

Обзорная статья

УДК 614.2

doi:10.69541/NRIPH.2025.04.019

Взаимосвязь ментального (психического, когнитивного) здоровья и здорового долголетия населения за рубежом: обзор литературы

Елена Ивановна Аксенова¹, Наталья Николаевна Камынина², Петр Степанович Турзин³,
Юлия Валерьевна Бурковская⁴

^{1–4}ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и
медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 115088, Москва, Российская
Федерация

¹niozmm@zdrav.mos.ru, <http://orcid.org/0000-0003-1600-1641>

²niozmm@zdrav.mos.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0925-5822>

³b71112@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0001-5231-8000>

⁴niozmm@zdrav.mos.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7620-0207>

Аннотация. Данный обзор посвящен анализу взаимосвязи психического и когнитивного здоровья с показателями здорового долголетия у пожилых людей. В соответствии с международными стандартами систематических обзоров, поиск литературы проводился в базах данных PubMed, Scopus, Web of Science, MedLine, The Cochrane Library, CyberLeninka и РИНЦ с использованием ключевых терминов: «ментальное здоровье», «психическое здоровье», «когнитивные функции», «здоровое долголетие». После отбора и оценки качества в анализ включены 18 наиболее репрезентативных работ (систематические обзоры, метаанализы и оригинальные исследования) из США, Китая и Индии. Результаты показали, что психосоциальные и когнитивные факторы играют ключевую роль в обеспечении здорового старения. Цифровые терапевтические платформы демонстрируют эффективность в снижении одиночества среди пожилых, но требуют адаптации для лиц с низкой цифровой грамотностью. Выявлены значимые различия в психическом здоровье между городскими и сельскими жителями. Когнитивная устойчивость тесно связана с образованием, социальной вовлеченностью и профилактикой хронических заболеваний.

Ключевые слова: ментальное, психическое, когнитивное здоровье, здоровое долголетие, медицинское обеспечение, пожилое население, обзор.

Для цитирования: Аксенова Е. И., Камынина Н. Н., Турзин П. С., Бурковская Ю. В. Взаимосвязь ментального (психического, когнитивного) здоровья и здорового долголетия населения за рубежом: обзор литературы // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н. А. Семашко. 2025. № 4. С. 119–125. doi:10.69541/NRIPH.2025.04.019.

Review article

The relationship between mental (mental, cognitive) health and healthy longevity of the population abroad: a literature review

Elena Ivanovna Aksenova¹, Natalia Nikolaevna Kamynina², Peter Stepanovich Turin³, Yulia Valer`evna Burkovskaya⁴

^{1–4}State Budgetary Institution «Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department», 115088, Moscow, Russian Federation

¹niozmm@zdrav.mos.ru, <http://orcid.org/0000-0003-1600-1641>

²niozmm@zdrav.mos.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0925-5822>

³b71112@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0001-5231-8000>

⁴niozmm@zdrav.mos.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7620-0207>

Annotation. This review is devoted to the analysis of the relationship between mental and cognitive health and indicators of healthy longevity in the elderly. In accordance with international standards of systematic reviews, literature search was conducted in the databases PubMed, Scopus, Web of Science, MedLine, The Cochrane Library, CyberLeninka and RSCI using the key terms: «mental health», «mental health», «cognitive functions», «healthy longevity». After selection and quality assessment, the analysis included 18 of the most representative papers (systematic reviews, meta-analyses, and original research) from the United States, China, and India. The results showed that psychosocial and cognitive factors play a key role in ensuring healthy aging. Digital therapeutic platforms demonstrate effectiveness in reducing loneliness among the elderly, but require adaptation for people with low digital literacy. Significant differences in mental health between urban and rural residents have been identified. Cognitive resilience is closely related to education, social engagement, and prevention of chronic diseases.

Key words: mental, mental, cognitive health, healthy longevity, medical care, elderly population, review.

For citation: Aksenova E. I., Kamynina N. N., Turzin P. S., Burkovskaya Y. V. The relationship between mental (mental, cognitive) health and healthy longevity of the population abroad: a literature review. *Bulletin of Semashko National Research Institute of Public Health*. 2025;(4):119–125. (In Russ.). doi:10.69541/NRIPH.2025.04.019.

Введение

Исходя из формулировки Всемирной организации здравоохранения психическое здоровье рассматривается как состояние эмоционального благополучия, позволяющее человеку противостоять жизненным стрессам, реализовывать собственный потенциал, результативно учиться, трудиться и вносить посильный вклад в общественную жизнь. Этот элемент здоровья и благополучия является базой наших индивидуальных и коллективных возможностей принимать решения, строить взаимоотношения и формировать окружающий нас мир. Психическое здоровье не ограничивается отсутствием расстройств: для каждого человека оно представляет собой непрерывную линию, на которой, сталкиваясь с разнообразными обстоятельствами, каждый индивидуум переживает разную степень стресса, что обуславливает определённые возможные последствия. Текущее состояние психического здоровья формируется под влиянием взаимодействия целого комплекса личностных, социальных и структурных стрессоров, а также факторов окружающей среды, которые, взаимно усиливая друг друга, могут как поддерживать психологическое равновесие, так и усиливать уязвимость индивида в определённых ситуациях¹ [1, 2].

