

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

## ЗНАЧЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ (Обзор литературы)

**Рузимуротова Юлдуз Шомуротовна**

<https://orcid.org/0009-0008-9682-3576>

Самаркандский государственный медицинский университет

**Амирова Лобар Кадировна**

Сиёбский техникум общественного здоровья имени Абу Али ибн Сино

## THE IMPORTANCE OF MENTAL HEALTH IN ELDERLY PEOPLE (Literature Review)

**Ruzimurotova Yulduz Shomurotovna**

<https://orcid.org/0009-0008-9682-3576>

Samarkand State Medical University

**Amirova Lobar Kadirovna**

Siyob College of Public Health named after Abu Ali ibn Sino

**Аннотация:** Психическое здоровье пожилых людей важно для обеспечения их общего благополучия. Возникновение психических проблем в пожилом возрасте также влияет на физическое здоровье. Поэтому изучение психического здоровья пожилых людей имеет важное значение для улучшения качества их жизни.

Целью данного исследования является определение важности психического здоровья у пожилых людей, его влияния на физическое и социальное здоровье, а также методов, необходимых для поддержания психического здоровья. Материалы и методы: Статья основана на обзоре литературы по изучению психического здоровья пожилых людей. В процессе исследования использовались следующие материалы и методы: Выборка литературы. Источники: Научные статьи, книги и статистические данные, опубликованные в области психического здоровья пожилых людей, психологии и геронтологии.

**Результаты и обсуждение:** Результаты исследования показали прямую связь между психическим здоровьем, физической активностью, социальными

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

связями и управлением стрессом у пожилых людей. Установлено, что социальная активность, спорт и психологическая поддержка важны для поддержания психического здоровья пожилых людей. Вывод: Поддержание и укрепление психического здоровья пожилых людей важно для улучшения качества их жизни и общего благополучия. Результаты исследования показывают важность сотрудничества между семьей, обществом и системами здравоохранения в этом отношении.

**Abstract:** Mental health of the elderly is important in ensuring their overall well-being. The emergence of mental problems in old age also affects physical health. Therefore, studying the mental health of the elderly is important in improving their quality of life.

The purpose of this study is to determine the importance of mental health in older adults, its impact on physical and social health, as well as the methods needed to maintain mental health. Materials and methods: This article is based on a literature review to study the mental health of older adults. The following materials and methods were used in the research process: Literature selection. Sources: Scientific articles, books and statistical data published in the fields of mental health of older adults, psychology and gerontology.

**Results and discussion:** The results of the study showed a direct relationship between mental health, physical activity, social connections and stress management in older people. It was found that social activity, sports and psychological support are important for maintaining mental health in older people. Conclusion: Maintaining and developing the mental health of older people is important for improving their quality of life and overall well-being. The results of the study show the importance of cooperation between family, community and health systems in this regard.

**Ключевые слова:** старение, психическое здоровье, депрессия, тревожность, социальная изоляция, физические ограничения, хронические заболевания, деменция, социальные связи, активный образ жизни, профессиональная поддержка, психологические факторы

**Keywords:** aging, mental health, depression, anxiety, social isolation, physical limitations, chronic diseases, dementia, social connections, active lifestyle, professional support, psychological factors

**Введение:** Старость — важный этап в жизни человека, во время которого важность психического здоровья еще больше возрастает. Пожилые люди часто

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

сталкиваются с рядом проблем, которые влияют на их физическое и психическое здоровье. Они чаще сталкиваются с такими факторами в своей жизни, как социальная изоляция, хронические заболевания и физические ограничения, которые могут ухудшить психическое здоровье. Среди систем поддержки, доступных пожилым людям, важную роль играют поддержка семьи, социальные группы и общественные центры. В то же время профессиональные консультационные службы и организации здравоохранения также играют важную роль в улучшении психического здоровья пожилых людей. Благодаря таким системам поддержки пожилые люди могут чувствовать себя в большей безопасности и получать поддержку.

Психическое здоровье важно не только для индивидуального благополучия, но и для социальных отношений и общего здоровья общества. Пожилые люди могут сталкиваться с психологическими проблемами в своей жизни, которые также влияют на их физическое здоровье. Поэтому социальные связи, активный образ жизни и профессиональная поддержка имеют большое значение для сохранения и улучшения психического здоровья пожилых людей.

Социальные связи играют важную роль в поддержании психического здоровья пожилых людей, поскольку они обеспечивают эмоциональную поддержку и уменьшают чувство одиночества. Регулярное общение с друзьями и семьей может усилить положительные эмоции и снизить уровень стресса. Кроме того, увеличиваются возможности получения нового опыта и участия в интересных мероприятиях посредством социальных связей.

