

УДК 796.011

## Основаы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка

И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, М.М. Рыбникова

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия*

*В статье рассматривается психическое здоровье, которое играет ключевую роль в общем здоровье и является неотъемлемой его составляющей, а также психосоматическая физическая тренировка, которая представляет собой комплекс упражнений, направленных на уменьшение негативного влияния стресса на организм. Упражнения психосоматической тренировки помогают улучшить психическое состояние, повысить настроение, снизить уровень тревожности и усталости.*

*Ключевые слова: здоровье, психосоматическая физическая тренировка, аутогенная тренировка.*

## Fundamentals of mental health and psychosomatic physical training

I.V. Grigoreva, E.G. Volkova, M.M. Rybnikova

*Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G.F. Morozov, Voronezh, Russia*

*The article discusses mental health, which plays a key role in overall health and is an integral component of it, as well as psychosomatic physical training, which is a set of exercises aimed at reducing the negative effects of stress on the body. Psychosomatic training exercises help improve mental state, improve mood, reduce anxiety and fatigue.*

*Keywords: health, psychosomatic physical training, autogenic training.*

В современном мире, где стрессы и нагрузки на организм все больше увеличиваются, сохранение психического здоровья становится необходимым для поддержания качественной жизни.

Для укрепления здоровья и раскрытия резервных возможностей человека необходимо научиться управлению своим психическим состоянием. Для этого важно иметь глубокое понимание сущности психики человека, его индивидуальных особенностей и ценности каждой индивидуальности. Соответствующие знания помогут сформировать необходимые навыки для достижения этой задачи.

Психическое здоровье – это собирательное понятие, состоящее из нескольких составляющих: психики и здоровья.

Показателями психического здоровья являются эмоции, мышление, память, темперамент и характер.

Эмоции играют важную роль в нашей жизни, определяя наше восприятие мира и влияя на наше поведение и благополучие. Они являются сложными и многогранными состояниями, которые возникают в ответ на определенные ситуации, события или взаимодействия. Существует множество различных эмоций, включая радость, горе, страх, удивление, отвращение и многие другие. Каждая эмоция имеет свою уникальную характеристику, выражение и физиологические проявления.

Эмоции также имеют влияние на наше физическое и психическое благополучие. Неконтролируемые или длительные негативные эмоции, такие как гнев или горе, могут негативно сказываться на нашем здоровье. Они могут вызывать стресс, влиять на нашу иммунную систему и повышать риск развития различных заболеваний. С другой стороны, положительные эмоции, могут способствовать улучшению нашего физического и психического состояния. Они предоставляют нам информацию о нашем окружении, помогают нам взаимодействовать с другими людьми и влияют на наше общее благополучие. Умение эффективно управлять своими эмоциями способствует нашему психическому и физическому здоровью, а также способствует гармоничному взаимодействию с окружающим миром.

Качество сна тесно связано с эмоциональным состоянием человека, спорт, в свою очередь, способствует его улучшению. Постоянные тренировки регулируют циркадные ритмы организма и помогают установить более стабильную суточную активность и покой. Человек, регулярно занимающийся физической активностью, склонен испытывать глубокий и освежающий сон, что содействует общему эмоциональному благосостоянию [1].

Психологическая стабильность и способность справляться с эмоциональными вызовами – важные аспекты эмоционального благополучия. Ежедневная активность обеспечивает своего рода эмоциональную саморегуляцию, позволяя человеку эффективно сбрасывать негативные эмоции и стресс, что важно для поддержания эмоционального равновесия.

Физическая активность и ее влияние на эмоциональное благополучие являются многосторонними и многоуровневыми. От снятия стресса и депрессии до поддержания эмоционального равновесия, обеспечения качественного сна и биохимических аспектов, тренировки выступают важным инструментом поддержания и улучшения эмоционального состояния человека [2].

Мышление является сложным процессом, который позволяет нам осознавать, анализировать, рассуждать и принимать решения. Оно играет важную роль в нашей повседневной жизни, влияя на наше восприятие мира и наше поведение. Мышление включает в себя различные виды, такие как логическое, творческое, абстрактное мышление и другие. Хорошо развитое мышление способствует решению проблем, поиску новых идей и развитию нашего интеллекта. Оно позволяет нам осуществлять критическое мышление, анализировать информацию и принимать обоснованные решения в различных ситуациях.

Память также является важным показателем психического здоровья. Хорошая память, как краткосрочная, так и долгосрочная, свидетельствует о нормальной функции мозга и способности удерживать информацию.

