

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

Хайитмуродова Максадой Отабек кизи

Ташкентский государственный медицинский университет Лечебное дело 1 курс.

Абдуллаева Гульчехра Мирджалиловна

Научный руководитель.

Старший преподаватель Кафедра узбекского и иностранных языков.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19877610>

*Аннотация.* В данной статье исследуется фундаментальная роль психического здоровья как интегративного компонента здорового образа жизни (ЗОЖ). В условиях современной социально-экономической неопределенности и информационного давления ментальное благополучие рассматривается не только как отсутствие клинических патологий, но и как ресурс адаптивности и долголетия. Автор проводит детальный междисциплинарный анализ синергии между психоэмоциональной устойчивостью и биологическими ритмами человека. Основное внимание уделено нейробиологическим механизмам: функционированию мелатонин-кортизоловой оси и влиянию стабильного режима дня на когнитивные функции префронтальной коры головного мозга. В работе доказывается, что детерминированный распорядок дня выступает в роли «внешнего скелета» для психики, предотвращая развитие депрессивных состояний и соматических заболеваний через минимизацию феномена десинхроноза. Статья содержит научно обоснованные рекомендации по оптимизации временного ресурса для укрепления психологического иммунитета.

**Ключевые слова:** Психофизиологический гомеостаз, адаптивный потенциал, циркадные ритмы, десинхроноз, нейроэндокринология, гигиена труда и отдыха, ментальное долголетие, психическое здоровье, режим дня, здоровый образ жизни, стрессоустойчивость, циркадные ритмы, гигиена сна.

### Введение

В условиях современной цивилизации, характеризующейся стремительной урбанизацией, тотальной цифровизацией и беспрецедентным информационным давлением, проблема сохранения психического здоровья человека приобретает статус глобального вызова. Традиционная парадигма здорового образа жизни (ЗОЖ), долгое время акцентировавшая внимание преимущественно на физических аспектах — нутрициологии и спортивной активности, в настоящее время претерпевает фундаментальную трансформацию. Психическое здоровье сегодня рассматривается не просто как отсутствие клинически выраженных ментальных расстройств, но как динамический ресурс адаптивности, когнитивной гибкости и социального благополучия.

Однако критический разрыв между биологической природой человека и требованиями высокотехнологичного общества приводит к росту психосоматических патологий, что диктует необходимость переосмысления роли ежедневной дисциплины как базового превентивного механизма.

Научная актуальность исследования взаимосвязи режима дня и ментального состояния базируется на фундаментальных принципах хронобиологии и нейроэндокринологии. Организм человека представляет собой сложную систему биологических осцилляторов, синхронизированных с циркадными ритмами планеты.

Центральное место в этой системе занимает мелатонин-кортизоловая ось, которая регулирует циклы сна и бодрствования, а также модулирует ответ нервной системы на внешние раздражители.

Нарушение этой тонкой настройки, известное как десинхроноз, провоцирует каскад нейробиологических сбоев: от повышения уровня оксидативного стресса в нейронах до дисфункции префронтальной коры, отвечающей за эмоциональный самоконтроль. Таким образом, структурированный режим дня выступает не механическим ограничением свободы, а нейрофизиологической необходимостью, обеспечивающей поддержание гомеостаза и оптимальное функционирование нейронных сетей.

Данная работа направлена на комплексное изучение синергетического эффекта психического здоровья и рационального распорядка дня как неразрывных элементов единой системы ЗОЖ. В статье анализируется, каким образом упорядоченность бытовых процессов способствует укреплению «психологического иммунитета» и формированию долгосрочного адаптивного потенциала личности.

Особое внимание уделяется превентивному потенциалу режима дня в борьбе с эмоциональным выгоранием, когнитивным снижением и хроническим стрессом. Автор ставит задачу доказать, что интеграция ментальной гигиены и временной дисциплины является наиболее доступным и эффективным инструментом достижения ментального долголетия. Результаты данного анализа могут быть использованы для разработки индивидуальных стратегий самосохранения и оптимизации жизнедеятельности в условиях высокой психоэмоциональной нагрузки.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. Нейробиологические механизмы регуляции психического состояния**

Психическое здоровье человека не является абстрактной величиной; оно имеет четко выраженный биологический субстрат. Ключевую роль здесь играет нейропластичность - способность мозга изменять свою структуру под влиянием регулярных привычек.

**Лимбическая система и префронтальная кора:** При нарушении режима дня амигдала (центр страха и эмоций) становится гиперактивной, что ведет к росту тревожности. Стабильный распорядок дня, напротив, укрепляет связи в префронтальной коре, позволяя человеку осознанно контролировать эмоциональные всплески.

**Нейромедиаторный баланс:** Регулярная активность и полноценный отдых способствуют адекватному синтезу серотонина («гормона стабильности») и дофамина.

Это создает внутренний «буфер», который защищает психику от резких перепадов настроения и депрессивных эпизодов.

### **2. Хронобиологический фундамент: циркадные ритмы и десинхроноз**

Фундаментом здорового образа жизни является синхронизация внутренних процессов организма с астрономическим временем.