В статье анализируется важность психического здоровья для пожилых людей, факторы, необходимые для его поддержания, и доступные ресурсы. Цель — помочь улучшить психическое здоровье пожилых людей и сформировать осознанное отношение общества к этому вопросу.

**Материалы и методы:** Статья основана на обзоре литературы по изучению психического здоровья пожилых людей. В процессе исследования использовались следующие материалы и методы: Подбор литературы. **Источники:** Опубликованные научные статьи, книги и статистические данные в области психического здоровья пожилых людей, психологии и геронтологии.

**Критерии отбора:** учитывались надежность, новизна и актуальность источников по отношению к теме. Полученные данные анализируются с

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

целью выявления основных факторов, влияющих на психическое здоровье пожилых людей. На основании информации, представленной в статьях, факторы делятся на следующие категории: социальные факторы, психологические факторы и физические факторы. Систематический обзор: Литература была систематически проанализирована, и были извлечены важные выводы и тенденции.

**Результаты и обсуждение** Старость — заключительная стадия развития человека. Старение характеризуется появлением симптомов «усталости» как в отдельных органах и тканях, так и во всем организме. Старение у человека условно начинается после 75 лет. Это физиологическое старение. Когда начинается физиологическое старение: Сохраняются умственная и физическая сила, определенная работоспособность, жизнерадостность и интерес к окружающей среде.

Ускорение процесса старения под воздействием различных неблагоприятных внешних воздействий и внутренних факторов приводит к преждевременному или патологическому старению.

Первые признаки старения появляются у человека после 60 лет. Процесс старения не начинается одновременно в разных тканях и органах, а протекает с разной скоростью. Старение — это постепенное снижение жизнеспособности клеток организма. По мере старения активность окислительного процесса постепенно начинает угасать в выживших клетках. Уменьшается потребление кислорода тканями, ухудшается зрение, слух, уменьшается емкость легких и мышечная сила.

Старение — сложный биологический процесс, происходящий в определенной последовательности. Это изменение проявляется в ядре, цитоплазме, мембранах, митохондриях и других структурах клеток.

Старение — это процесс, характеризующийся морфологическими изменениями и потерей функций.

Основным морфологическим проявлением старения является атрофия органов и тканей, которая происходит вследствие потери клеток. В тканях каждого органа нормальные ткани встречаются рядом с атрофированными клетками. Атрофированные клетки вызывают гиперфункцию и гипертрофию нормальных клеток, то есть количество ядер в клетках увеличивается в результате адаптации. В результате уменьшения общего числа митохондрий

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

появляются гигантские митохондрии. В клетках начинает накапливаться фермент липофусцин — продукт распада органоидов, и наблюдаются изменения в функциях клеток. Снижается способность нейронов воспринимать информацию, уменьшается синтез и выделение веществ в секреторных клетках, уменьшается сокращение сердечных клеток, нарушаются возбудимость и биоэлектрические свойства клеточной мембраны. Нарушается активный транспорт ионов кальция в клетках, что в свою очередь нарушает функцию клеток. Это происходит, когда фибриллы коллагеновых волокон соединительной ткани теряют свои свойства и изменяются.

Нервная система. По мере старения организма вес мозга уменьшается, кора истончается, полосатое тело расширяется, желудочковые пространства увеличиваются, в нейронах происходят дистрофические и атрофические изменения. Возрастные изменения в центральной нервной системе обуславливают признаки старости: в психике, в высшей нервной деятельности отмечается снижение умственных и физических способностей, нарушение внутренних функций организма, ухудшение памяти. По мнению И.Павлова, в старости замедляется чередование процессов возбуждения и торможения в мозге, затрудняется образование условных рефлексов. Изменяется также характер безусловных рефлексов, снижается активность анализаторов.

Психика. В пожилом возрасте умственная деятельность человека, включая познание, восприятие, мышление, рассуждение и эмоции, снижается. Психоз возникает из-за возрастных изменений, таких как нарушение обмена веществ, снижение функции половых желез и эндокринный дисбаланс. У больных появляются тревога, беспокойство, неугомонность, греховность, искушение, постепенно развивается иррациональность.

