

ТРЕВОЖНЫЕ И ДЕПРЕССИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА КАК РЕЗУЛЬТАТ ГИПОКИНЕЗИИ И ДЕЗАДАПТАЦИИ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, Ю. А. Лактионова

Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье анализируются причины усиления частоты возникновения тревожных и депрессивных расстройств в современном обществе риска.

Рассматриваются неоднозначные взаимосвязи указанных патологий с уровнем двигательной активности, информационными нагрузками, темпом и ритмом современной жизни. Приводятся данные литературы и результаты собственных исследований о значительном влиянии особенностей учебной и профессиональной деятельности на адаптационные возможности организма и скорость старения. Обсуждаются возможности повышения эффективности профилактики и коррекции тревожных и депрессивных расстройств у спортсменов и представителей других групп населения.

Ключевые слова: адаптация, двигательная активность, депрессия, информационные перегрузки, тревога.

Для цитирования: Лысенко А. В., Лысенко Д. С., Лактионова Ю. А. Тревожные и депрессивные расстройства как результат гипокинезии и дезадаптации в информационном обществе // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 36–40.

ANXIETY AND DEPRESSIVE DISORDERS AS A RESULT OF HYPOKINESIA AND MALADAPTATION IN THE INFORMATION SOCIETY

A. V. Lysenko, D. S. Lysenko, Yu. A. Laktionova

Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Abstract. The article analyzes the reasons for the increasing incidence of anxiety and depressive disorders in the modern risk society. The ambiguous relationships of these pathologies with the level of motor activity, information loads, the pace and rhythm of modern life are considered. Literature data and the results of our own research on the significant influence of the educational and professional activities characteristics on the body adaptive capabilities and the rate of aging are presented. The possibilities of increasing the effectiveness of prevention and correction of

anxiety and depressive disorders in athletes and representatives of other population groups are discussed.

Keywords: adaptation, physical activity, depression, information overload, anxiety.

For citation: Lysenko A. V., Lysenko D. S., Laktionova Yu. A. Anxiety and depressive disorders as a result of hypokinesia and maladaptation in the information society// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 36–40.

Актуальность исследования обусловлена наблюдаемым во всем мире ростом частоты возникновения тревожных и депрессивных расстройств у людей самого разного возраста и профессиональной принадлежности [4, 6]. Особую озабоченность специалистов вызывает степень распространения указанных состояний среди детей и молодежи. Экспериментальные данные многих ученых и результаты наших собственных исследований указывают на взаимосвязь повышения уровня ситуативной тревожности с ростом непредсказуемости и неопределенности условий жизни и деятельности вследствие непрерывно действующего избыточного и противоречивого (а часто негативного и даже агрессивного) потока информации [2, 9]. Известно, что тревожность (в зависимости от уровня) может играть как позитивную, так и негативную роль в адаптации организма животных и человека к изменениям условий окружающей среды [6, 8]. На начальном этапе процесса приспособления к новым условиям рост тревожности по сравнению с уровнем покоя необходим для адекватной оценки степени опасности поступивших сигналов. Чрезмерно интенсивная и пролонгированная тревожность приводит к целому ряду неблагоприятных сдвигов в функционировании организма, что в итоге провоцирует развитие стресс-индуцированных патологий и появление ассоциированных с возрастом заболеваний даже у молодых людей [2, 9].

Цель работы: изучение взаимосвязей появления симптомов тревоги и депрессии с особенностями учебной и профессиональной деятельности и поиск путей повышения эффективности профилактических и коррекционных мероприятий у спортсменов и представителей других групп населения. Результаты исследования. Анализ литературных [2, 4, 5, 6, 8, 9] источников позволил систематизировать основные симптомы тревоги и депрессии и негативные последствия их проявления для организма, что представлено на рисунке 1.

Проведенные нами ранее исследования подтвердили данные других авторов о наличии положительной корреляции частоты тревожно-депрессивных нарушений (особенно у различных категорий обучающихся и работников умственного труда) с ростом объема и продолжительности информационного потребления [6, 9, 10]. Также отмечается влияние гелиогеомагнитной обстановки и метеочувствительности на выраженность проявлений симптомов тревоги и депрессии [8]. При этом взаимосвязь двигательной активности и тревожнодепрессивных состояний не столь однозначна, хотя