Темперамент и характер также могут быть связаны с психическим здоровьем. Различные типы темперамента, такие как экстраверсия или интроверсия, могут влиять на способность человека адаптироваться к окружающей среде и устанавливать межличностные отношения. Характер, включая черты, такие как ответственность, самоконтроль и сотрудничество, также играет важную роль в формировании психического здоровья.

Психическое здоровье зависит от множества факторов, которые могут быть предрасполагающими, провоцирующими или поддерживающими его состояние. Предрасполагающие факторы включают генетическую предрасположенность, наследственность, а также индивидуальные особенности личности. Некоторые люди могут быть более уязвимыми к психическим расстройствам из-за своей генетической конфигурации или уровня хронического стресса, с которым они сталкиваются.

Провоцирующие факторы могут включать травматические события, такие как потеря близкого человека, насилие, оскорбления. Эти ситуации могут вызвать серьезные психические реакции, такие как депрессия, тревога или посттравматическое стрессовое расстройство. Также важным провоцирующим фактором является хронический стресс, связанный с работой, отношениями или финансовыми проблемами.

Поддерживающие факторы включают положительные социальные связи, поддержку со стороны семьи и друзей, доступ к качественной медицинской помощи и психологической поддержке. Регулярная физическая активность, здоровое питание и достаточный отдых также могут способствовать поддержанию психического здоровья. Кроме того, уровень самооценки, уверенности в себе и навыки эмоциональной регуляции играют важную роль в поддержании психического благополучия.

Все эти факторы взаимодействуют между собой и могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психическое здоровье. Понимание этих факторов помогает нам осознать важность заботы о своей психической состоятельности и принимать меры для поддержания ее на высоком уровне. Однако важно отметить, что психическое здоровье является комплексным и многогранным явлением, и влияние различных факторов может быть индивидуальным. Регулярный самоанализ, поддержание здорового образа жизни, включая физическую активность и правильное питание, а также поиск помощи и поддержки при необходимости могут способствовать укреплению психического здоровья.

#### *Психосоматическая физическая тренировка.*

Психосоматика – направление в медицине и психологии, которое изучает, как чувства и переживания влияют на физическое здоровье человека. Психосоматическое расстройство – болезнь тела на основе психологических расстройств. Считается, что некоторые физические заболевания вызываются действием психических факторов, таких как стресс и беспокойство.

Текущее психическое состояние может повлиять на то, насколько будет прогрессировать или регрессировать физическая болезнь в любой момент времени. Психосоматическая физическая тренировка – это комплекс упражнений, направленных на уменьшение негативного влияния стресса на организм. Эти упражнения помогают улучшить психическое состояние, повысить настроение, снизить уровень тревожности и усталости. Такая тренировка включает в себя упражнения на расслабление и медитацию, техники дыхания, йогу и другие подобные упражнения. Она помогает укрепить переносимость стресса, уменьшить чувство беспокойства и страха, улучшить общее состояние организма. Основная идея такого подхода заключается в том, что физические упражнения помогают управлять эмоциями и мыслями, а это, в свою очередь, положительно влияет на здоровье человека.

#### *Аутогенная тренировка.*

Это психологическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. Такая тренировка является эффективным методом психофизиологической релаксации, который помогает людям достичь глубокого уровня расслабления и улучшить психическое и физическое благополучие. Она базируется на принципе самовнушения, позволяя человеку контролировать свои физиологические и эмоциональные состояния с помощью специальных формул и практик.

Аутогенная тренировка имеет широкий спектр применений и может быть полезна для всех, кто стремится справиться с эмоциональным напряжением, улучшить сон, снять стресс, повысить концентрацию и общую физическую и психическую выносливость. Она также может помочь в управлении болезнями, связанными с

нервной системой, такими как мигрень, хроническая боль и гипертония. Аутогенная тренировка требует регулярной и систематической практики для достижения наилучших результатов.

Важно отметить, что аутогенная тренировка не является мгновенным решением для всех проблем. Это процесс, требующий терпения, настойчивости и регулярной практики. Однако, постепенно развивая навыки аутогенной тренировки, люди могут достичь глубокого уровня расслабления, улучшить свою эмоциональную устойчивость и общее качество жизни.

