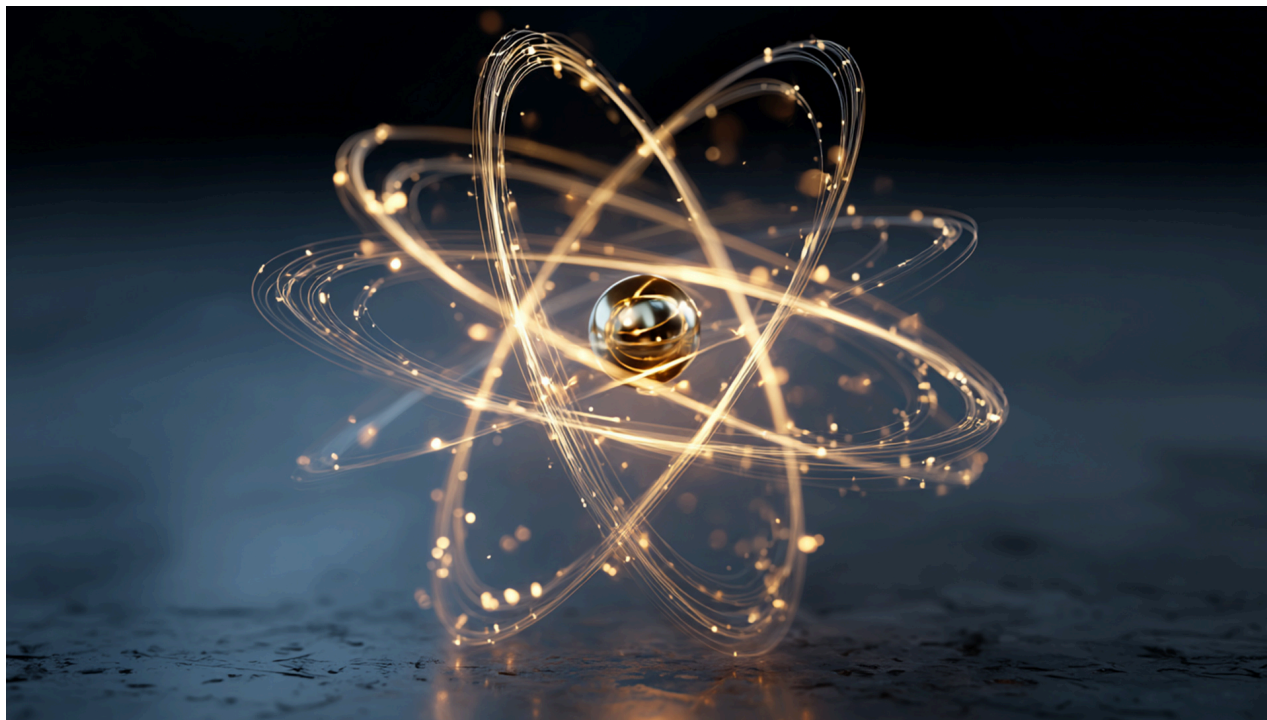


Психолог Юрченко раскрыла секрет улучшения здоровья мозга через движение

H novorosinform.org/psiholog-yurchenko-raskryla-sekret-uluchsheniya-zdorovya-mozga-cherez-dvizhenie-181881.html

Секушин Александр

19 мая 2026 г.



Виолета Юрченко, психолог из Rehab Family, рассказала, как физическая активность помогает улучшить мозговую деятельность. Движение активизирует зоны мозга, улучшает кровоток и способствует выработке нейромедиаторов, снижая стресс и улучшая когнитивные функции.

Специалист по медицинской психологии из клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Виолета Юрченко поделилась важным секретом, как поддерживать здоровье мозга. Об этом она рассказала в беседе с «Лентой.ру».

Юрченко пояснила, что активные движения человека стимулируют определенные зоны мозга, которые отвечают за ориентацию, сосредоточенность, память и эмоциональное состояние. Это способствует улучшению кровотока и увеличивает производство нейромедиаторов, таких как серотонин, дофамин и эндорфины. Это также приводит к снижению уровня кортизола, гормона стресса, что положительно сказывается на настроении и способности к восприятию.

«Двигательная активность служит естественной перезагрузкой для психической сферы, — объясняет Юрченко. — Двигаясь, мы обеспечиваем мозгу возможность перераспределения энергии и восстановления баланса симпатической и парасимпатической систем. Именно поэтому, после физической активности, будь то прогулка, танцы или тренировка, человек обретает не усталость, а чувство ясности, легкости и способность быть здесь и сейчас».

Она также отметила, что чем больше движения в повседневной жизни, а также дыхательных практик и физической активности, тем выше устойчивость человека к стрессу и сохранение ясности мышления.

Ранее терапевт и специалист по питанию Ирина Тюрина выделила пять научно обоснованных методов для увеличения уровня счастья. Одним из её советов было начинать день без спешки и стресса.

Подписывайтесь на нас в [Телеграме](#) и первыми узнавайте о главных новостях и важнейших событиях дня.