

СПОРТ, КАК МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Вахрамеева Полина Дмитриевна

студент Кемеровского государственного медицинского университета, РФ, г. Кемерово

Дорнес Ариана Евгеньевна

студент Кемеровского государственного медицинского университета, РФ, г. Кемерово

Прокудин Алексей Михайлович

научный руководитель, старший преподаватель кафедры физической культуры Кемеровского государственного медицинского университета, РФ, г. Кемерово

SPORTS AS A METHOD OF TREATING DEPRESSION

Ariana Dornes

Student, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo

Polina Vakhrameeva

Student, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo

Alexey Prokudin

scientific adviser, Senior lecturer of the Department of Physical Culture, Russia, Kemerovo

Аннотация. В статье рассматриваются нефармакологические подходы лечения депрессии, а именно использование физических нагрузок, как ключ к реабилитации больных с психическими расстройствами. В связи с тем, что около 30-60% больных с данной патологией оказываются резистентны к проводимой терапии лекарственными средствами. Примерно 60% больных не достигают полной ремиссии, страдают от побочных эффектов лечения фармакологическими препаратами, что несет серьезный ущерб личной и социальной жизни человека. Больные страдающие депрессией более подвержены гиподинамией, чем люди лишённые данной патологии, что объясняет большее применение физических нагрузок, как метод лечения.

Abstract. The article discusses non-pharmacological approaches to the treatment of depression, namely the use of physical activity as the key to the rehabilitation of patients with mental disorders. Due to the fact that about 30-60% of patients with this pathology are resistant to drug therapy. Approximately 60% of patients do not achieve complete remission, suffer from side effects of treatment with pharmacological drugs, which seriously damages a person's personal and social life. Patients suffering from depression are more prone to inactivity than people deprived of this pathology, which explains the greater use of physical activity as a method of treatment.

Ключевые слова: физические нагрузки, депрессия, здоровье, организм, напряжение, стресс, нервная система.

Keywords: physical activity, depression, health, body, tension, stress, nervous system.

Депрессия — это психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное — угнетённое, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное — настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие.

Депрессия встречается повсеместно. По статистике за всю свою жизнь 1/6 женщин и 1/10 мужчин страдает от депрессии. В настоящее время более 350 миллионов человек страдает от данного психического расстройства. Многочисленные научные исследования показали, что физические упражнения снижают риск развития депрессии. Кроме того, исследования доказывают, что, чем больше физических упражнений, тем реже человек страдает от этого расстройства. Упражнение оказывает такой же эффект, как психологическая терапия и некоторые антидепрессанты, уменьшая проявления депрессии. Взаимосвязь между уровнем физической активности и состоянием психического здоровья оказалась существенной: мужчины и женщины с наиболее низким уровнем физической активности подвержены более высокому риску развития депрессии, чем пациенты с высоким уровнем двигательной активности.

Физическая нагрузка является одним из важнейших пунктов режима дня при депрессии, и вот почему: физические упражнения наиболее эффективно устраняют тревогу и напряжение в теле; дыхание приходит в норму, а следовательно, когда мы занимаемся физическими упражнениями, то не только заставляем наши мышцы работать, но и одновременно, делаем дыхательную гимнастику, которая тоже хорошо работает при депрессии; появляется ощущение легкости, снижается вес и тело приходит в тонус так, как при депрессии характерно заедать стресс; физическая активность в целом очень благотворно влияет на здоровье и организм; позволяет снять эмоциональное напряжение, отвлечься от негативных эмоций и навязчивых мыслей; физические упражнения, в особенности на свежем воздухе, позволяют находиться в моменте и являются в свою очередь упражнениями на осознанность; двигательная активность повышает работу нервной системы; регулирует работу вегетативных систем и других систем нашего организма.

Но перед тем как начинать заниматься спортом, необходимо не забывать о нескольких важных моментах: не перегружайтесь и не начинайте с непосильных вам нагрузок, начинайте с такого количества упражнений, которые соответствуют вашему уровню физической подготовки, желательно добавлять новые упражнения не каждый день, а позволить телу сначала адаптироваться к уже имеющимся упражнениям. Если в перерывах между упражнениями вы чувствуете, что вам тяжело, по стойте и отдохните столько, сколько требует ваш организм. Отдавайте предпочтение тем видам физической активности, которые требуют нахождения на свежем воздухе.

Если ваше состояние достигло пика и вы не в силах выполнять даже элементарные действия, то вам следует в качестве ежедневной нагрузки выполнять бытовые дела, по типу умыться, сходить до магазина, вынести мусор и т.д.

Какие виды физических нагрузок предпочтительнее выбрать при физической терапии психического заболевания. Велопрогулки являются наиболее оптимальным вариантом. Во-первых, это несложно, но в то же время является хорошей физической и кардионагрузкой, во-вторых, позволяет находиться на свежем воздухе, в-третьих, позволяет сменить обстановку, увидеть новые места, получить новые впечатления. Но при сильном снижении концентрации внимания, выбирайте относительно безлюдные участки. Лучший выбор — роща или парк. После такой прогулки обязательно порадуите себя чем-то приятным. Не менее хорошим вариантом является ходьба под вашу любимую музыку, при прогулке старайтесь концентрировать ваше внимание на работе мышц и на том, что вы видите вокруг себя, старайтесь отвлечься от навязчивых мыслей и полностью погрузиться в процесс ходьбы.

В заключении можно сказать, что любые физические нагрузки, даже самые простые и обыденные помогают улучшить ваш эмоциональный фон и физическое здоровье. Главное, чтобы упражнения, которые вы выполняете приносили вам удовольствие и не вызывали негативных эмоций.

Список литературы:

1. Электронный ресурс <https://sptcentre.ru/wp-content/uploads/Бек-А-Раш-А-Шо-Б-Эмери-Г-Когнитивная-терапия-депрессии.pdf>
2. Электронный ресурс <https://kuzdrav.ru/activity/news/800/>
3. Электронный ресурс <https://psychiatr.ru/education/slide/381>
4. Электронный ресурс [https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i- Электронный ресурс psikhiatrii-im-s-s-korsakova/2019/9/1199772982019091136](https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-Электронный-ресурс-psikhiatrii-im-s-s-korsakova/2019/9/1199772982019091136)