

DOI 10.36074/logos-26.05.2023.104

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ТЕРАПІЮ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ

Сухорукова Альона Олексіївна

Здобувач вищої освіти ступеня магістра
Харківський національний медичний університет

Сафонова Наталія Олегівна

Здобувач вищої освіти ступеня магістра
Харківський національний медичний університет

Тихонова Людмила Володимирівна

Доцент, кандидат медичних наук
Харківський національний медичний університет

УКРАЇНА

Вступ. Тисячі українців щорічно страждають від депресії. Визначено, що до фармакологічної терапії можна додати методи когнітивно-поведінкової терапії, спеціалізовані фізичні вправи, що матимуть акселеруючий вплив на позитивну динаміку видужання хворого. Фізичні вправи — це поведінкове втручання, що показало себе як багатообіцяючий спосіб полегшення симптомів депресії.

Метою даного дослідження є детальніше опрацювання та вивчення впливу фізичних вправ на покращення результату дії фармакологічної терапії з психотерапією у хворих на клінічну депресію.

Методи дослідження: збір даних проводився в базах даних Medline, PsycLit, PubMed і SportsDiscus за період з 1996 по 2003 роки. Терміни, за якими проводився пошук, були: *клінічна депресія, депресія, фізичні вправи та фізична активність*.

Результати. В результаті проведених досліджень було виявлено, що фізичні вправи помірної інтенсивності повинні бути корисними для депресії та сприяти покращенню настрою [1;2].

Для початку трохи статистики: порівняно з іншими країнами, в Україні зареєстровано тривожно високий рівень депресії. За даними дослідження STEPS в Україні у кожного восьмого дорослого (12,4%) відзначалися симптоми (дисрегуляція нервової системи, нейроендокринні порушення, головний біль, ангедонія, зниження енергії та фізичної активності, погіршення пам'яті та концентрації), що відповідають клінічному діагнозу депресії. Водночас лише кожна четверта особа з імовірною депресією (3,0% від загальної кількості населення) була про це поінформована лікарем чи медичним працівником. Лише 0,4% населення пройшли лікування антидепресантами або ходили на сеанси психотерапії [3].

Доктор медичних наук, Джеймс Блюменталь, професор Університету Дьюка та його колеги випадковим чином розподілив 156 чоловіків і жінок з помірною депресією до групи фізичних вправ, лікування або групи фізичних вправ і ліків [4]. Учасники групи фізичних вправ бігали або ходили на біговій доріжці з 70% до 85% резерву пульсу протягом 30 хвилин 3 рази на тиждень протягом 16 тижнів. Ті, хто були в групі лікування отримували антидепресант із групи селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну, оцінювалась ефективність ліків, побічні ефекти та відповідно відкоригувували дози через 2,

6, 10, 14 і 16 тижні. Учасники комбінованої групи отримували як ліки, так і фізичні вправи згідно з процедурами, описаними раніше. Результати показали, що, незважаючи на те, що ліки діяли швидше, зменшуючи симптоми депресії, не було суттєвих відмінностей між групами лікування через 16 тижнів (HAM-D: $F = 0,96$, $df = 2153$; $p = 0,39$; BDI: $F = 0,90$, $df = 2,153$; $p = 0,40$). Відсоток пацієнтів у стані ремісії від депресії через 16 тижнів не відрізнявся між групами (60,4% [вправи] проти 68,8% (ліки) проти 65,5% (комбінація), $p = 0,67$). Таким чином, фізичні вправи були такими ж ефективними, як і ліки для зменшення симптомів депресії в цій вибірці. Цікаво, що 10-місячне спостереження за цими учасниками показало, що учасники групи фізичних вправ (70%) мали значно ($p = 0,028$) нижчі показники депресії, ніж ті, хто приймав ліки (48%) або комбіновані групи (54%) [5]. Нарешті, через 10 місяців регулярні фізичні вправи були значущим предиктором зниження рівня депресії (OR = 0,49, CI = 0,32 до 0,74, $p < 0,01$) [4].

Було описано кілька достовірних фізіологічних і психологічних механізмів, таких як термогенна гіпотеза, ендорфінова гіпотеза, моноамінова гіпотеза, гіпотеза відволікання, і підвищення самоефективності [6-10].

Потрібні додаткові дослідження, щоб визначити, які механізми, описані в цих теоріях, є важливими модераторами ефекту вправ. Дуже ймовірно, що на зв'язок між фізичними вправами та депресією впливає поєднання біологічних, психологічних і соціологічних факторів. Це узгоджується з сучасним лікуванням депресії, при якому вплив фармакотерапії на депресію є адитивним і стосується біологічних, психологічних та соціологічних аспектів пацієнта. Також можуть існувати індивідуальні варіації в механізмах або комбінації механізмів, що опосередковують цей зв'язок. Крім того, різні механізми можуть бути важливими в певний час природного перебігу депресії.

Висновок. Механізми, які лежать в основі антидепресивного ефекту фізичних вправ, залишаються предметом дебатів; проте ефективність фізичних вправ у зменшенні симптомів депресії була добре доведена. Дані про позитивний вплив фізичних навантажень на настрій, незалежно від підвищення фізичної форми, свідчать про те, що увага повинна бути зосереджена на частоті вправ, а не на тривалості чи інтенсивності, поки нормальна поведінка не буде добре встановлена. Додавання методів самоконтролю може підвищити усвідомлення найближчих переваг залучення фізичних вправ, що, як правило, підсилює пацієнта.

Список використаних джерел:

- [1] Franz SI, Hamilton GV. The effects of exercise upon retardation in conditions of depression. *Am J Psychiatry*. 1905;62:239–256.
- [2] Vaux CL. A discussion of physical exercise and recreation. *Am J Phys Med*. 1926;6:303–333.
- [3] КНП ХОР Обласний центр громадського здоров'я (2021). Психічне здоров'я суспільства – тривожна статистика по депресії. Прес-реліз. Вилучено із <http://khocz.com.ua/psihichne-zdorov-ja-suspilstva-trivozhna-statistika-po-depresii/>
- [4] Blumenthal JA, Babyak MA, and Moore KA. et al. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Arch Intern Med*. 1999 159:2349–2356.
- [5] Babyak M, Blumenthal JA, and Herman S. et al. Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosom Med*. 2000 62:633–638.
- [6] deVries HA. Tranquillizer effects of exercise: a critical review. *Phys Sportsmed*. 1981;9:46–55.
- [7] Johnsgard KW. *The Exercise Prescription for Anxiety and Depression*. New York, NY: Plenum Publishing. 1989
- [8] Dishman RK. The norepinephrine hypothesis. In: Morgan WP, ed. *Physical Activity and Mental Health*. Washington, DC: Taylor & Francis. 1997
- [9] Leith LM. *Foundations of Exercise and Mental Health*. Morgantown, WVa: Fitness Information Technology. 1994
- [10] Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: WH Freeman & Company. 1997