

Вы влюблены или увлечены каким-то делом, или получаете удовольствие от нового хобби. Вокруг эпидемия ОРВИ, все температурят и кашляют, а вы абсолютно здоровы. Или наоборот: на дворе лето, солнце, все бодры и веселы, а вы после месяца в угнетённом состоянии валитесь с тяжёлой инфекцией. Знакомо? Наверняка! Связь между психологическим и соматическим состоянием есть, и врачи это подтверждают.

Стресс, депрессия, тревога, хроническое чувство одиночества – всё это может оказывать негативное влияние на иммунную систему, делая человека более восприимчивым к болезням. Но и состояние иммунитета влияет на психику: воспалительные процессы в организме, хронические болезни могут влиять на настроение, когнитивные функции и способствовать развитию депрессии и тревожности.

«При стрессе организм выделяет гормоны, такие как кортизол и адреналин. Кратковременный стресс может активизировать иммунную систему, подготавливая организм к борьбе с потенциальной угрозой. Однако хронический стресс приводит к постоянному повышенному уровню этих гормонов, что подавляет иммунную функцию. Кортизол, например, снижает активность иммунных клеток, таких как лимфоциты, что делает человека более уязвимым для инфекций », — поясняет главный психотерапевт Минздрава Свердловской области, руководитель клиники неврозов «Сосновый бор»
Михаил Перцель



При хроническом стрессе или депрессии может происходить дисбаланс в выработке

Чем крепче психическое здоровье, тем сильнее иммунитет

Автор: Исполнитель
25.02.2026 07:37 -

цитокинов (веществ, регулирующих иммунный ответ), что приводит к хроническому воспалению, которое, в свою очередь, может негативно влиять на психическое состояние.

Психическое состояние влияет на поведение, которое, в свою очередь, влияет на иммунитет. Например, люди, находящиеся в состоянии депрессии, могут хуже питаться, меньше двигаться, иметь проблемы со сном и чаще прибегать к вредным привычкам (курение, алкоголь), что ослабляет иммунную систему. Вот такая двунаправленная связь.

Что же можно сделать для укрепления иммунитета, учитывая влияние психики?

Правильное питание, регулярные физические упражнения, достаточный сон и отказ от вредных привычек — это очень важно и доступно каждому. Общение с родными, друзьями единомышленниками — поддержание социальных связей тоже имеет огромное значение для психического, а значит, и для физического здоровья.

Будет полезно освоение техник управления стрессом, таких как медитация, йога, дыхательные упражнения, а также развитие позитивного взгляда на жизнь и умение фокусироваться на хороших моментах.

«Связь между психикой и иммунитетом очень индивидуальна. То, что работает для одного человека, может не работать для другого. Экспериментируйте, ищите те стратегии, которые помогают вам чувствовать себя лучше как физически, так и психически. Если же вы не можете справиться самостоятельно, обязательно обратитесь за помощью к специалисту — психологу, психотерапевту или психиатру », — советует Михаил Перцель.

Напоминаем также, что можно позвонить на линию экстренной психологической помощи (бесплатный круглосуточный телефон доверия) — **8-800-300-11-00**.