Население мира стремительно стареет. В 2020 году в мире насчитывалось 1 миллиард человек в возрасте 60 лет и старше. К 2030 году эта цифра достигнет 1,4 миллиарда человек, что составит каждого шестого жителя планеты. К 2050 году число людей в возрасте 60 лет и старше удвоится, и составит 2,1 миллиарда человек. Ожидается, что число людей в возрасте 80 лет и старше утроится в период с 2020 по 2050 год и достигнет 426 миллионов (13). Пожилые люди вносят вклад в жизнь общества как члены семьи и местные сообщества, многие из них занимаются волонтерской деятельностью и продолжают работать. Хотя

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

большинство людей здоровы, многие подвержены риску развития психических расстройств, таких как депрессия и тревожные расстройства.

Поэтому очень важно оказывать пожилым людям поддержку в области психического здоровья. Это не только улучшает качество их жизни, но и помогает им быть социально и физически активными. Создание таких систем поддержки в обществе дает им возможность делиться своими проблемами и получать необходимую помощь.

Старение населения является одним из важнейших демографических процессов в современном мире и представляет собой сложную многофакторную медико-социальную проблему.

Во-первых, с биологической точки зрения старение связано с накоплением различных видов повреждений на молекулярном и клеточном уровнях, что со временем приводит к постепенному снижению физиологических резервов и общему снижению индивидуальной жизнеспособности. Хотя эти биологические изменения не являются линейными и последовательными и имеют лишь слабую связь с количеством прожитых человеком лет, старение связано с повышенным риском развития нескольких хронических заболеваний одновременно («мультиморбидность») [ 14 ]. Например, в Германии почти четверть людей в возрасте 70-85 лет имеют одновременно 5 и более заболеваний [7]

Во-вторых, старость, помимо биологических потерь, часто связана со значительными социальными изменениями. К ним относятся меняющаяся роль и статус пожилых людей в обществе, а также необходимость адаптироваться к потере близких. В ответ на это пожилые люди выбирают меньше, но более значимые цели и занятия, оптимизируют свои способности и ищут другие способы выполнения задач [2]. Цели, мотивационные приоритеты и предпочтения также меняются [8,1,9].

Увеличение общей численности пожилых и старческих людей, приводящее к долгосрочным изменениям характера роста населения, получило название «демографическое старение» [ 17 ]. В странах Европейского региона сегодня сохраняются демографические тенденции, характеризующиеся прогрессирующим старением населения и ростом абсолютной численности и относительной доли лиц старше 60 лет, что является следствием постоянного снижения рождаемости, с одной стороны, и роста продолжительности жизни, с другой [10]. Средний возраст и продолжительность жизни населения

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

Европейского региона Всемирной организации здравоохранения являются одними из самых высоких в мире. К 2050 году более четверти (27%) населения Европы будут в возрасте 65 лет и старше. В связи со старением населения системе здравоохранения также придется адаптироваться к новым потребностям.

Необходимы услуги для пожилых людей, включая лечение хронических заболеваний, реабилитацию и долгосрочный уход. Больше внимания следует уделять подготовке специалистов по гериатрии и лиц, осуществляющих уход. Ожидается, что доля людей в возрасте 65 лет и старше почти удвоится в период с 2010 по 2050 год. Хотя тенденции роста продолжительности жизни неравномерны в европейском регионе [4], медианный возраст населения и доля людей пенсионного возраста, по прогнозам, будут быстро расти, даже в странах, где продолжительность жизни значительно ниже среднего показателя по европейскому региону [11].

Масштабы демографического старения также велики в странах Восточной Европы и в государствах-членах Содружества Независимых Государств (СНГ). В Восточной Европе и странах СНГ прогнозируется увеличение среднего возраста на 10 лет менее чем за два десятилетия [12].

Позиция ВОЗ по проблемам старения. Достижение базовых функциональных возможностей здорового старения может быть достигнуто двумя способами: путем развития и поддержания индивидуальной жизнеспособности и путем предоставления людям с ограниченными функциональными возможностями возможности выполнять те виды деятельности, которые важны для них.

Результаты: Примерно 14% взрослых в возрасте 60 лет и старше страдают психическими заболеваниями (14). По данным Глобальной оценки здоровья (ГНА) ВОЗ за 2019 год, такие нарушения составляют 10,6% всех случаев инвалидности (годы жизни, скорректированные с учетом инвалидности — DALY) среди пожилых людей. Наиболее распространенными психическими заболеваниями в этой возрастной группе являются депрессия и тревожность. По данным ВОЗ за 2019 год, четверть (27,2%) случаев самоубийств во всем мире приходится на людей в возрасте 60 лет и старше.