Кроме того, российские и зарубежные исследователи подчёркивают, что понятие «ментального здоровья», нередко трактуемое лишь как отсутствие психических недугов, значительно шире. Оно включает состояние эффективного функционирования мозга, обеспечивающего результативную деятельность, поддержание связей и взаимодействий, а также способность приспосабливаться к переменам и преодолевать трудности, уверенно действуя в повседневной жизни и профессиональной среде^{2,3} [3].

В то же время под когнитивным здоровьем понимают состояние оптимальной работоспособности мозга, позволяющее эффективно обрабатывать информацию, принимать решения и решать проблемы. Оно охватывает различные функции мозга, такие как память, внимание, способность к обучению и критическому мышлению⁴.

Применительно к пожилым людям существует следующее определение когнитивного здоровья —

¹ WHO. Mental health. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 14.04.2025).

² Кондратьева К. Что такое психическое или ментальное здоровье и почему за ним важно следить. Опубликовано 22 ноября 2022. Режим доступа: <https://health.mail.ru/news/1795435-pochemu-vazhno-sledit-za-mentalnym-zdorovem-7/#anchor3789> (дата обращения: 14.04.2025).

³ Карпенко А. С. Об актуальных проблемах ментального здоровья в контексте современной реальности. Опубликовано 21 октября 2022. Режим доступа: https://odin.mgimo.ru/about/news/departments/5745-a-s-karpenko-ob-aktualnykh-problemakh-mentalnogo-zdorovya-v-kontekste-sovremennoj-realnosti/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru (дата обращения: 14.04.2025).

⁴ Что такое когнитивное здоровье и как его сохранить? Опубликовано 27 декабря 2024. Режим доступа: <https://surgut-pnb.ru/deyatelnost-uchrezhdeniya/publikatsii/novosti-uchrezhdeniya/1995-statya-na-temu-chto-takoe-kognitivnoe-zdorove-i-kak-ego-sokhranit> (дата обращения: 14.04.2025).

это развитие и сохранение многомерной когнитивной структуры, которая позволяет пожилым людям поддерживать социальные связи, сохранять целеустремлённость и способность к независимому функционированию, восстанавливаться после болезни или травмы и справляться с остаточными функциональными нарушениями [4].

В частности, под термином «когнитивные функции» понимают самые сложные функции головного мозга: память, речь, праксис (способность приобретать и использовать различные двигательные навыки: ходить, пользоваться ложкой, рисовать и др.), гнозис (способность распознавать информацию: читать, смотреть и слушать) и интеллект (способность к мышлению), за функционирование которых отвечают в той или иной степени различные (или все) отделы мозга [5, 6].

Материалы и методы

Для изучения поставленной проблемы в соответствии с международными стандартами систематических обзоров, проведен поиск литературы в базах данных PubMed, Scopus, Web of Science, MedLine, The Cochrane Library, CyberLeninka и РИНЦ с использованием ключевых терминов: «ментальное здоровье», «психическое здоровье», «когнитивные функции», «здоровое долголетие» по биомедицинскому направлению. Было выделено более 300 систематических обзоров, метаанализов и статей, посвященных изучению актуальных вопросов взаимосвязи психического и когнитивного здоровья и здорового долголетия населения зарубежных развитых стран, после окончательного отбора в обзор были включены 18 наиболее репрезентативных работ, опубликованных учеными из 3 стран (США, Китая и Индии). Авторами проанализировали содержание выбранных обзоров, метаанализов и статей, получили новые аналитические данные по изучаемой проблеме.

Результаты исследования

Психика и здоровое долголетие

Американские ученые провели пилотное внедрение цифровой когнитивно-поведенческой платформы myStrength в округе Марин, чтобы оценить её потенциал в снижении уровня одиночества среди пожилых людей. В рамках проекта Help@Hand 30 изолированных пожилых людей (15 англоговорящих и 15 испаноговорящих) прошли курс цифровой грамотности и получили доступ к платформе на 8 недель. Результаты показали значительное снижение уровня одиночества ($z = -2,62$) и активное использование платформы: пользователи заходили в среднем 10 раз и выполняли 33 действия за 8 недель. Однако, для поддержки пользователей, особенно с низким уровнем цифровой грамотности, сотрудникам проекта пришлось потратить в среднем 19,8 часов на человека. Таким образом, хотя цифровые технологические услуги (TES) могут успешно решать проблемы одиночества у пожилых людей, их внедрение требует значительной предварительной и

постоянной поддержки со стороны специалистов [7].

