

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕПРЕССИИ

*Сайфуллаева Маржона*

*Самаркандский государственный  
медицинский университет, Узбекистан, г.Самарканд*

*Алимджанова Дилбар Негматовна*

*Самаркандский государственный  
медицинский университет, Узбекистан, г.Самарканд*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию роли физической активности в профилактике депрессии, одного из наиболее распространенных психических заболеваний в современном обществе. В ней рассматриваются механизмы, через которые физическая активность влияет на психическое здоровье, включая выделение эндорфинов, улучшение сна, социальное взаимодействие и повышение самооценки. Статья подчеркивает важность физической активности как эффективного инструмента в профилактике депрессивных расстройств.

**Ключевые слова:** физическая активность, депрессия, профилактика, эндорфины, здоровье, спорт, психология.

### Введение

Депрессия – это серьезное психическое расстройство, которое может значительно ухудшить качество жизни человека. Депрессия — одно из наиболее распространённых психических расстройств в современном обществе, оказывающее значительное влияние на качество жизни человека. В ответ на растущее число людей, страдающих от этого заболевания, учёные и специалисты в области психологии и медицины всё чаще обращаются к средствам профилактики. К счастью, существует множество способов предотвратить и лечить это заболевание. Одним из самых эффективных и доступных методов профилактики депрессии является регулярная физическая активность.

### Механизмы действия физической активности

Физическая активность включает в себя любые движения, требующие затрат энергии, будь то спорт, прогулки, танцы или даже домашние дела. Регулярная физическая нагрузка обладает множеством преимуществ для психического здоровья. Исследования показывают, что люди, занимающиеся физической активностью, реже испытывают симптомы депрессии и тревожности.

### Исследования и статистика

Многочисленные исследования подтверждают связь между физической активностью и снижением симптомов депрессии. Например, мета-анализ, проведенный в 2019 году, показал, что регулярные физические нагрузки снижают риск развития депрессии на 20-30%. Кроме того, исследование, опубликованное в журнале "Psychosomatic Medicine", продемонстрировало, что даже умеренные физические нагрузки, такие как прогулки, могут значительно улучшить настроение.

### **Физическая активность как средство профилактики депрессии**

Физические упражнения оказывают комплексное воздействие на организм, помогая предотвратить развитие депрессии. Основные механизмы этого воздействия следующие:

1. **Выработка эндорфинов:** Одна из основных причин, почему физическая активность помогает в борьбе с депрессией, заключается в выработке эндорфинов — гормонов счастья. Эти вещества способствуют улучшению настроения и снижению восприятия боли. Во время физических упражнений уровень эндорфинов в крови повышается, что может привести к чувству эйфории, известному как "беговое чувство".

2. **Улучшение сна:** Регулярная физическая активность помогает нормализовать сон, что крайне важно для ментального здоровья. Люди, страдающие от депрессии, часто сталкиваются с проблемами сна, такими как бессонница или, наоборот, чрезмерная сонливость. Упражнения способствуют улучшению качества сна, что, в свою очередь, помогает снизить уровень депрессии.

3. **Улучшение кровообращения:** Регулярные тренировки улучшают кровообращение, что способствует более эффективному снабжению кислородом мозга и других органов.

4. **Укрепление сердечно-сосудистой системы:** Здоровое сердце и сосуды способствуют улучшению общего самочувствия и повышению стрессоустойчивости.

5. **Укрепление мышц и костей:** Физическая активность помогает поддерживать мышцы и кости в тонусе, что повышает самооценку и улучшает качество жизни.

6. **Социальная активность:** Физическая активность может также способствовать расширению социальных контактов. Занятия спортом или групповыми курсами физической активности, такими как йога или танцы, предоставляют возможность взаимодействовать с другими людьми, что помогает снизить чувство одиночества и изоляции — факторов, способствующих развитию депрессии.

7. **Повышение самоконтроля и уверенности в себе:** Регулярные физические занятия помогают достигать поставленных целей, что приводит к повышению уровня самоконтроля и уверенности в себе. Чувство достижения, которое испытывает человек после завершения тренировки или достижения спортивных результатов, может значительно улучшить самооценку.

8. **Отвлечение от негативных мыслей:** Занятия спортом помогают отвлечься от негативных мыслей и сосредоточиться на физических ощущениях.

### **Виды физической активности для профилактики депрессии**

Чтобы воспользоваться преимуществами физической активности в профилактике депрессии, не обязательно заниматься профессиональным спортом. Практически любой вид физической активности может быть полезен для профилактики депрессии.

Достаточно выбрать те виды активностей, которые приносят удовольствие. Однако наиболее эффективными считаются:

- **Аэробные упражнения:** бег, плавание, езда на велосипеде.
- **Силовые тренировки:** занятия с отягощениями.
- **Йога и пилатес:** Эти виды активности акцентируют внимание на внутреннем состоянии и способствуют расслаблению. Сочетают физические упражнения с элементами медитации.
- **Танцы:** помогают улучшить координацию и настроение.
- **Прогулки на свежем воздухе:** доступный и приятный способ быть физически активным. Простая прогулка в парке может значительно улучшить настроение и самоощущение.
- **Велопрогулки:** Катание на велосипеде не только помогает поддерживать физическую форму, но и дарит приятные эмоции.
- **Спортивные игры:** Командные виды спорта, такие как футбол или волейбол, развивают командный дух и сообщают радость взаимодействия с людьми.

