької енергетичної доступності, менструальної дисфункції та порушення мінеральної щільності кісток.

**Фізична активність у психічно здорових людей** допомагає перемикнути увагу та змістити фокус з хвилювання на життя яке проходить повз нас, поки ми хвилюємось. Особливо важливо, коли ми починаємо це робити систематично, адже це ще й допомагає поновити контроль за своїм життям, а отже відчутти свій власний вплив на психічний стан.



# Способи піклування про психічне здоров'я

- уникайте стресових факторів та вчіться долати щоденний стрес;
- організуйте час та простір для якісного сну;
- будьте активними (багато ходіть, займайтеся спортом);
- спілкуйтеся з цікавими людьми;
- знайдіть хоббі та розвивайте його.

***За допомогою фахівця варто звертатися якщо у вас довше 2 тижнів спостерігаються тривале порушення сну, стійкі нав'язливі думки, втрата інтересу та задоволення від справ і довілля, гостре небажання спілкуватися та підтримувати соціальні контакти, істотне зниження настрою.***





***Бережіть психічне здоров'я!  
Адже це запорука щасливого  
життя і довголіття!***

