

ПСИХІАТРІЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ: нові горизонти для психічного здоров'я



У сучасному світі, де психічні розлади набувають масштабів глобальної епідемії, традиційні методи лікування часто виявляються недостатніми. На цьому тлі зростає інтерес до психіатрії способу життя — міждисциплінарного підходу, що інтегрує здорові звички у повсякденне життя пацієнтів. Цей напрям нині активно розвивається завдяки ініціативам таких організацій, як LifePsych Society, пропонуючи нові можливості для профілактики і лікування психічних розладів.

Психіатрія способу життя — нова галузь охорони здоров'я, що базується на доказових даних, і через призму підходів традиційної медицини (на відміну від комплементарної / альтернативної), застосовуваних для лікування осіб із психічними розладами, розглядає вплив на спосіб життя, який можливо використовувати як допоміжні засоби для редукції симптомів синдромальних і суб-синдромальних станів, а іноді — для запобігання хронічним захворюванням (Merlo et al., 2024). Цей напрям фокусується на впливі поведінкових чинників (сон, фізична активність, харчування, стрес-менеджмент тощо) на психічне здоров'я. Такі втручання вважаються фундаментальними як у психології, так і в психіатрії; їх можливо розглядати як психіатричний підхід до профілактичної та підтримувальної медицини (способу життя), що допомагає у прийнятті та підтримці здорового способу життя для запобігання захворюванням і підвищення ефективності лікування.

Ключові елементи психіатрії способу життя

У психіатрії способу життя застосовують доказові принципи для поліпшення здоров'я мозку, заохочуючи до співпраці з пацієнтами задля підвищення їхньої активності та самоефективності. Наявні докази свідчать про ефективність такого підходу і про те, що пацієнти вважають його прийнятним, оскільки він відповідає їхнім особистим цінностям (Richardson et al., 2024). Соціальні детермінанти здоров'я, особистісні та індивідуальні чинники, когнітивні й поведінкові підходи, біопсихосоціальні моделі здоров'я є важливими компонентами психіатрії способу життя (Merlo and Fagundes, 2023). Використовуючи трансдіагностичний підхід, вона може мати ефективний вплив на глибинні процеси, а не на усунення конкретних ознак хвороби. Психіатрія способу життя базується на шести ключових елементах, які мають науково доведену ефективність для підтримки психічного здоров'я. Це фізична активність, правильне харчування, якісний сон, управління стресом, соціальні зв'язки та уникнення шкідливих звичок (Merlo and Vela, 2021).

Фізична активність

Регулярні вправи, як-от ходьба, танці, заняття йогою та навіть прибирання, сприяють зменшенню ознак депресії, зниженню рівня тривожності та поліпшенню якості сну. Дані

метааналізів підтвердили користь застосування фізичних вправ для загального психічного та фізичного здоров'я, зменшення ознак депресії, тривожності та редукції негативних симптомів шизофренії, а також для поліпшення якості сну (Firth et al., 2020; Marx et al., 2023; Zhou et al., 2024).

Здорове харчування

Багато осіб із проблемами психічного здоров'я відчувають брак продовольчої безпеки і нестачу необхідних вітамінів, мінералів, білків і клітковини у своєму раціоні. У багатьох формуються нездорові звички щодо харчування, що призводить до отримання більшої частки калорій з ультраперероблених продуктів і напівфабрикатів (Merlo and Fagundes, 2023). Психіатрія способу життя рекомендує медпрацівникам проводити навчання з питань здорового харчування, акцентуючи увагу на способі обробки їжі, а не тільки на макроелементах. У складі здорового раціону обов'язково мають бути фрукти, овочі, цільнозернові продукти, бобові, горіхи і насіння, які є основними джерелами клітковини. Слід уникати ультраоброблених продуктів, оскільки їх вживання пов'язане з погіршенням психічного здоров'я, а також рафінованих зернових, цукру, насичених і трансжирів, червоного і переробленого м'яса (Merlo and Bachtel, 2024).

Якісний сон

Наслідки впливу недостатнього сну на психічне здоров'я недооцінюються. Власне, недостатній / неякісний сон є чинником ризику розвитку психічних розладів, тоді як повноцінний відпочинок уночі підтримує належне функціонування вегетативної, нейроендокринної та імунної систем, а також є важливим для здоров'я мозку, поліпшення настрою, підвищення рівня енергійності та прийняття позитивних, здорових рішень (Merlo and Fagundes, 2023). Якість сну можна поліпшити за допомогою фізичної активності, практик усвідомленості (майндфулнес) і покращення соціальних зв'язків. Когнітивно-поведінкова терапія рекомендована як засіб лікування першої лінії для осіб із безсонням (Qaseem et al., 2016).

Управління стресом

У сучасному житті неможливо уникнути стресів. Якщо стрес стає хронічним, це може призводити до підвищення

рівня кортизолу, порушення сну, розвитку нейрозапалення і дисбалансу функціонування мікробіоти кишківника. Особи, які відчувають стрес, більш схильні до нездорового харчування, порушень гігієни сну й погіршення фізичного здоров'я (Merlo and Fagundes, 2023). Такі заходи зі стрес-менеджменту, як практики усвідомленості (майндфулнес), медитація та техніки релаксації допомагають нормалізувати емоційний стан людини, зменшити наслідки хронічного викиду кортизолу, поліпшити здоров'я мозку, сприяючи функціонуванню тім'яної частки, задньої й передньої поясної кори, а також префронтальної кори (Garland and Howard, 2018).

