

ФЕЩУК В. Взаємозв'язок фізичного та психічного благополуччя / Фещук В. // Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)] / Ред. колегія: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська, Н. Портницька, І. Тичина / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. – С. 90-92.

Володимир Фещук

асистент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Фізичне і психічне благополуччя є двома важливими аспектами нашого життя, які нерозривно пов'язані між собою. Історично їх розглядали як окремі сфери, але сучасні наукові дослідження переконливо доводять, що між ними існує глибокий взаємозв'язок.

Вже давно вчені помітили, що фізична активність може мати позитивний вплив на наш психічний стан. Однак, наукове підтвердження цього зв'язку з'явилося лише в останні десятиліття. Перші дослідження, що довели цю залежність, були проведені в 1980-х роках. Наприклад, в дослідженні групи вчених під керівництвом Т. Камачо вивчали зв'язок між фізичною активністю і депресією. Дослідники використовували дані з опитування, проведеного серед резидентів округу Аламеда в Каліфорнії. Дослідження містило три хвили даних в проміжку між 1965 - 1983 роками. Результати цього дослідження підтвердили позитивний зв'язок між фізичною активністю і зниженням ризику розвитку депресії. Вони показали, що люди, які були фізично активними, мали меншу ймовірність потрапляти у стан депресії порівняно з менш фізично активними особами [2]. Дослідники припускають, що це пов'язано зі збільшенням виділення ендорфінів - хімічних речовин, які викликають почуття щастя та релаксації. Ці речовини, їх ще називають "гормони щастя", сприяють зниженню рівня болю, поліпшенню настрою та загальному почуттю благополуччя. Доведено, що навіть ті люди, які займалися фізичними вправами у короткостроковий період (протягом одного тижня), мали вищі рівні позитивних емоцій порівняно з тими, хто вів сидячий спосіб життя. Інші дослідження показали, що фізична активність може покращити якість сну та знизити рівень стресу.

Регулярна фізична активність також має велике значення для стрес-менеджменту. Під час фізичного тренування ми віддаляємося від повсякденних проблем і фокусуємося на нашому тілі та рухах. Це дозволяє нам зняти напругу та розслабитися. Дослідження показали, що навіть короткочасна фізична активність, така як прогулянка або заняття йогою, може знизити рівень стресу та покращити нашу здатність до розв'язання проблем.

Однак, не лише фізичне благополуччя впливає на психічний стан, але й наші емоції, думки та загальна психічна сфера можуть мати вагомий вплив на наше фізичне здоров'я. Дослідження показують, що позитивно налаштовані люди мають менший ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, цукровий діабет та навіть рак [3]. Наприклад, дослідження проведене в Університеті Іллінойсу показало, що оптимістичні люди мають менший ризик смертності від серцевих захворювань порівняно з

90

песимістичними людьми [3]. Інші дослідження підтверджують, що позитивний психічний стан пов'язаний з покращеним імунітетом, швидшим загоєнням ран та зниженням ризику запальних процесів у організмі.

Натомість стрес і психічні проблеми можуть мати негативний вплив на наше фізичне здоров'я. Численні дослідження підтверджують те, що постійний стрес може спричинити збільшення рівня кортизолу - гормону стресу, який може призвести до підвищеного артеріального тиску, збільшення ризику серцевих захворювань та інших супутніх проблем [3]. Наприклад, люди, які страждають від депресії, можуть мати погіршену імунну систему та більшу схильність до запальних захворювань.

З огляду на все вище сказане, можна дійти висновку, що фізичне благополуччя має важливий вплив на психічний стан, а психічне благополуччя в свою чергу впливає на фізичне здоров'я.



Рис. 1. Взаємозв'язок між фізичним та психологічним благополуччям

Відповідно, ми з'ясували, що регулярна фізична активність сприяє звільненню ендорфінів і підвищує настрій, знижуючи ризик розвитку депресії та тривожних розладів. Навіть невелика фізична активність, така як щоденні прогулянки, може мати позитивний вплив на психічне благополуччя. З іншого боку, позитивне психологічне благополуччя сприяє поліпшенню фізичного здоров'я та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань. Оптимістичний настрій і впевненість у собі пов'язані з кращим фізичним станом та тривалістю життя. А ці взаємозв'язки між фізичним та психічним благополуччям підкреслюють важливість підтримки й збереження обох аспектів нашого здоров'я. Розуміння взаємодії між ними має важливе значення для нашого загального добробуту, більш щасливого і задоволеного життя.

Література:

1. Seligman M. E. P., Steen T. A., Park N., Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 2005. p 410-421.
2. Camacho TC, Roberts RE, Lazarus NB, Kaplan GA, Cohen RD. Physical activity and depression: evidence from the Alameda County Study. *Am J Epidemiol.* 1991 Jul 15;134(2):220-31. doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a116074. PMID: 1862805.
3. Cohen R, Bavishi C, Haider S, Thankachen J, Rozanski A. Meta-Analysis of Relation of Vital Exhaustion to Cardiovascular Disease Events. *Am J Cardiol.* 2017 Apr 15;119(8):1211-1216. doi: 10.1016/j.amjcard.2017.01.009. Epub 2017 Jan 25. PMID: 28215416.

91

92