

18. Когда настроение подавленное, сначала сделайте то, что приносит больше всего пользы при минимальных затратах: двигайтесь, бывайте на солнце, спите по расписанию, поговорите с кем-нибудь, позвоните 12356 (горячая линия психологической помощи в Китае)

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

несколько часов

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При депрессии лучше всего помогают быстрая ходьба и бег трусцой. Чем выше интенсивность, тем больше эффект. Подробности — в разделе 22, пункте 6 (если настроение плохое, идите гулять или бегать). Воздействие света очень хорошо помогает при сезонной депрессии, а при несезонной тоже работает. Онлайн-курсы когнитивно-поведенческой самопомощи помогают. При более выраженных симптомах лучше проходить их с чьей-то поддержкой. Когда кажется, что выхода нет, сначала позвоните 12356 (в Китае).

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно или почти бесплатно. Несколько раз в неделю — быстрая ходьба, бег трусцой или силовые тренировки. Днём выходите на солнце. Придерживайтесь постоянного режима дня. Когда кажется, что выхода нет, позвоните.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили результаты 218 рандомизированных контролируемых испытаний с 14170 участниками (сетевой метаанализ). В контрольных группах люди тоже занимались другими видами деятельности. По сравнению с ними величина эффекта ходьбы или бега трусцой при депрессии составила $g = -0.62$ (95% интервал достоверности от -0.80 до -0.45). Йога — -0.55 , силовые тренировки — -0.49 . Чем выше интенсивность, тем лучше эффект. Объединили результаты нескольких исследований светотерапии: при сезонной депрессии величина эффекта — 0.84 (от 0.60 до 1.08), при несезонной — 0.53 (от 0.18 до 0.89). Ещё в одном анализе объединили данные отдельных пациентов из разных исследований. Изучали когнитивно-поведенческую терапию через интернет (онлайн-курсы самопомощи). И с сопровождением, и без него результаты были лучше, чем в контрольной группе. При умеренных и тяжёлых симптомах (PHQ-9 больше 9 баллов) сопровождение давало лучшие результаты. 12356 — общенациональная горячая линия психологической помощи в Китае (全国心理援助热线), работающая не менее 18 часов в сутки.

Примечания

Китай — исходная версия. Всё это вспомогательные меры при лёгкой и умеренной депрессии. При умеренной и тяжёлой депрессии, при мыслях о самоубийстве нужно обратиться за медицинской помощью. Сначала позвоните 12356 (в Китае) (см. раздел 1, пункт 25). В большинстве испытаний физических упражнений участников было мало. К тому же, в отличие от испытаний лекарств, нельзя скрыть, кто занимается физическими упражнениями. Исследования светотерапии охватывают период только до 2003 года, и участников в них тоже мало. «Спать по расписанию» и «поговорить с кем-нибудь» — опыт автора, отдельные источники для них не приведены. Не превращайте «двигайтесь» в требование к людям с депрессией. Если получается ходить десять минут, это уже считается.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Noetel M 等 (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. doi.org/10.1136/bmj-2023-075847
2. Golden RN 等 (2005). The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. American Journal of Psychiatry. doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.656

3. Karyotaki E 等 (2021). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. JAMA Psychiatry. doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364
4. 国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知 (国卫医政函〔2024〕259 号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm