



## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

Пулатова Регина Ринатовна

Кафедра психиатрии, наркологии,  
медицинской психологии и с курсом психотерапии  
Андижанский государственный медицинский институт

### **Актуальность темы**

Депрессия у молодёжи в последние годы стала одной из наиболее распространённых психических проблем, существенно влияющих на качество жизни, успеваемость и социальную адаптацию[2]. Среди факторов, способствующих развитию депрессивных состояний, особое значение имеют гиподинамия, нарушение режима сна, нерациональное питание и отсутствие навыков саморегуляции[1,4].

Ряд исследований показывает, что регулярная физическая активность и здоровый образ жизни обладают выраженным профилактическим эффектом, улучшая психоэмоциональное состояние, повышая стрессоустойчивость и снижая риск депрессии[3].

**Цель исследования.** Изучить роль физической активности и здорового образа жизни в профилактике депрессивных состояний у подростков и студентов.

### **Материалы и методы исследования**

В исследовании приняли участие 280 респондентов (студенты и учащиеся 16–23 лет). Применялись анкетирование, шкала депрессии Бека, анализ уровня физической активности, режима сна и питания. Дополнительно проводился сравнительный анализ между группами с регулярными физическими нагрузками (спорт, фитнес, активный отдых) и группами с малоподвижным образом жизни.



### Результаты исследования

В исследовании приняли участие 280 подростков и студентов в возрасте от 16 до 23 лет. Установлено, что у 39% были признаки лёгкой или умеренной депрессии. Наиболее часто депрессивные проявления встречались у тех, кто вёл малоподвижный образ жизни (52%). Среди участников, которые занимались спортом или регулярно выполняли физические упражнения, симптомы депрессии встречались реже (21%).

Также выявлено, что здоровый образ жизни оказывает выраженный профилактический эффект. Подростки и студенты с регулярным режимом сна и сбалансированным питанием демонстрировали более высокие показатели устойчивости к стрессу и меньше жалоб на усталость и подавленность. У тех же, кто часто нарушал режим сна, неправильно питался и не имел физической активности, депрессивные проявления отмечались почти в два раза чаще.

Эти данные подтверждают, что физическая активность и здоровый образ жизни могут играть ведущую роль в профилактике депрессии у молодёжи.

### Вывод

Исследование показало, что физическая активность и здоровый образ жизни значительно снижают риск депрессии у молодёжи. Регулярные физические нагрузки, правильное питание и нормальный сон способствуют формированию стрессоустойчивости и поддержанию психоэмоционального здоровья. Молодые люди, ведущие активный образ жизни, реже сталкиваются с тревогой, подавленностью и снижением работоспособности. Напротив, гиподинамия и несоблюдение здорового режима повышают вероятность развития депрессивных состояний. В связи с этим программы по формированию здорового образа жизни должны стать важным направлением профилактики депрессии среди подростков и студентов.

### Список Литературы

1. Иванова, Е. В., Петрова, Л. С. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние подростков // Вестник психологии и педагогики. – 2020. – №2. – С. 55–61.



## International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices

Hosted online from Rome, Italy

Website: [econfséries.com](http://econfséries.com)

27<sup>th</sup> September, 2025

2. Краснов, В. Н., Незнанов, Н. Г. Депрессия у подростков и молодых взрослых: клинические особенности и профилактика. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 272 с.
3. World Health Organization. Physical activity and mental health in young people: evidence brief. – Geneva: WHO, 2019. – 40 p.
4. Mammen, G., Faulkner, G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies // American Journal of Preventive Medicine. – 2013. – Vol. 45, №5. – P. 649–657.