

# Психолог Rehab Family раскрыла секрет здоровья мозга

 ridus.ru/psiholog-rehab-family-raskryla-sekret-zdorovya-mozga-782609.html

Степаненко Алевтина

2 февраля 2026 г.

- 02 февраля 2026 18:42
- [Алевтина Степаненко](#)

Медицинский психолог из клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family, Виолета Юрченко, поделилась ключевым фактором поддержания [здоровья мозга](#). Об этом она рассказала корреспонденту «Ленты.ру».

По словам Юрченко, физическая активность стимулирует зоны мозга, связанные с ориентацией, вниманием, памятью и эмоциями. Это способствует улучшению кровообращения и увеличению выработки нейромедиаторов, таких как *серотонин*, *дофамин* и *эндорфины*. В результате происходит снижение уровня гормона стресса кортизола, что улучшает настроение и когнитивные функции.

«Движение служит естественной перезагрузкой для психики. При движении тело способствует перераспределению энергии в мозге, восстанавливая равновесие между симпатической и парасимпатической системами. Таким образом, после прогулки, танца или тренировки человек чувствует не усталость, а ясность и легкость, обретая присутствие в настоящем моменте», — пояснила она.

Юрченко добавила, что увеличение доли движения, дыхательных практик и физических нагрузок в жизни делает человека более устойчивым к стрессу и помогает дольше сохранять ясность ума.

Ранее врач-терапевт и нутрициолог Ирина Тюрина предложила пять научно обоснованных способов повышения уровня счастья, в том числе рекомендовала начинать день без стресса и спешки.