

А. В. Лопарев^{1✉}

Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий,
г. Новосибирск, Российская Федерация
e-mail: virtual-81@ya.ru

Аннотация. В статье рассматриваются фундаментальные аспекты психического здоровья как неотъемлемой части общего благополучия человека. Освещается определение психического здоровья, его ключевые компоненты и факторы, влияющие на его состояние в условиях современного мира. Особое внимание уделяется концепции психосоматики, подчеркивающей неразрывную связь между психическими процессами и физиологическими реакциями организма. Анализируется роль физической активности как важного инструмента поддержания не только физического, но и психического здоровья. Представлен интегративный подход – психосоматическая физическая тренировка, объединяющая осознанное движение, работу с дыханием и фокус на внутренних ощущениях для гармонизации психоэмоционального состояния и улучшения телесного самочувствия. Обсуждаются механизмы действия и потенциальные преимущества данного подхода для снижения стресса, повышения эмоциональной регуляции и общего качества жизни.

Ключевые слова: психическое здоровье, психосоматика, физическая тренировка, психосоматическая тренировка, стресс, тело и разум, здоровый образ жизни

A. V. Loparev^{1✉}

Fundamentals of mental health and psychosomatic physical training

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
e-mail: virtual-81@ya.ru

Abstract. The article examines the fundamental aspects of mental health as an integral part of a person's overall well-being. The definition of mental health, its key components and factors influencing its condition in the modern world are highlighted. Special attention is paid to the concept of psychosomatics, which emphasizes the inextricable link between mental processes and the physiological reactions of the body. The role of physical activity as an important tool for maintaining not only physical but also mental health is analyzed. An integrative approach is presented – psychosomatic physical training that combines conscious movement, work with breathing and focus on inner sensations to harmonize the psycho-emotional state and improve physical well-being. The mechanisms of action and potential benefits of this approach for reducing stress, improving emotional regulation and overall quality of life are discussed.

Keywords: mental health, psychosomatics, physical training, psychosomatic training, stress, body and mind, healthy lifestyle

Введение

Психическое здоровье является краеугольным камнем полноценной жизни человека, определяя его способность реализовывать свой потенциал, справляться с жизненными стрессами, продуктивно работать и вносить вклад в общество. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психическое здоровье – это состояние благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов [1]. В современном мире, характеризующемся высоким темпом жизни, информационными перегрузками и многочисленными вызовами, вопросы сохранения и укрепления психического здоровья приобретают особую актуальность.

На этом фоне возрастает интерес к психосоматическому подходу, рассматривающему человека как единую систему, где психические и физиологические процессы тесно взаимосвязаны. Эмоциональные переживания, стрессы, внутренние конфликты могут находить отражение в телесных симптомах, и наоборот, физическое состояние влияет на наше настроение и мышление [2].

Физическая активность традиционно признается важным фактором укрепления физического здоровья, ее роль в поддержании психического благополучия просто неоспорима: регулярные упражнения способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения, повышению когнитивных функций [3]. Интеграция принципов психосоматики в физическую тренировку открывает новые возможности для более глубокой и целенаправленной работы с психоэмоциональным состоянием через движение и телесную осознанность.

Целью данной статьи является рассмотрение основ психического здоровья и представление концепции психосоматической физической тренировки как перспективного подхода для его поддержания и укрепления.

Понятие и основы психического здоровья

Психическое здоровье включает в себя эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Оно влияет на то, как мы думаем, чувствуем и действуем. Ключевыми компонентами психического здоровья являются:

- Самопринятие и самоуважение: позитивное отношение к себе.
- Позитивные отношения с другими: способность строить и поддерживать здоровые межличностные связи.
- Автономия: способность к независимому мышлению и действиям, саморегуляции.
- Управление средой: способность эффективно управлять окружающей средой и справляться с повседневными задачами.
- Цели в жизни: наличие смысла и направления в жизни.
- Личностный рост: чувство непрерывного развития и самореализации [4].

На психическое здоровье влияют различные факторы: биологические (генетика, биохимия мозга), психологические (жизненный опыт, травмы, тип личности, копинг-стратегии) и социальные (уровень поддержки, социально-экономический статус, культурные нормы).

Психосоматика: связь психики и тела

Термин "психосоматика" (от греч. *psyche* – душа, *soma* – тело) обозначает направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний. Основная идея заключается в том, что неразрешенные эмоциональные конфликты, хронический стресс, подавленные чувства могут "соматизироваться", то есть проявляться через физические симптомы или способствовать развитию заболеваний [2].