Ученые из США и Китая исследовали психогенное старение как новую область в биogerонтологии, направленную на интеграцию психологических факторов в понимание процессов старения. Психологические факторы являются важными предикторами здорового долголетия, но редко учитываются в научных и медицинских рамках старения. Психогенное старение объединяет психологические, неврологические и молекулярные аспекты, используя методологии точной медицины для лучшего понимания влияния психологии на продолжительность жизни. Этот междисциплинарный подход предлагает новые идеи и цели для антивозрастной терапии, что может значительно улучшить научные и медицинские стратегии в области долголетия [8].

Китайские ученые исследовали состояние депрессии у людей старше 80 лет в городских и сельских районах Китая. В исследовании приняли участие 5116 пожилых людей. Результаты показали, что симптомы депрессии чаще встречаются у сельских жителей (15,70%) по сравнению с городскими (12,25%). Основными защитными факторами от развития депрессии в городах были более высокий доход, физическая активность и положительная самооценка здоровья, тогда как в сельской местности — уровень образования, доход и физическая активность. Факторами риска оказались низкий доход, неблагоприятное семейное положение и низкий индекс массы тела. Эти данные могут помочь властям разработать эффективные стратегии для улучшения психического здоровья пожилых людей, например, медицинское образование, улучшение медицинской безопасности и предоставление спортивных площадок и оборудования) для улучшения психического здоровья и снижения риска депрессии среди самого пожилого населения страны [9].

Другая группа китайских исследователей изучила связь между досуговой активностью и депрессией у пожилых людей, используя данные Китайского продольного исследования здорового долголетия 2018 года. Оказалось, что активный досуг отрицательно коррелирует с депрессией. Ключевыми опосредующими факторами в этой связи оказались диета и когнитивные способности: 35,90% эффекта объясняется диетическим разнообразием и когнитивной функцией, а 20,94% — растительной диетой и когнитивной функцией. Таким образом, досуговые занятия, разнообразное питание и распространение растительной диеты могут служить эффективными профилактическими стратегиями против депрессии у пожилых людей [10].

Когнитивные функции и здоровое долголетие

Американские ученые исследовали механизмы здорового старения и когнитивной устойчивости у долгожителей и пожилых людей. Здоровое долголетие остается ключевой целью человечества, поскольку старение неизбежно ведет к ухудшению здоровья и развитию хронических заболеваний, таких как деменция, диабет и сердечно-сосудистые па-

тологии. Однако некоторые люди, особенно долгожители (те, кто прожил более 100 лет), и «суперэйджеры» (пожилые с сохраненной когнитивной функцией), демонстрируют удивительную устойчивость к возрастным изменениям.

Изучение этих групп важно не только для продления жизни, но и для разработки методов лечения возрастных заболеваний. Ученые исследуют генетические, метаболические и клеточные механизмы старения, включая геномную нестабильность, окислительный стресс и митохондриальную дисфункцию. Кроме того, ключевую роль играют здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек, а также социально-экономические и экологические факторы. Комбинация благоприятной генетики и оптимальных условий жизни может способствовать не только долголетию, но и сохранению когнитивного и физического здоровья в пожилом возрасте [11].

Индийские ученые предложили использовать спорт и элементы классического танца катхак для борьбы с когнитивными нарушениями у пожилых людей. С возрастом повышается риск деменции, падений и других осложнений, поэтому важно уделять внимание профилактике. Физическая активность, особенно в групповых занятиях, доказала свою эффективность. Исследователи считают, что сочетание спорта и танцевальных движений катхака в социальной среде может улучшить когнитивные функции и общее здоровье пожилых людей, предотвращая дальнейшее ухудшение состояния [12].

Китайские ученые исследовали гендерные различия в возрастном снижении когнитивных функций на основе данных 4401 пожилого человека за 2008—2018 годы. Результаты показали, что женщины демонстрируют более выраженное когнитивное ухудшение: 25,7% участниц имели умеренное или быстрое снижение функций против 14,7% у мужчин. Ключевыми факторами риска для обоих полов оказались пожилой возраст, низкий уровень образования, состояние здоровья и нарушения слуха. Для женщин дополнительными негативными факторами стали поздние первые роды и избыточный сон (более 9 часов), тогда как физическая активность и умеренный вес выступали защитными факторами. Эти данные подчеркивают необходимость гендерно-ориентированных подходов к профилактике когнитивных нарушений, особенно в развивающихся странах, где важно учитывать социальные и биологические различия между мужчинами и женщинами в программах здорового старения [13].

Еще одна группа китайских ученых изучила как образ жизни и анемия влияют на когнитивные функции у пожилых людей. Проанализировав данные 1201 человека старше 80 лет, они обнаружили, что активный образ жизни — участие в досуговых и социальных мероприятиях, а также разнообразное питание, помогает замедлить возрастное снижение когнитивных способностей. При этом анемия, наоборот, ускоряет ухудшение когнитивных функций. Также отмечено, что регулярная вовлеченность в различные виды деятельности может частично ком-

пенсировать негативное влияние анемии. Важно поддерживать социальную и физическую активность в пожилом возрасте для сохранения когнитивного здоровья, особенно для людей с сопутствующими заболеваниями [14].

Взаимосвязь между хроническими заболеваниями, досуговой активностью и когнитивными функциями оценена у 14093 пожилых людей в Китае. Исследование показало, что пациенты с множественными хроническими заболеваниями (особенно кардиометаболическими и сенсорными нарушениями) демонстрировали более низкие когнитивные показатели. Однако регулярная и разнообразная досуговая деятельность, например, работа по дому, садоводство, просмотр телевизора, помогала поддерживать когнитивные функции. Важным оказался не только сам факт занятий, а их частота и смена: те, кто чаще менял виды активности, сохраняли лучшее когнитивное здоровье. Таким образом, даже при наличии нескольких хронических заболеваний активный и разнообразный образ жизни может замедлить возрастное снижение когнитивных способностей [15].

В другом китайском исследовании также была выявлена связь между множественными хроническими заболеваниями и когнитивными нарушениями у пожилых людей. Исследование с участием пожилых китайцев показало, что 43,2% имели множественные хронические заболевания, которые были классифицированы на три группы: онко-воспалительные, кардиометаболические и сенсорные. У пациентов с большим количеством заболеваний, особенно с кардиометаболическими и сенсорными нарушениями, наблюдалось значительное снижение когнитивных функций по Краткой шкале оценки психического состояния (MMSE). Наибольший риск когнитивных нарушений отмечался у людей с прогрессирующим течением хронических болезней. Эти результаты подчеркивают важность комплексного подхода к ведению пожилых пациентов с множественными заболеваниями для сохранения их когнитивного здоровья [16].

Масштабное исследование, проведенное среди 14175 пожилых китайцев (средний возраст 71 год), подтвердило значительную связь между множественными хроническими заболеваниями (мультиморбидностью) и когнитивными нарушениями. После тщательного статистического анализа с учетом возрастных, социальных и поведенческих факторов было установлено, что люди с мультиморбидностью имеют на 39% более высокий риск когнитивных расстройств по сравнению с теми, кто страдает лишь одним хроническим заболеванием. Особенно уязвимыми оказались пожилые люди с низким уровнем образования, недостаточным доходом и ограниченной социальной активностью. Результаты подчеркивают необходимость разработки государственных программ, направленных на профилактику и комплексное лечение множественных хронических заболеваний у пожилых людей как важного фактора сохранения их когнитивного здоровья [17].

Китайские ученые выявили ключевые факторы ускоренного снижения когнитивных функций у пожилых людей, проанализировав данные 9883 человек. Исследование установило, что первыми признаками когнитивных нарушений становятся проблемы с памятью — трудности при вспоминании предметов и выполнении простых заданий. Наиболее уязвимыми оказались пожилые женщины, сельские жители, курильщики, люди с низким образованием, занятые физическим трудом и не участвующие в социальной активности. Серьезное влияние также оказывают такие хронические заболевания как гипертония, диабет, а повышенный уровень холестерина ускоряют когнитивные нарушения. Понимание ранних признаков деменции и выделение групп риска важно для своевременной профилактики и замедления когнитивного старения [18].

Также китайскими учеными обнаружено, что использование интернета может замедлять возрастное снижение когнитивных функций. Исследование с участием 12770 человек старше 45 лет показало, что у активных интернет-пользователей когнитивные способности были в среднем на 0,55 балла выше по сравнению с теми, кто не пользуется интернетом. Особенно заметный защитный эффект наблюдался у тех, кто выходил в сеть чаще и использовал для этого мобильные телефоны, а не компьютеры. Интересно, что у постоянных пользователей интернета риск развития нейродегенеративных заболеваний за 5 лет был в 2,4 раза ниже (2,2% против 5,3%). Также выяснилось, что интернет помогает сократить разрыв в когнитивных способностях между городскими и сельскими жителями, объясняя около трети этих различий. Эти данные свидетельствуют, что регулярное использование интернета может стать доступным и эффективным способом поддержания когнитивного здоровья в среднем и пожилом возрасте [19].