Соціальні зв'язки

Ізоляція та самотність теж негативно позначаються на психічному здоров'ї. Соціальна ізоляція пов'язана з погіршенням фізичного здоров'я, порушенням сну, збільшенням вживання психоактивних речовин і розвитком адиктивної поведінки (NHS, 2023). Більш здоровими є суспільства, які заохочують членів розвивати співчуття до інших (Lee et al., 2021). Особи, які є членами певних спільнот, як-от групи підтримки, духовні чи релігійні організації, групи занять садівництвом чи природоохоронною діяльністю, громадські, спортивні, рекреаційні чи робочі організації, часто відчувають меншу самотність і менше страждають від її наслідків для психічного здоров'я.

Уникнення шкідливих звичок

Тривале вживання психоактивних речовин чинить негативний вплив на нейропластичність і призводить до поведінкових змін, які погіршують здатність людини мислити в довгостроковій перспективі та отримувати новий досвід, а також змушують її зосереджуватися на негайному задоволенні власних потреб (Berridge and Robinson, 2016; Sugden et al., 2024).

Виклики та перспективи

Попри позитивні результати, впровадження психіатрії способу життя стикається з низкою викликів: індивідуалізація підходу — необхідність адаптації програм до потреб кожного пацієнта; мотивація пацієнтів — залучення та підтримка пацієнтів у зміні способу життя; міждисциплінарна співпраця — залучення фахівців із різних галузей для комплексного лікування (Rosenbaum et al., 2021). Зважаючи на зростаючий обсяг наукових доказів і позитивного сприйняття пацієнтами, психіатрія способу життя має потенціал стати невід'ємною частиною сучасної психіатричної практики, оскільки створює нові можливості для поліпшення психічного здоров'я завдяки інтеграції здорових звичок у повсякденне життя.

Ключові ідеї першого саміту LifePsych

Визнання втручань у спосіб життя фундаментальними компонентами психології та психіатрії сприяло створенню товариства LifePsych, метою діяльності якого є розвиток досліджень, освіти та глобального впровадження медицини способу життя в сферу психічного здоров'я (Baron and Noordsy, 2021; Marx et al., 2023). Перший міжнародний саміт Товариства LifePsych, що відбувся у червні 2024 року, зібрав міжнародних експертів із різних секторів для обговорення практичної та сталої інтеграції науково обґрунтованих втручань у спосіб життя в різноманітні сфери охорони психічного здоров'я (Firth et al., 2025). На саміті було визначено три основні напрями розвитку галузі й пов'язані з ними

виклики, а також прийнято відповідні рішення щодо шляхів подолання проблем і досягнення визначених цілей:

1. Впровадження втручань у спосіб життя.
 - **Виклики:** попри зростання доказової бази, бракує системного впровадження в клінічну практику.
 - **Рішення:** гнучке локальне впровадження; рання взаємодія з місцевими громадами; підготовка непрофесійних медпрацівників (громадських волонтерів); урахування соціальних детермінант здоров'я (продовольча безпека, умови проживання); моніторинг ефективності.
2. Розвиток нових тенденцій.
 - **Виклики:** розширення сфери застосування психіатрії способу життя шляхом дослідження та оцінювання інноваційних терапевтичних методів є важливим для забезпечення її ролі в майбутньому психіатрії.
 - **Рішення:** застосування цифрових технологій (мобільні застосунки, портативні пристрої для моніторингу фізіологічних і поведінкових даних у режимі реального часу тощо) сприяє впровадженню масштабованих, персоналізованих втручань у спосіб життя із регулярним зворотним зв'язком та персоналізацією втручань; усвідомленість (майндфулнес) була виокремлена як підхід для поліпшення психічного здоров'я, що дедалі більше базується на доказах, особливо у сфері відновлення після травм і зниження стресу; активний відпочинок на свіжому повітрі, що поєднує фізичні вправи, перебування на природі, дієтичні втручання, психоосвіту та залучення громади для поліпшення результатів у сфері психічного здоров'я; нещодавні механістичні відкриття щодо того, як спосіб життя може позначатися на психічному здоров'ї, наприклад, модулюючи запалення, нейротрофічні фактори та вісь мікробіом-кишечник-мозок, були визнані перспективними підгалузями в межах психіатрії способу життя (Vancampfort et al., 2021, 2023).
3. Майбутній розвиток галузі.
 - **Виклики:** майбутнє психіатрії способу життя має значні перспективи, зумовлені прагненням до постійних досліджень і вдосконалення підходів, а товариство LifePsych прагне розвивати цю галузь, сприяючи розвитку міжнародної мережі, яка генерує підтримку, мотивацію та обмін ресурсами й матеріалами.
 - **Рішення:** створення регіональних підмереж, цифрових центрів знань для поширення даних тематичних досліджень і передового досвіду, офіційних структур із чіткими цілями, етичними принципами; надання пріоритетів розробці й впровадженню культурно чутливих і сталих втручань у співпраці з колегами в країнах із низьким і середнім рівнями доходу, міждисциплінарна співпраця.

Висновки

Психіатрія способу життя являє собою не просто нову течію в медичній науці, вона пропонує потенційну трансформацію підходів до охорони психічного здоров'я. Цей підхід поєднує наукову доказовість, культурний контекст і технології майбутнього, які можуть сприяти психічному благополуччю та покращенню психічного здоров'я.

Підготувала **Наталія Купко**