Психическое здоровье в пожилом возрасте формируется не только под влиянием физической и социальной среды, но и под влиянием общих последствий предыдущего жизненного опыта и конкретных стрессоров,

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

связанных со старением. Воздействие негативных факторов, потеря значительной части внутреннего потенциала и снижение функциональных возможностей в целом могут привести к психологическому стрессу.

Пожилые люди с психическими заболеваниями часто остаются без надлежащей диагностики и лечения, а стигматизация, связанная с такими заболеваниями, заставляет людей неохотно обращаться за помощью.

ВОЗ предлагает следующие приоритетные направления в соответствии с заявленной целью концепции здорового старения:

1. приведение систем здравоохранения в соответствие с потребностями пожилых людей;
2. разработать системы долгосрочного ухода за пожилыми людьми;
3. создание комфортных условий для пожилых людей;
4. улучшить измерение, мониторинг и понимание проблемы [14]

ВОЗ разработала рекомендации, которые помогут странам понять, какие типы программ они могут использовать для улучшения работы медицинских учреждений и городов, чтобы они могли лучше реагировать на потребности пожилых людей. ВОЗ поддерживает сети, в которых страны могут обмениваться технической информацией, а также обсуждать стратегии и политику, которые эффективно улучшают жизнь пожилых людей.

Психическое здоровье пожилых людей является одной из актуальных проблем современного общества. Старость — естественный этап жизни человека, сопровождающийся различными физическими и психологическими изменениями. Психическое здоровье — это не только отсутствие психических заболеваний, но и социальная адаптация, эмоциональная стабильность и поддержание качества жизни. В статье представлен обзор литературы о важности психического здоровья в пожилом возрасте, основных проблемах и решениях.

Актуальность психического здоровья у пожилых людей: в литературе подчеркивается, что такие проблемы, как депрессия, деменция и одиночество, широко распространены среди пожилых людей [22]. Расстройства психического здоровья у пожилых людей часто связаны с физическим здоровьем, возникающим из-за хронических заболеваний, инвалидности и социальной изоляции [14].

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

Факторы, влияющие на психическое здоровье пожилых людей: Согласно исследованиям, на психическое здоровье пожилых людей влияют следующие факторы:

Одиночество и социальная изоляция. Исследования показывают, что отсутствие социальных связей приводит к депрессии и снижению когнитивных функций [15].

Физическое здоровье и инвалидность – хронические заболевания, физические ограничения и боль отрицательно влияют на психическое здоровье [16].

Финансы и экономическая стабильность – финансовые трудности усиливают стресс и беспокойство, что влияет на общее психическое здоровье [17].

Ощущение потери смысла жизни – выход на пенсию, смерть близкого человека или изменение социальной роли – может привести к усилению депрессии и тревожности [18].

### 3. Методы поддержания и укрепления психического здоровья пожилых людей

Исследования показывают, что для улучшения психического здоровья пожилых людей важны следующие меры:

Развитие социальных связей — поддержание связи с семьей, друзьями и обществом, а также участие в общественной деятельности — улучшает когнитивные функции и снижает чувство одиночества [19].

Активный образ жизни – физические упражнения улучшают настроение, уменьшают депрессию и повышают качество жизни [20].

Поиск цели и смысла в жизни – волонтерство, творческая деятельность и освоение новых навыков могут помочь повысить мотивацию в пожилом возрасте [21].

Здоровый образ жизни – правильное питание, хороший сон и регулярные медицинские осмотры – помогает поддерживать психическую устойчивость [21].

Заключение: Обзор литературы показывает, что психическое здоровье пожилых людей связано с физическим здоровьем, социальной поддержкой и смыслом жизни. Профилактические меры, укрепление социальных связей и поддержание здорового образа жизни могут способствовать улучшению качества жизни пожилых людей. В будущем необходимо продолжить исследования в этой области и разработать более эффективные программы для пожилых людей.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