Параллельное исследование, проводимое в Китае, показало, что даже умеренное использование интернета помогает сохранять функциональные способности в среднем и пожилом возрасте. Исследование с участием 12826 человек продемонстрировало, что у ежедневных интернет-пользователей (4,1% участников) внутренняя емкость (комплексный показатель физического и когнитивного здоровья) снижалась на 1,58 балла медленнее. Наибольший эффект наблюдался при умеренном использовании интернета, такие пользователи сохраняли более высокие функциональные способности на 0,74 балла выше. Интересно, что связь между частотой использования интернета и сохранением здоровья имела U-образную зависимость, как недостаточное, так и чрезмерное использование давали меньший эффект. Около 29% положительного влияния интернета объяснялось повышением социальной активности пользователей. Разумное использование интернета может стать эффективной стратегией поддержания физического и когнитивного здоровья в процессе старения, особенно за счет усиления социальных связей [20].

Связь между ожирением, физической активностью и когнитивным здоровьем исследована у 7392 китайцев в возрасте от 45 лет. Оказалось, что ожирение действительно связано с более быстрым снижением когнитивных функций, однако интенсивная физическая активность может компенсировать этот негативный эффект примерно на 6%. Исследование выявило четыре различных траектории когнитивного старения: высокий стабильный уровень (14,9% участников); средний стабильный уровень (46%); умеренное снижение (29,9%); значительное снижение (9,2%). Люди с ожирением чаще попадали в группу с значительным когнитивным снижением. Однако те, кто регулярно занимался интенсивной физической активностью, демонстрировали лучшие показатели, что указывает на частичный защитный эффект упражнений. Физическая активность важна для сохранения когнитивного здоровья, особенно для людей с избыточным весом, хотя механизмы этой связи требуют дальнейшего изучения [21].

Китайские ученые выявили связь между изменениями продолжительности сна и когнитивным здоровьем, проанализировав данные 5061 человека за 4 года. Респонденты с постоянно увеличивающейся продолжительностью сна (41,6% участников) имели на 52% более высокий риск когнитивных нарушений по сравнению с теми, чей сон оставался стабильным. Особенно выражена эта связь была у людей младше 65 лет и без депрессии. Три основные модели сна, выявленные в исследовании: 1) постепенное увеличение времени сна (наибольший риск когнитивных проблем); 2) стабильный режим сна (оптимальный вариант); 3) постепенное сокращение времени сна. Исследование подчеркивает важность мониторинга изменений продолжительности сна как потенциального раннего маркера когнитивного снижения, особенно у людей среднего возраста. Поддержание стабильного режима сна может быть простой, но эффективной стратегией сохранения когнитивного здоровья [22].

Тесная взаимосвязь между физической активностью и когнитивным здоровьем у людей старше 55 лет обнаружена китайскими учеными. Исследование с участием 5765 человек за 9 лет наблюдений выявило три основные модели изменений: физическая активность: постоянно низкий уровень (74% участников), постепенное снижение (14%), увеличение активности (12%); когнитивные функции: стабильно низкие показатели (22%); умеренные показатели (38%); высокие показатели (40%). Особенно тревожным оказался факт, что 15,6% участников одновременно демонстрировали как низкую физическую активность, так и плохие когнитивные показатели. Исследование подтвердило двустороннюю связь — снижение физической активности вело к ухудшению когнитивных функций, и наоборот. Ключевыми факторами, влияющими на эту взаимосвязь, оказались возраст, уровень образования, место жительства, вес и зрение. Таким образом, можно утверждать, что поддержание физической актив-

ности является эффективным способом сохранения когнитивного здоровья в пожилом возрасте [23].

Депрессию с позиций современной медицины и традиционных подходов исследовали китайские ученые, выявив комплексный патогенез этого расстройства. Депрессия, являясь ведущей причиной инвалидности в мире, развивается под влиянием множества факторов — от генетической предрасположенности и дисбаланса нейротрансмиттеров до хронического воспаления и нарушений микробиоты кишечника. При этом стандартные антидепрессанты обладают существенными ограничениями: медленное начало действия, побочные эффекты и неполная эффективность. В этом контексте традиционная китайская медицина (ТКМ) демонстрирует особые преимущества благодаря комплексному воздействию на различные патологические механизмы депрессии. Исследователи систематизировали данные о растительных препаратах ТКМ (комплексные формулы, отдельные активные компоненты), подтвердив их терапевтический потенциал через соответствие многокомпонентной природе депрессивных расстройств. Такой интегративный подход открывает новые перспективы для разработки более эффективных и безопасных методов лечения депрессии [24].

