**Влияние микробиома кишечника на психическое здоровье: анализ связи между состоянием микробиоты и развитием депрессии и тревожных расстройств.**

 *Е.В.Егорова*

*Научный руководитель:*

*Бокарева З.Н.*

*Елецкий техникум железнодорожного транспорта – филиал РГУПС*

*г.Елец*

 Микробиом кишечника — это совокупность триллионов микроорганизмов, включая бактерии, вирусы и грибы, которые обитают в нашем кишечнике. В последние годы всё больше исследований подтверждают, что микробиом играет важную роль не только в физическом, но и в психическом здоровье.

 Влияние микробиома на психическое здоровье

 1. Связь между микробиотой и мозгом Микробиом кишечника взаимодействует с центральной нервной системой через так называемую ось «кишечник-мозг». Это взаимодействие осуществляется с помощью различных механизмов, включая выработку нейротрансмиттеров, таких как серотонин, который отвечает за регулирование настроения. Около 90% серотонина вырабатывается именно в кишечнике, поэтому состояние микробиоты может напрямую влиять на уровень этого химического вещества в мозге.

 2. Депрессия и тревожные расстройства исследования показывают, что у людей с депрессией и тревожными состояниями часто наблюдаются дисбалансы в микробиоме. Например, у пациентов с депрессией отмечается снижение численности определённых видов полезных бактерий, таких как Lactobacillus и Bifidobacterium. Эти изменения могут приводить к снижению выработки серотонина и других нейротрансмиттеров, что в свою очередь ухудшает психическое состояние.

 3. Питание и микробиота Питание играет ключевую роль в формировании микробиома. Диеты, богатые клетчаткой, фруктами и овощами, способствуют росту полезных бактерий, что может улучшить психическое здоровье. Напротив, диеты, насыщенные сахарами и жирами, могут способствовать развитию дисбактериоза, что негативно сказывается на состоянии человека.

 4. Пробиотики и психическое здоровье Применение пробиотиков, содержащих живые микроорганизмы, может помочь восстановить баланс микробиоты и, как следствие, улучшить психическое здоровье. Некоторые исследования показывают, что пробиотики могут снижать симптомы депрессии и тревожности, однако необходимы дополнительные клинические испытания для подтверждения этих результатов.

 **Заключение**

 Таким образом, микробиом кишечника имеет значительное влияние на психическое здоровье. Связь между состоянием микробиоты и развитием депрессии и тревожных расстройств указывает на необходимость дальнейшего изучения этой темы. Учитывая важность питания и возможности использования пробиотиков, можно выделить новые подходы к профилактике и лечению психических расстройств. Важно продолжать исследовать эту область, чтобы лучше понять механизмы взаимодействия между микробиомом и психическим здоровьем, что, в конечном итоге может привести к более эффективным методам лечения и поддержания психического благополучия.

**Список литературы**:

1. Семенов, К. В., & Михайлов, А. М. (2020). "Микробиом кишечника и его влияние на психическое здоровье." Психиатрия и психофармакотерапия, 22(4), 22-29.

 2. Ковалев, А. А., & Кузнецова, Н. В. (2019). "Роль кишечной микробиоты в развитии депрессии и тревожных расстройств." Журнал неврологии и психиатрии, 119(6), 14-20.

 3. Иванова, О. В., & Петров, И. И. (2018). "Пробиотики и их влияние на психическое здоровье: систематический обзор." Вопросы психического здоровья, 10(2), 45-56.

 4. Кудрявцев, А. В. (2017). "Кишечно-мозговая ось: влияние микробиоты на настроение." Неврологический журнал, 8(4), 98-105.

 5. Смирнов, Д. С., & Федоров, А. А. (2020). "Кишечная микробиота и ее связь с депрессией: обзор литературы." Психологические исследования, 13(2), 112-118.

6. Григорьева, А. И. (2019). "Влияние рационального питания на состояние микробиоты и психическое здоровье." Научный вестник Московского университета, 15(3), 77-84.

7. Сергеев, В. П. (2021). "Микробиом и психическое здоровье: современные исследования." Журнал психиатрии, 32(1), 15-23.