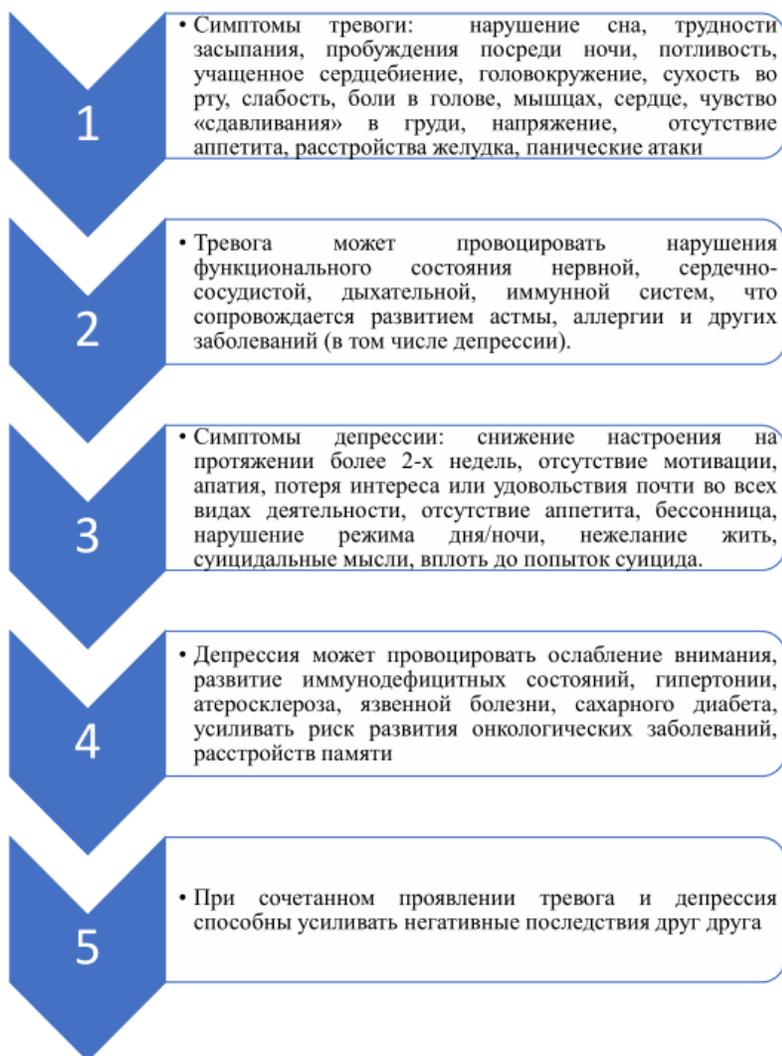


Рисунок 1. Основные симптомы тревоги и депрессии и негативные последствия их проявления для организма

существует множество доказательств позитивного влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние, уровень здоровья и скорость старения [1,3, 4, 9, 7]. Еще одной проблемой, требующей решения является то, что известные к настоящему времени способы профилактики и коррекции негативных последствий тревожно-депрессивных нарушений и повышенной метеочувствительности зачастую используются отдельно друг от друга, что снижает их общую эффективность. К настоящему исследованию было привлечено несколько групп испытуемых: учитывали возраст, уровень

двигательной активности, интенсивность цифрового потребления. Оказалось, что преобладание в образе жизни не только гипокинезии (у представителей некоторых специальностей, например педагогических работников), но и сверхинтенсивной физической нагрузки (например, у профессиональных спортсменов) может способствовать развитию тревожно-депрессивных расстройств и усиливать симптомы метеочувствительности.

На основании полученных экспериментальных данных сформулированы правила составления «дорожных карт» повышения качества жизни и достижения активного и здорового долголетия.

Список литературы

1. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, В. Н. Федорец, А. В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. – 2023. – 5 (2). – С. 57–67.
2. Бабарахимова С. Б., Искандарова Ж. М. Тревожно-депрессивные расстройства у лиц с игровой компьютерной зависимостью // Вопросы наркологии. 2016. № 11–12. С. 98–100.
3. Белавкина М. В., Аракелян Г. Л., Фадеева В. В. Психолого-педагогические аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой / М.В. Белавкина, // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2022, № 3 (69). – С. 115–119.
4. Влияние возрастных особенностей на степень выраженности тревожнодепрессивных расстройств у спортсменов / А.В. Лысенко, Т. В. Таютина, Н. А. Недоруба и [др.] // Валеология. 2015. № 2. С. 59–64.
5. Егоров В. Н. Оценка влияния качественных и количественных нарушений сна на развитие тревожно-депрессивных изменений у спортсменов / В. Н. Егоров, Т. В. Таютина, Е. А. Недоруба и [др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 79.
6. Крупко К. Р. Тревожно-депрессивные расстройства у медицинских работников // NovaUm.Ru. 2020. № 26. С. 71–72.
7. Оценка влияния интенсивности физической нагрузки на метеолабильность и нарушения сна / Е. А. Недоруба, Т. В. Таютина, А. В. Лысенко и [др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С. 1398
8. Повышенная метеочувствительность как фактор риска развития тревожно-депрессивных нарушений у спортсменов / А. В. Ерошенко, Т. В. Таютина, А. В. Лысенко, Е. А. Недоруба и [др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С. 1399.
9. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, Л. А. Сорокина и [др.] // Успехи геронтологии. 2022. Т. 35. № 1. С. 61–67.
10. Фетисов А. С., Аристова И. В. Проблемы формирования здоровьесбережения в цифровом образовании // Перспективы науки. 2019. № 2.- С. 231–234.

