

УДК 159.9

Карлыбаева Арыухан

Стажёр преподаватель

Кафедра «Педагогика и психология»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Узбекистан

**ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ В УВЕЛИЧЕНИИ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ**

Аннотация

*Статья посвящена роли психологии в увеличении продолжительности жизни человека. В ней рассматриваются основные психологические факторы, влияющие на здоровье и долголетие, такие как стресс, эмоциональное благополучие, социальные связи и психотерапевтическая поддержка. Особое внимание уделено влиянию стресса на физическое состояние организма и способам его управления посредством психологической практики. Также уделяется внимание важности позитивного восприятия жизни и социальной поддержке в улучшении качества жизни и замедлении процессов старения. **Ключевые слова:** практика, фактор, эмоция, стресс, гормон, иммунная система, гипертония.*

Karlybaeva Aryukhan

Intern teacher

Department of Pedagogy and Psychology

Karakalpak State University named after Berdakh

Republic of Uzbekistan

**IMPORTANCE OF PSYCHOLOGY IN INCREASING HUMAN LIFE
EXPECTANCY**

Abstract

The article is devoted to the role of psychology in increasing human life expectancy. It examines the main psychological factors affecting health and

longevity, such as stress, emotional well-being, social connections and psychotherapeutic support. Particular attention is paid to the impact of stress on the physical condition of the body and ways to manage it through psychological practice. Attention is also paid to the importance of a positive perception of life and social support in improving the quality of life and slowing down the aging process.

Key words: *practice, factor, emotion, stress, hormone, immune system, hypertension.*

Продолжительность жизни является важным показателем здоровья и благополучия населения. Современные исследования показывают, что она зависит не только от физического состояния организма, но и от психологического благополучия человека. Психология играет ключевую роль в поддержании здоровья, увеличении продолжительности жизни и улучшении качества жизни на всех этапах существования.

Одним из основных факторов, сокращающих продолжительность жизни, является стресс. Хронический стресс может привести к развитию различных заболеваний, таких как гипертония, заболевания сердца, диабет, расстройства иммунной системы. Психологический стресс активирует механизмы, которые в долгосрочной перспективе ослабляют организм. Например, стресс вызывает выброс гормонов, таких как кортизол, который, при длительном воздействии, негативно сказывается на внутренних органах и тканях, стареет организм быстрее.

Психология помогает людям осознавать источники стресса, управлять эмоциональными реакциями и снижать уровень напряжения. Развитие стрессоустойчивости, а также использование методов релаксации и медитации, способствует снижению уровня стресса и поддержанию здоровья.

Психологическое состояние человека напрямую влияет на его физическое здоровье. Оптимистический взгляд на жизнь, положительное мышление и высокие уровни эмоционального интеллекта ассоциируются с

более высокой продолжительностью жизни. Люди, которые умеют справляться с трудностями и сохранять позитивный настрой, реже страдают от депрессии и имеют более низкие риски сердечно-сосудистых заболеваний.

Психология также помогает человеку осознать важность самопомощи и заботы о своем теле. Это может включать в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, таких как курение или злоупотребление алкоголем. Осознание своей ценности и забота о себе мотивируют на активные действия, которые способствуют укреплению здоровья и увеличению продолжительности жизни.

Социальные связи играют важную роль в жизни человека и его здоровье. Люди, имеющие сильную социальную сеть, такие как поддерживающая семья, друзья и коллеги, живут дольше. Психология подчеркивает важность социальных взаимодействий, которые способствуют снижению стресса, улучшению настроения и поддержанию психоэмоционального баланса.

Люди, которые ощущают социальную поддержку, могут легче справляться с трудными ситуациями и быстрее восстанавливаться после болезней. Психологи и психотерапевты помогают людям развивать навыки эффективного общения, поддержания здоровых отношений и формирования позитивной социальной среды, что в свою очередь положительно влияет на продолжительность жизни.

Не менее важным фактором является психотерапия, которая помогает людям справляться с глубокими эмоциональными проблемами, травмами и депрессиями. Множество заболеваний, таких как хроническая боль, диабет, депрессия и другие, могут быть связаны с неразрешенными психологическими проблемами. Психотерапевты помогают пациентам проработать свои переживания, избавиться от негативных установок и научиться новым способам преодоления жизненных трудностей.

Психология старения изучает, как возрастные изменения влияют на личность и здоровье. Оптимистическое отношение к старению и активный образ жизни могут замедлить процессы старения и улучшить качество жизни в пожилом возрасте. Психологическое восприятие старости играет важную роль в том, как человек воспринимает свои возрастные изменения и как адаптируется к новым жизненным условиям.

Кроме того, психологи работают с пожилыми людьми, помогая им адаптироваться к изменениям в жизни, снижать уровень тревоги и депрессии, а также развивать позитивное отношение к процессу старения. Эти усилия не только увеличивают продолжительность жизни, но и делают ее более насыщенной и удовлетворяющей.

Таким образом, психология играет важную роль в поддержании здоровья и увеличении продолжительности жизни. Управление стрессом, психологическое благополучие, развитие социальных связей и эффективная психотерапия — все это способствует не только улучшению качества жизни, но и снижению риска развития многих заболеваний, способных сокращать жизнь. Психологические практики, направленные на развитие позитивного мышления и умение справляться с трудностями, становятся важной частью общего подхода к укреплению здоровья и долголетию.

Литература:

1. Прокудина, Д. А. Психологические аспекты долголетия // Молодой ученый. — 2023. — № 14 (461). — С. 278-280.
2. Розенова М. И. Индивидуально-психологические источники продолжительности жизни: актуальные и перспективные исследования // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2019. №4. – С.71-90
3. Кривенко А. Психическое состояние влияет на продолжительность жизни // https://web2health.com/news/psihicheskoe-sostoyanie-vliyaet-na-prodolzhitelnost-zhizni_73383i15820.html