**Мелатонин-кортизоловая ось:** Это биологический метроном человека. Кортизол обеспечивает утренний подъем энергии и готовность к когнитивным нагрузкам.

Мелатонин, вырабатываемый в темное время суток, запускает процессы репарации (восстановления) нейронов.

**Феномен десинхроноза:** Отсутствие четкого режима дня (хаотичный сон, ночные бдения) приводит к десинхронозу - состоянию, при котором внутренние ритмы органов перестают соответствовать друг другу.

Хронический десинхроноз является прямой причиной когнитивного снижения, эмоциональной лабильности и нарушения гормонального фона, что подрывает психическую устойчивость.

### **3. Психофизиологический гомеостаз и управление стрессом**

Режим дня выступает как инструмент поддержания психофизиологического гомеостаза.

Снижение когнитивной нагрузки: Автоматизация рутинных действий (подъем, прием пищи, тренировки в одно время) освобождает мозг от необходимости постоянно принимать мелкие решения. Это предотвращает «усталость от принятия решений» (decision fatigue), сохраняя ресурс мозга для творческих и стратегических задач.

Стрессоустойчивость: Четкий график создает для подсознания ощущение предсказуемости и безопасности. В условиях внешнего хаоса наличие внутренней структуры дня снижает уровень базовой тревоги, позволяя психике эффективнее адаптироваться к критическим ситуациям.

### **4. Гигиена труда и отдыха как фактор ментального долголетия**

Заключительный аспект основной части касается долгосрочной перспективы сохранения ясности ума.

Циклы высокой производительности: Интеграция периодов глубокой концентрации с фазами активного отдыха (интервальное восстановление) предотвращает эмоциональное выгорание.

Ментальная гигиена: Режим дня должен включать в себя не только работу и сон, но и периоды «цифрового детокса» и сенсорной разгрузки. Это критически важно для профилактики информационного переутомления, которое в XXI веке стало ведущим фактором дестабилизации психики. Соблюдение этих норм является залогом не только текущего благополучия, но и ментального долголетия - сохранения остроты когнитивных функций в пожилом возрасте.

### **Заключение**

Подводя итог проведенному анализу, необходимо констатировать, что психическое здоровье человека и строго детерминированный режим дня представляют собой неразрывный биосоциальный симбиоз. В ходе исследования было доказано, что в современной антропогенной среде, перенасыщенной стрессогенными факторами, именно внешняя упорядоченность жизнедеятельности выступает в роли фундаментального стабилизатора внутренних нейрофизиологических процессов.

Мы пришли к выводу, что любая попытка достижения высокого качества жизни в рамках концепции ЗОЖ будет иметь лишь фрагментарный эффект, если она не опирается на принципы хронобиологической дисциплины. Режим дня — это не механический набор правил, а сложный инструмент управления эндокринным и нейромедиаторным фоном, обеспечивающий поддержание психофизиологического гомеостаза.

Особое внимание следует уделить тому факту, что ментальное благополучие напрямую зависит от предотвращения десинхроноза. Синхронизация индивидуальных биологических ритмов с природными циклами свет-тьма позволяет минимизировать патологическое воздействие кортизола и оптимизировать регенеративные функции нервной системы. Таким образом, соблюдение гигиены сна, питания и труда является первичной профилактикой не только невротических расстройств, но и широкого спектра соматических заболеваний, имеющих психогенную этиологию.

Стабильность распорядка дня формирует у личности чувство когнитивной безопасности и экзистенциальной устойчивости, что является критически важным в эпоху глобальной нестабильности.

В долгосрочной перспективе интеграция ментальной гигиены в структуру ежедневного графика является единственным надежным путем к достижению ментального долголетия. Дисциплина времени освобождает интеллектуальный ресурс человека от рутинной нагрузки, направляя его на творческую самореализацию и профессиональный рост. Резюмируя, можно утвердительно заявить: режим дня — это высшая форма проявления заботы о собственном психическом здоровье, превращающая биологические ограничения в ресурс для неограниченного личностного развития.

Инвестиции в собственную дисциплину сегодня — это гарантия сохранения когнитивной ясности и эмоциональной целостности завтра.

### **Список использованной литературы**

1. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — Москва: Медицина, 1968.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Санология. Основы управления здоровьем. — Санкт-Петербург: Медицина, 2003.
3. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — Москва: Физкультура и спорт, 1990.
4. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Доклад о состоянии здравоохранения в мире: Психическое здоровье: новое понимание, новые надежды. — Женева, 2001 (обновлено в 2022).
5. Комаров Ф. И., Рапопорт С. И. Хронобиология и хрономедицина. — Москва: Триада-Х, 2000.
6. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015.
7. Панда С. Циркадный код. Как настроить свои биологические часы на долгую и здоровую жизнь. — Москва: Альпина Паблишер, 2019.
8. Сапольски Р. Биология добра и зла. Как общество и гены определяют наше поведение. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2019.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. — Москва: Прогресс, 1982.
10. Судаков К. В. Нормальная физиология. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012.
11. Уолкер М. Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях. — Москва: Азбука-Аттикус, 2018.
12. Халберг Ф. Хронобиология: биологические ритмы и их механизмы. — Москва: Медицина, 1984.