### **Как начать заниматься физической активностью**

Многие люди откладывают начало занятий спортом из-за лени или нехватки времени. Однако начать никогда не поздно. Вот несколько советов, которые помогут вам начать:

- **Поставьте реалистичные цели:** Начните с небольших целей и постепенно увеличивайте нагрузку.
- **Найдите занятие по душе:** Выбирайте вид физической активности, который вам нравится.
- **Занимайтесь регулярно:** Старайтесь заниматься физическими упражнениями хотя бы 30 минут в день, 5 дней в неделю.

• **Найдите компаньона:** Заниматься спортом вместе с другом или подругой гораздо веселее.

### Заключение

Физическая активность играет ключевую роль в профилактике депрессии и поддержании психического здоровья. Регулярные упражнения могут стать не только эффективным средством борьбы с депрессивными состояниями, но и приятным времяпрепровождением, способствующим лучшему самочувствию и повышению качества жизни.

Физическая активность – это мощное средство профилактики депрессии. Регулярные тренировки помогают улучшить настроение, повысить самооценку и улучшить качество жизни в целом. Заниматься физической активностью может каждый — главное найти то, что вам по душе. Не забывайте, что даже небольшие усилия в этом направлении могут иметь значительное влияние на ваше настроение и общее состояние здоровья.

### Литература

1. Алимджанова, Д., Бердиева, Г., Бердиев, Д., & Бургутова, У. (2024, May). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. In *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit* (pp. 383-386).
2. Alimdjanova, Dilbar Negmatovna. "Pedagogical Technologies and Methodological Methods of Teaching in Medical Universities." (2023).
3. Alimdjanova, Dilbar Negmatovna, Umida Muxammadjonovna Burgutova, and Gulirano Vahobjonovna Berdieva. "Psychological and pedagogical problems of activating the learning process." *Involta Scientific Journal* 2.1 (2023): 158-160.
4. ALIMDJANOVA, DILBAR NEGMATOVNA, and DONIYOR VAKHOBJONOVICH BERDIEV. "Theoretical methodological fundamentals improving pedagogical terms of implementation of author technologies." *THEORETICAL & APPLIED SCIENCE Учредители: Теоретическая и прикладная наука*,(2) (2022): 201-205.
5. Alimdjanova, D. N., Burgutova, U. M., & Berdieva, G. V. (2023). Psychological and pedagogical problems of activating the learning process. *Involta Scientific Journal*, 2(1), 158-160.
6. Alimdjanova, D. N. (2023). Teaching tools with the use of proprietary technologies in psychology classes. *Open Access Repository*, 4(3), 536-541.
7. Begmatova, D., and D. Alimjanova. "AUTHOR'S PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN MEDICAL UNIVERSITIES." *Science and innovation* 3.B9 (2024): 14-17.
8. Бургутова, Умида, Наргиза Хайруллаевна Ортикова, and Дилбар Негматовна Алимджанова. "ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА И ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ,

- ВЛИЯЮЩИЕ НА СУХОСТЬ ВО РТУ." *TADQIQOTLAR. UZ* 49.6 (2024): 112-118.
9. Vakhobjonovich, Berdiev Doniyor. "LITERATURE ANALYSIS ON THE IMPACT OF ELECTROMAGNETIC INFLUENCE ON THE PHYSICOCHEMICAL PROPERTIES OF MILK." *AGROBIOTEKNOLOGIYA VA VETERINARIYA TIBBIYOTI ILMIY JURNALI* (2023): 130-135.
10. Doniyor B. THE IMPORTANCE OF THE FUNDAMENTAL PRINCIPLES OF IBN SINA'S TEACHINGS FOR SOLVING MODERN WATER-RELATED ENVIRONMENTAL ISSUES // *Western European Journal of Modern Experiments and Scientific Methods*. – 2024. – Т. 2. – №. 10. – С. 51-54.
11. Negmatovna, A. D. (2021). Improving the pedagogical conditions for the introduction of copyright technologies (on the example of the subject of pedagogy). *World Bulletin of Social Sciences*, 4(11), 17-22.
12. Negmatovna, A. D., Vakhobzhonovich, D. B., Muhammadjonovna, B. U., & Vakhobjonovna, B. G. (2024). Environmental education for schools students.
13. Negmatovna, ALIMDJANOVA Dilbar, and AZMIEVA Elzara Ernestovna. "Use of Modern Digital Technologies in the Education System." *ECLSS Online* 2020a 181 (2020).
14. Negmatovna, Alimdjanova Dilbar. "Formation of Ideas About a Healthy Lifestyle in Teaching Children of Senior Preschool Age." *psychologist* 7.5 (2020).
15. Faxriddin, Orinboyev, and Alimjanova Dilbar Negmatovna. "SOG'LIQNI SAQLASH TIZIMIDA TIBBIY SUG'URTALASHNING ANAMIYATI." *TADQIQOTLAR. UZ* 49.2 (2024): 42-45.
16. Юлдашова, Надира Эгамбердиевна, Дониёр Бердиев, and Умида Бургутова. "ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ." *TADQIQOTLAR. UZ* 48.2 (2024): 183-189.
17. Юнусов Х. Б., Бердиев Д., Алимджанова Д. Н. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЭКОЛОГИИ И ГИГИЕНЫ ВОДНЫХ РЕСУРСОВ В САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ // *TADQIQOTLAR. UZ*. – 2024. – Т. 48. – №. 2. – С. 39-46
18. Юлдашова, Надира Эгамбердиевна, Дониёр Бердиев, and Умида Бургутова. "АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВИТАМИНА D В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПОДРОСТКОВ." *TADQIQOTLAR. UZ* 49.2 (2024): 36-41.