Механизмы этой связи сложны и включают влияние стрессовых гормонов (кортизол, адреналин) на иммунную, сердечно-сосудистую и другие системы, а также формирование устойчивых паттернов мышечного напряжения в ответ на эмоциональные переживания.

Роль физической тренировки в поддержании здоровья

Физическая активность оказывает многогранное положительное влияние на организм:

- Физиологические эффекты: Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализация обмена веществ, укрепление опорно-двигательного аппарата.

- Психологические эффекты: Выработка эндорфинов ("гормонов радости"), снижение уровня гормонов стресса, улучшение качества сна, повышение самооценки, отвлечение от негативных мыслей [3].

Регулярные физические упражнения являются эффективным немедикаментозным средством профилактики и лечения легких и умеренных форм депрессии, тревожных расстройств.

Психосоматическая физическая тренировка: интегративный подход

Психосоматическая физическая тренировка – это подход, который целенаправленно использует движение и физическую активность для воздействия не только на тело, но и на психоэмоциональное состояние, опираясь на принципы осознанности и взаимосвязи психики и тела. Это не просто выполнение упражнений, а процесс, в котором внимание направлено на:

- Телесные ощущения: осознание напряжения, расслабления, дыхания, положения тела в пространстве.

- Связь движения и эмоций: как движение влияет на настроение и как эмоциональное состояние отражается в теле и движении.

- Дыхание: использование дыхательных техник для релаксации или активации.

- Присутствие "здесь и сейчас": фокусировка на текущем моменте выполнения упражнения, без отвлечения на посторонние мысли.

Примеры практик, включающих психосоматические элементы:

- Йога: сочетание асан (поз), пранаямы (дыхательных техник) и медитации для гармонизации тела и ума.
- Тайцзицюань и Цигун: плавные, осознанные движения в сочетании с глубоким дыханием, направленные на улучшение потока энергии и достижение внутреннего равновесия.
- Танцевально-двигательная терапия: использование танца и движения для исследования и выражения эмоций, проработки внутренних конфликтов.
- Осознанный бег или ходьба: практика фокусировки внимания на ощущениях в теле, дыхании, контакте стоп с поверхностью во время бега или ходьбы.
- Методы телесно-ориентированной психотерапии: используют специальные упражнения для снятия хронических мышечных зажимов, связанных с психологическими проблемами (например, метод Фельденкрайза, биоэнергетический анализ Лоуэна) [5].

Механизмы действия психосоматической тренировки:

- Снижение реакции на стресс: осознанные движения и дыхание влияют на парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление.
- Развитие «внимательности» тела: улучшает понимание сигналов, которые посылает организм (ранее распознавание стресса или эмоционального дисбаланса).
- «Проживание» эмоций через тело: движение становится способом выявления и освобождения от чувства подавленности.
- Единение разума и тела: развитие способности лучше понимать себя.

Заключение

Психическое здоровье – это состояние, которое постоянно меняется и требует обязательного контроля. Необходимо четко понимать связи между психикой и телом, лежащие в основе психосоматического подхода, что позволит достичь комфортного состояния организма в целом.

Физически активный человек чаще пребывает в хорошем настроении и меньше подвержен стрессу. Психосоматическая физическая тренировка характеризуется осознанностью, вниманием к телесным ощущениям и дыханию. Она не только укрепляет тело, но и помогает глубже понять себя, учит управлять своими эмоциями, эффективно справляться со стрессом и влияет на качество жизни индивидуума в целом.

Психосоматическая тренировка – это важный элемент активности человека, позволяющий достичь гармонии между разумом и телом и укрепить психическое здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Материал из Википедии – свободной энциклопедии [Электронный ресурс] / Психическое здоровья – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Психическое_здоровье]. – Дата доступа: 14.04.2025.
2. Руководство по психологии здоровья / под ред. А. Ш. Тхостова, Е. И. Рассказовой. – Москва : Издательство Московского университета, 2019. – 840 с. – ISBN 978-5-19-011320-4.
3. Гильфанова А.И. «Влияние физической активности на уровень стресса и эмоциональное состояние человека» // Вестник Казанского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки, 2024. – С. 819-825.
4. Жесткова Н.А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека» // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. Вып. 3. С. 384–392. DOI: 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392
5. Фельденкрайз, М. Осознанность через движение: Метод Фельденкрайза / М. Фельденкрайз; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2010. – 256 с.

© А. В. Лопарев, 2025