Обсуждение

Анализ научных работ подтвердил значимую роль психосоциальных и когнитивных факторов в обеспечении здорового долголетия. Внедрение цифровых платформ когнитивно-поведенческой терапии, таких как myStrength, продемонстрировал свою эффективность в снижении уровня одиночества среди пожилых людей, однако выявило необходимость дополнительной поддержки для пользователей с низким уровнем цифровой грамотности. Это подчеркивает важность адаптации технологических решений под потребности уязвимых групп, включая не только техническую, но и социальную поддержку. Кроме того, исследование психогенного старения открывает новые перспективы для интеграции психологических и биологических аспектов старения, что может способствовать разработке персонализированных антивозрастных стратегий.

Особое внимание заслуживает влияние социально-экономических факторов и образа жизни на психическое здоровье пожилых людей. Например, в Китае распространённость депрессии среди сельских жителей старше 80 лет оказалась выше, чем среди городских, что связано с различиями в доходах, доступности медицинской помощи и уровне физической активности. Эти данные указывают на необходимость адресных государственных программ, направленных на улучшение условий жизни, повышение социальной вовлечённости и доступности медицинских услуг для пожилых людей в сельской местности.

Результаты исследований подтверждают, что здоровое долголетие достигается за счёт комплексного подхода, включающего не только медицинские, но и психосоциальные, технологические и со-

циокультурные аспекты. Цифровые терапевтические платформы могут расширить доступ к психиатрической помощи, но их успешное внедрение требует учёта особенностей целевой аудитории. Психогенное старение и когнитивная устойчивость открывают новые пути для исследований в области геронтологии, подчёркивая важность психологического благополучия в процессе старения. Кроме того, социальное неравенство, уровень физической активности и доступ к образованию остаются ключевыми детерминантами когнитивного здоровья в пожилом возрасте. Таким образом, дальнейшие исследования и практические меры должны быть направлены на создание инклюзивных сред, способствующих активному и здоровому старению.

Заключение

Анализ 18 систематических обзоров, метаанализов и статей, опубликованных авторами из 3 стран (США, Китая и Индии) и размещённых как в международной базе данных PubMed, в которых описаны особенности взаимосвязи ментального (психического, когнитивного) здоровья и здорового долголетия населения за рубежом убедительно продемонстрировал важность поддержания психического и когнитивного здоровья в пожилом возрасте. Интеграция технологических решений и психологических подходов в охрану психического здоровья пожилых людей требует комплексного подхода, учитывающего как биологические, так и социальные факторы.