*Спорт и психологическое благополучие в разных возрастных группах.*

В детском и подростковом возрасте занятия спортом имеют ключевое значение не только для физического развития, но и для психологического благополучия. Спорт способствует формированию самооценки, укрепляет чувство самоидентификации и социальной принадлежности. Участие в командных видах спорта развивает навыки сотрудничества и лидерства, а также учит управлению эмоциями в ситуациях соревнования и стресса.

Взрослые часто сталкиваются с повышенными требованиями и стрессами в повседневной жизни, и занятия спортом могут стать эффективным средством поддержания психологического равновесия. Регулярная физическая активность способствует выделению эндорфинов, что благоприятно влияет на настроение и снижает уровень стресса. Взрослые, уделяющие внимание физическому здоровью, также часто развивают стратегии управления временем и целеполагания, что способствует психологической устойчивости.

Для пожилых людей спорт помогает в борьбе с возможной социальной изоляцией, снижает риск развития депрессии и других расстройств, способствует сохранению когнитивных функций.

Адаптация к занятиям спортом в разные возрастные периоды требует учета физиологических и психологических особенностей каждой группы. Например, важно обеспечивать безопасность и игровой характер тренировок для детей, поддерживать мотивацию и социальное взаимодействие у подростков, стимулировать регулярность и эффективность у взрослых, а также предоставлять индивидуализированные и адаптированные занятия для пожилых людей.

*Самовнушение.*

Самовнушение является мощным инструментом для психологического развития, связанный с психологией и психосоматикой. Это процесс, при котором мы воздействуем на собственное сознание, изменяя свои мысли, убеждения и поведение. Суть самовнушения заключается в выработке положительных стимулов в течение ежедневного воспроизведения специальных высказываний, установок, пока подсознание не начнет самостоятельно преобразовывать мысли в физический эквивалент.

Наиболее сильным действием обладают методы, которые включают в себя целевые формулы (то есть мысли, несущие подсознанию ясную осмысленную установку), протекающие при расслабленном состоянии организма. Отсюда, чем сильнее будет расслаблен организм индивида, тем податливее станет его подсознание для установок целевой направленности [3].

Эффект от самовнушения растет с увеличением уровня желания достижения поставленной цели, от способности концентрировать внимание на установочных формулах для подсознания.

Сегодня существует огромное число методов самовнушения, к которым относятся аффирмации, визуализации, различные медитативные техники, мантры и многие иные психотехники.

### *Заключение.*

Психическое здоровье играет ключевую роль в общем здоровье и является неотъемлемой его составляющей. Здоровье включает не только отсутствие физических проблем и болезней, но и психическое и социальное благополучие. Психически здоровый человек адекватно воспринимает реальность, проявляет интерес к окружающему миру, адекватно реагирует на события и имеет способность к самоанализу.

Негативные эмоциональные состояния, психические расстройства и душевные потрясения оказывают негативное влияние на физическое самочувствие человека. Однако существуют методы, которые помогают нормализовать психическое состояние и предотвратить развитие неврозов. Аутогенная тренировка, самовнушение и профилактика стресса являются эффективными способами достижения психического равновесия. Важно помнить, что подобные упражнения не являются панацеей, а выступают лишь инструментом для прояснения мыслей и укрепления психического здоровья организма. Кроме того, здоровое питание и активный образ жизни играют важную роль в поддержании и улучшении как физического, так и психического состояния.

Тренировка эмоциональной устойчивости и развитие способности адекватно реагировать на различные ситуации способствуют укреплению организма и повышению его стойкости к стрессу. Эмоциональная активность тесно связана с функцией коры головного мозга, и ее влияние на организм усиливается благодаря психофизической тренировке. Этот вид подготовки не только временно снимает нервное и физическое напряжение, но и создает условия для активного восстановления нервных процессов и общего пассивного отдыха.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что психическое здоровье и психологическая подготовка являются неотъемлемой частью крепкого тела и предотвращает множество проблем, связанных с данным вопросом. Комбинация профилактических подходов, направленных на улучшение состояния организма, таких как аутогенная тренировка и самовнушение, в сочетании с правильным психическим настроем, позволяют не только предупредить неврозы, но и поднять уровень адаптивности организма в будущем.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Волкова Е.Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е.Г. Волкова, Д.С. Григорьев, И.В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Волкова Е.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е.Г. Волкова, И.В. Григорьева, Е.Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
3. Гетт Е.А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е.А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 10. – С. 127-128.

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

**Григорьева Ия Викторовна**, доцент, Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.

**Волкова Елена Григорьевна**, старший преподаватель, Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.

**Рыбникова Мария Михайловна**, ассистент, Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.