## Литература:

1. Adams KB. *Changing investment in activities and interests in elders' lives: theory and measurement*. *Int J Aging Hum Dev*. 2004;58(2):87–108. [Интернет]. URL: <http://dx.doi.org/10.2190/0UQ0-7D8XXVVU-TF7X>
2. Baltes P, Freund A, Li S-C. *The psychological science of human ageing*. In: Johnson ML, Bengtson VL, Coleman PG, Kirkwood TBL, editors. *The Cambridge handbook of age and ageing*. Cambridge: Cambridge University Press; 2005:47–71.
3. Daviglius, M. L., Bell, C. C., Berrettini, W., Bowen, P. E., Connolly, E. S, Cox, N. J., & Trevisan, M. (2010). National Institutes of Health State-of-the-Science Conference Statement: Preventing Alzheimer's disease and cognitive decline.
4. Доклад о состоянии здравоохранения в Европе, 2012 г. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ. [Интернет]. URL: [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0008/284750/EHR\\_High\\_EN\\_WEB.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/284750/EHR_High_EN_WEB.pdf?ua=1)
5. Демографический энциклопедический словарь. [Интернет]. URL: [http://www.demography.academic.ru/1623/ДЕМОГРАФИЧЕСКОЕ\\_СТАРЕНИЕ](http://www.demography.academic.ru/1623/ДЕМОГРАФИЧЕСКОЕ_СТАРЕНИЕ)
6. World Population Prospect 2022: release note about major differences in total population estimates for mid-2021 between 2019 and 2022 revisions. New York: United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division; 2022 (по состоянию на 12 сентября 2023 г.).
7. Sas A-C, Wurm S, Ziese T. *Somatic and Psychological Health*. In: Tesch-Romer C, Bohm K, Ziese T, editors. *Somatic and Psychological Health*. Berlin: Robert Koch-Institut; 2009 (in German).
8. Carstensen LL. *The influence of a sense of time on human development*. *Science*. 2006 Jun 30; 312(5782):1913–5. [Интернет]. URL: <http://dx.doi.org/10.1126/science.1127488>
9. Hicks JA, Trent J, Davis WE, King LA. *Positive affect, meaning in life, and future time perspective: an application of socioemotional selectivity theory*. *Psychol Aging*. 2012 Mar; 27(1):181–9. [Интернет]. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/a0023965>
10. *World economic and social survey 2007: development in an ageing world*. New York: United Nations; 2007. [Интернет]. URL: [http://www.un.org/en/development/desa/policy/wess/wess\\_archive/2007wess.pdf](http://www.un.org/en/development/desa/policy/wess/wess_archive/2007wess.pdf)
11. Стратегия и план действий в поддержку здорового старения в Европе, 2012– 2020 гг. Европейский региональный комитет. Шестьдесят вторая

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

сессия. Мальта, 10–13 сентября 2012 г. [Интернет]. URL:  
[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf)

12. Chawla M, Betcherman G, Banerji A. *From red to gray. The third transition of aging populations in eastern Europe and the former Soviet Union*. Washington DC, WorldBank, 2007. [Интернет].

URL:[http://www.wds.worldbank.org/external/default/WDSContentServer/WDSP/IB/2007/08/15/000020953\\_20070815160115/Rendered/PDF/405320Red0to0g101OFFICIAL0USE0ONLY1.pdf](http://www.wds.worldbank.org/external/default/WDSContentServer/WDSP/IB/2007/08/15/000020953_20070815160115/Rendered/PDF/405320Red0to0g101OFFICIAL0USE0ONLY1.pdf)

13. Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx) (по состоянию на 20 октября 2023 г.).

14. Harvard Health Publishing (2020). Depression in older adults: Signs, symptoms, and treatments.

15. Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426–427.

16. Prince, M., Wimo, A., Guerchet, M., Ali, G. C., Wu, Y. T., & Prina, M. (2015). *World Alzheimer Report 2015: The Global Impact of Dementia*.

17. Chatterji, S., Byles, J., Cutler, D., Seeman, T., & Verdes, E. (2015). Health, functioning, and disability in older adults—present status and future implications. *The Lancet*, 385(9967), 563–575.

18. Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., & Depp, C. A. (2019). Association between older age and more successful aging. *The American Journal of Psychiatry*, 176(8), 691–699.

19. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.

20. Netz, Y. (2019). Is physical activity a cure for depression? The neuroscientific basis of physical activity's impact on mental health. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 20–29.

21. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.

22. World Health Organization (2021). Mental health of older adults. Retrieved from <https://www.who.int>

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 03, Март

23. Рузимуротова Ю. Ш., Хамзаева М. К. ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ЛЕЧЕНИЯ НА ДОСТУПНОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ И КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПАЦИЕНТОВ //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 1. – №. 4. – С. 160-168.

24. Shomurotovna R. Y. Ismoilovna AM TIBBIYOT XODIMLARINING KASBIY FAOLIYATDA SALOMATLIKKA TASIR QILUVCHI XAVF OMILLAR //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2023. – Т. 10. – №. 3. – С. 160-164.

25. Рузимуротова Ю. Ш., Рахимова Ш. Х. ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ РАБОТНИКОВ СТАНЦИЙ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2024. – Т. 30. – №. 1. – С. 15-20.