Технологии, такие как цифровые платформы терапии, могут играть важную роль в расширении доступа к помощи, но требуют поддержки и адаптации к потребностям пользователей. Активный образ жизни, социально-экономическое благополучие и профилактика хронических заболеваний являются ключевыми факторами, способствующими здоровому долголетию. Дальнейшие исследования необходимы для более глубокого понимания механизмов, лежащих в основе этих процессов, и разработки эффективных стратегий вмешательства для улучшения качества жизни пожилых людей. Особое внимание следует уделить адаптации программ к различным демографическим группам и региональным особенностям, а также интеграции цифровых технологий в существующие системы здравоохранения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенова Е. И., Камынина Н. Н., Турзин П. С. Анализ взаимосвязи физического и психического населения за рубежом: обзор. *Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики*. 2024;(2):87—112. DOI: 10.24412/2312-2935-2024-2-87-112
2. Ушаков И. Б., Турзин П. С., Попов В. И. Стресс. Пандемии. Конфликты. Долголетие: монография. М.: Издательство «Научная книга»; 2023.
3. Калев О. Ф., Калева Н. Г., Яшин Д. А. Качество здоровья человека. *Современные проблемы науки и образования*. 2016;(4):79. DOI: 10.17513/spno.25004
4. Puri S., Shaheen M., Grover B. Nutrition and cognitive health: A life course approach. *Front. Public Health*. 2023;11:1023907. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1023907
5. Боголепова А. Н., Васенина Е. Е., Гомзякова Н. А. и др. Клинические рекомендации «Когнитивные расстройства у пациентов пожилого и старческого возраста». *Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова*. 2021;121(10-3):6-137. DOI: 10.17116/jnevro20211211036
6. Захаров В. В. Когнитивные нарушения в неврологической практике. *Трудный пациент*. 2005;3(5):4—9.
7. Hernandez-Ramos R., Schueller S. M., Borghouts J., Palomares K., Eikey E., et al. Evaluation of a pilot implementation of a digital cognitive behavioral therapy platform for isolated older adults in county mental health services. *Implement Res Pract*. 2024;15:26334895241288571. DOI: 10.1177/26334895241288571
8. Faria M., Ganz A., Galkin F., Zhavoronkov A., Snyder M. Psychogenic Aging: A Novel Prospect to Integrate Psychobiological Hallmarks of Aging. *Transl Psychiatry*. 2024;14(1):226. DOI: 10.1038/s41398-024-02919-7
9. Hu C., Jiang Q., Yuan Y., Hou B., Zhao Z., et al. Depressive symptoms among the oldest-old in China: a study on rural-urban differences. *BMC Public Health*. 2024;24(1):3604. DOI: 10.1186/s12889-024-21069-5
10. Cui Y., Duan Y., Du J., Yang L., Tian X., Liu H. Relationship between leisure activity and depression in Chinese older adults: chain mediating effect of diet and cognition. *BMC Geriatr*. 2025;25(1):14. DOI: 10.1186/s12877-024-05671-1
11. Islam M. A., Sehar U., Sultana O. F., Mukherjee U., Brownell M., et al. SuperAgers and centenarians, dynamics of healthy ageing with cognitive resilience. *Mech Ageing Dev*. 2024;219:111936. DOI: 10.1016/j.mad.2024.111936
12. Dewari A. S., Chandell S. Strides towards Healthy Longevity: Harnessing the Power of Sports and Elements of Kathak, an Indian Classical Dance Form through Social Participation to Combat Cognitive Frailty among Older Adults. *Ageing Res Rev*. 2025;105:102671. DOI: 10.1016/j.arr.2025.102671
13. Tu L., Lv X., Yuan C., Chen H., Yu X., et al. Sex differences in cognitive function trajectories and their determinants in older adults: Evidence from the Chinese longitudinal healthy longevity survey. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2024;39(3):e6072. DOI: 10.1002/gps.6072
14. Yang J., Zhou C., Li H. J. Effects of lifestyle and its interaction with anemia on cognitive function in older adults: A longitudinal study. *Psych J*. 2024;13(2):242—251. DOI: 10.1002/pchj.712
15. Wang S., Yu C., Zhu J., Zhao P., Jin N., et al. Multimorbidity Patterns, Leisure Activities, and Cognitive Function: A Population-Based Longitudinal Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2024;79(11):glae231. DOI: 10.1093/geronol/glae231
16. Wang S., Chen Y., Xiong L., Jin N., Zhao P., et al. Multimorbidity measures associated with cognitive function among community-dwelling older Chinese adults. *Alzheimers Dement*. 2024;20(9):6221—6231. DOI: 10.1002/alz.14117
17. Zhang Y., Yuan X., Jiang Z., Hu R., Liang H., et al. The relationship between multimorbidity and cognitive function in older Chinese adults: based on propensity score matching. *Front Public Health*. 2024;12:1422000. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1422000
18. Xue J. The progression of cognitive impairment and its influencing factors in older adults based on longitudinal item response theory. *Psychogeriatrics*. 2024;24(4):876—886. DOI: 10.1111/psyg.13136
19. Chen B., Yang C., Ren S., Li P., Zhao J. Relationship Between Internet Use and Cognitive Function Among Middle-Aged and Older Chinese Adults: 5-Year Longitudinal Study. *J Med Internet Res*. 2024;26:e57301. DOI: 10.2196/57301
20. Chen X. L., Li J., Sun S. N., Zhao Q. Q., Lin S. R., et al. Association Between Daily Internet Use and Intrinsic Capacity Among Middle-Aged and Older Adults in China: Large Prospective Cohort Study. *J Med Internet Res*. 2024;26:e54200. DOI: 10.2196/54200
21. Xu X., Xu Y., Shi R. Association between obesity, physical activity, and cognitive decline in Chinese middle and old-aged adults: a mediation analysis. *BMC Geriatr*. 2024;24(1):54. DOI: 10.1186/s12877-024-04664-4
22. Wang X., Luo L., Zhao J., Guo X., Tao L., et al. Associations between sleep duration trajectories and cognitive decline: A longitudinal cohort study in China. *Arch Gerontol Geriatr*. 2024;124:105445. DOI: 10.1016/j.archger.2024.105445
23. Wang X., Hu P., Ai Y., Zhou S., Li Y., et al. Dual group-based trajectories of physical activity and cognitive function in aged over 55: a nationally representative cohort study. *Front Public Health*. 2024;12:1450167. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1450167
24. Ding W., Wang L., Li L., Li H., Wu J., et al. Pathogenesis of depression and the potential for traditional Chinese medicine treatment. *Front Pharmacol*. 2024;15:1407869. DOI: 10.3389/fphar.2024.1407869