References

1. Lysenko, A.V., Tayutina, T.V., Nedoruba, N.A., Egorov, V.N., Stepanenko A. F. (2015). Vliyanie vozrastnykh osobennostey na stepen' vyrazhennosti trevozhno-depressivnykh rasstrojstv u sportsmenov [The influence of age characteristics on the severity of anxiety-depressive disorders in athletes]. *Valeologiya* [Valeology], 2, 59–64.
2. Krupko, K.R. (2020). Trevozhno-depressivnye rasstrojstva u medicinskih rabotnikov [Anxiety and depressive disorders in medical workers]. *NovaUm.Ru* [NovaUm.Ru], 26, 71–72.

3. Lysenko, D.S. A. V. Lysenko, L. A. Sorokina, L. G. Buinov, A.V. (2022). Uskorennoe starenie kak risk cifrovizacii obrazovaniya: vozmozhno-sti profilaktiki [Harutyunyan Accelerated aging as a risk of digitalization of education: prevention possibilities]. *Uspekhi gerontologii* [Successes of Gerontology], 35, 1, 61–67.

4. Babarakhimova, S.B., Iskandarova J. M. (2016). Trevozhno-depressivnye rasstrojstva u lic s igrovoy komp'yuternoj zavisimost'yu [Anxiety and depressive disorders in people with gaming computer addiction] *Voprosy narkologii* [Issues of narcology], 11(12), 98–100.

5. Yeroshenkov, A.V., Tayutina, T.V., Lysenko, A.V., Nedoruba, A E., Darbinyan A. A. (2015) Povyshennaya meteorochuvstvitel'nost' kak faktor riska razvitiya tre-vozhno-depressivnyh narushenij u sportsmenov [Increased meteorological sensitivity as a risk factor for the development of anxiety-depressive disorders in athletes]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 1 (1), 1399.

6. Egorov, V.N., Tayutina, T.V., Nedoruba, E.A., Lysenko, A.V., Stepanenko, A.F., Makarishina Yu.I. (2015). Ocenka vliyaniya kachestvennyh i kolichestvennyh narushenij sna na raz-vitie trevozhno-depressivnyh izmenenij u sportsmenov [Assessment of the influence of qualitative and quantitative sleep disorders on the development of anxiety-depressive changes in athletes]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 3,79.

7. Fetisov, A.S., Aristova I. V. (2019). Problemy formirovaniya zdorov'esberezheniya v cifrovom obrazovanii [Problems of health saving formation in digital education]. *Perspektivy nauki* [Prospects of science], 2, 231–234.

8. Nedoruba, E.A., Tayutina, T.V., Lysenko, A.V., Filippenko, S.N., Gorbacheva N. A. (2015). Ocenka vliyaniya intensivnosti fizicheskoy nagruzki na meteorabil'-nost' i narusheniya sna [Assessment of the effect of physical activity intensity on meteorological stability and sleep disorders]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 1–1, 1398.

9. Lysenko, D.S., Lysenko, A.V., Fedorets, V.N., Harutyunyan A. V. (2023). Aktivnoe i zdorovoe dolgoletie: nadezhdy, razocharovaniya, perspektivy [Active and healthy longevity: hopes, disappointments, prospects]. *Universitetskij Terapevticheskij Vestnik* [The University Tera-pevtic Bulletin], 5 (2), 57–67.

10. Belavkina, M.V., Arakelyan, G.L., Fadeeva V. V. (2022). Psihologo-pedagogicheskie aspekty motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj [Psychological and pedagogical aspects of students' motivation to engage in physical culture]. *Vestnik Kalinin-gradskogo filiala Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Kalinin-Gradsy branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 3 (69), 115–119.

Информация об авторах / Information about the authors

Алла Викторовна Лысенко – доктор биологических наук, профессор, Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет; alysenko@sfedu.ru

Дмитрий Сергеевич Лысенко – старший преподаватель, Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет, dslysenko@sfedu.ru

Юлия А. Лактинова – студентка, Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет.

Alla Viktorovna Lysenko – assistant, Dr. Sc. (Biology), Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University, alysenko@sfedu.ru

Dmitry Sergeevich Lysenko – senior lecturer, Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University, dslysenko@sfedu.ru

Julia A. Laktionova – student, Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 02.03.2024

Принята к публикации / Accepted: 23.03.2024