Автор: Исполнитель
21.07.2026 16:15 -

С 20 по 26 июля 2026 года в России проходит Неделя сохранения здоровья головного мозга в рамках тематических недель Минздрава России. Психические заболевания проявляются нарушениями мышления, эмоций, поведения или сочетанием этих нарушений. Здоровый мозг более устойчив к стрессам, травмам и другим факторам, которые могут способствовать развитию психических заболеваний. Отсюда вывод: берегите здоровье своего головного мозга, чтобы избежать серьёзных ментальных проблем.

Многие психические заболевания связаны с изменениями в структуре мозга, таких как уменьшение объема определенных областей, изменение толщины коры головного мозга, нарушения в связях между различными областями мозга. Также они могут быть связаны с изменениями в активности мозга, нарушениями в синхронизации активности между различными его областями.

«Доказана связь многих психических расстройств с нарушениями в уровнях и функциях нейротрансмиттеров — химических веществ, которые передают сигналы между нейронами. Так, например, депрессия, тревожные расстройства, обсессивно-компульсивное расстройство часто связаны с нарушениями в системе выработки серотонина, шизофрения и другие психотические расстройства — с избыточной активностью дофаминовой системы, и так далее», — поясняет главный внештатный психиатр Минздрава Свердловской области, главный врач Свердловской областной клинической психиатрической больницы, к.м.н.
Олег Сердюк
.

Основные рекомендации по сохранению здоровья головного мозга известны практически каждому, но, к сожалению, многие не придают им значения. А зря.

Употребление разнообразной пищи, богатой витаминами, минералами и антиоксидантами, нужно для поддержания здоровья всего организма. Жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе, орехах и семенах, особо важны для структуры и функции мозга. Они способствуют улучшению настроения, памяти и когнитивных

функций. Фрукты, овощи, ягоды богаты антиоксидантами, которые защищают мозг от повреждений, вызванных свободными радикалами. Употребление обработанных продуктов, сахара и насыщенных жиров, которые могут негативно влиять на мозг, необходимо ограничить.

Регулярная физическая активность (не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности или 75 минут — интенсивной) улучшает кровообращение в мозге, стимулирует рост новых нейронов, высвобождает эндорфины (гормоны счастья). Плавание, езда на велосипеде и другие аэробные упражнения особенно полезны для здоровья мозга.

Достаточный и качественный сон тоже имеет большое значение. Нужно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день, перед сном не использовать гаджеты. Взрослым рекомендуется спать 7-9 часов в сутки, детям требуется больше сна.

«Помимо здорового питания, физических нагрузок, соблюдения режима дня и избавления от вредных привычек, мы всем рекомендуем обучаться техникам управления стрессом и релаксации. Очень важно также постоянно стимулировать свой мозг: обучаться новому, читать книги, решать кроссворды, заниматься творчеством, общаться с другими людьми. При возникновении любых проблем как с физическим, так и с психическим здоровьем нужно, не откладывая, обращаться за помощью к специалистам», — советует Олег Викторович Сердюк.

Сохранение здоровья головного мозга – это активный процесс, который требует усилий. Внедряя перечисленные стратегии в свою жизнь, вы можете значительно снизить риск развития психических расстройств и улучшить общее состояние здоровья.