REFERENCES

1. Aksenova E. I., Kamynina N. N., Turzin P. S. Analysis of the relationship between the physical and mental population abroad: a review. *Scientific journal «Current problems of health care and medical statistics»*. [Nauchno-prakticheskij recenziruemij zhurnal «Sovremennye problemy zdravooxranenija i medicinskoj statistiki»]. 2024;(2):87—112 (in Russian). DOI: 10.24412/2312-2935-2024-2-87-112
2. Ushakov I. B., Turzin P. S., Popov V. I. Stress. Pandemics. Conflicts. Longevity: a monograph. Moscow: Scientific Book Publishing House; 2023 (in Russian).
3. Kalev O. F., Kaleva N. G., Yashin D. A. The quality of human health. *Modern problems of science and education [Sovremennye problemy nauki i obrazovanija]*. 2016;(4):79 (in Russian). DOI: 10.17513/spno.25004
4. Puri S., Shaheen M., Grover B. Nutrition and cognitive health: A life course approach. *Front. Public Health*. 2023;11:1023907. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1023907
5. Bogolepova A. N., Vasenina E. E., Gomzyakova N. A. and others. Clinical guidelines «Cognitive disorders in elderly and senile patients». *S. S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*. [Zhurnal neurologii i psichiatrii im. S. S. Korsakova]. 2021;121(10—3):6—137 (in Russian) DOI: 10.17116/jnevro20211211036
6. Zakharov V. V. Cognitive impairments in neurological practice. *A difficult patient*. [Trudnyj pacient]. 2005;3(5):4—9 (in Russian).
7. Hernandez-Ramos R., Schueller S. M., Borghouts J., Palomares K., Eikley E., et al. Evaluation of a pilot implementation of a digital cognitive behavioral therapy platform for isolated older adults in county mental health services. *Implement Res Pract*. 2024;15:26334895241288571. DOI: 10.1177/26334895241288571
8. Faria M., Ganz A., Galkin F., Zhavoronkov A., Snyder M. Psychogenic Aging: A Novel Prospect to Integrate Psychobiological Hallmarks of Aging. *Transl Psychiatry*. 2024;14(1):226. DOI: 10.1038/s41398-024-02919-7
9. Hu C., Jiang Q., Yuan Y., Hou B., Zhao Z., et al. Depressive symptoms among the oldest-old in China: a study on rural-urban differences. *BMC Public Health*. 2024;24(1):3604. DOI: 10.1186/s12889-024-21069-5
10. Cui Y., Duan Y., Du J., Yang L., Tian X., Liu H. Relationship between leisure activity and depression in Chinese older adults: chain mediating effect of diet and cognition. *BMC Geriatr*. 2025;25(1):14. DOI: 10.1186/s12877-024-05671-1
11. Islam M. A., Sehar U., Sultana O. F., Mukherjee U., Brownell M., et al. SuperAgers and centenarians, dynamics of healthy ageing with cognitive resilience. *Mech Ageing Dev*. 2024;219:111936. DOI: 10.1016/j.mad.2024.111936
12. Dewari A. S., Chandel S. Strides towards Healthy Longevity: Harnessing the Power of Sports and Elements of Kathak, an Indian Classical Dance Form through Social Participation to Combat Cognitive Frailty among Older Adults. *Ageing Res Rev*. 2025;105:102671. DOI: 10.1016/j.arr.2025.102671
13. Tu L., Lv X., Yuan C., Chen H., Yu X., et al. Sex differences in cognitive function trajectories and their determinants in older adults: Evidence from the Chinese longitudinal healthy longevity survey. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2024;39(3):e6072. DOI: 10.1002/gps.6072
14. Yang J., Zhou C., Li H. J. Effects of lifestyle and its interaction with anemia on cognitive function in older adults: A longitudinal study. *Psych J*. 2024;13(2):242—251. DOI: 10.1002/pchj.712
15. Wang S., Yu C., Zhu J., Zhao P., Jin N., et al. Multimorbidity Patterns, Leisure Activities, and Cognitive Function: A Population-Based Longitudinal Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2024;79(11):glae231. DOI: 10.1093/gerona/glae231
16. Wang S., Chen Y., Xiong L., Jin N., Zhao P., et al. Multimorbidity measures associated with cognitive function among community-dwelling older Chinese adults. *Alzheimers Dement*. 2024;20(9):6221—6231. DOI: 10.1002/alz.14117
17. Zhang Y., Yuan X., Jiang Z., Hu R., Liang H., et al. The relationship between multimorbidity and cognitive function in older Chinese adults: based on propensity score matching. *Front Public Health*. 2024;12:1422000. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1422000
18. Xue J. The progression of cognitive impairment and its influencing factors in older adults based on longitudinal item response theory. *Psychogeriatrics*. 2024;24(4):876—886. DOI: 10.1111/psyg.13136
19. Chen B., Yang C., Ren S., Li P., Zhao J. Relationship Between Internet Use and Cognitive Function Among Middle-Aged and Older Chinese Adults: 5-Year Longitudinal Study. *J Med Internet Res*. 2024;26:e57301. DOI: 10.2196/57301
20. Chen X. L., Li J., Sun S. N., Zhao Q. Q., Lin S. R., et al. Association Between Daily Internet Use and Intrinsic Capacity Among Middle-Aged and Older Adults in China: Large Prospective Cohort Study. *J Med Internet Res*. 2024;26:e54200. DOI: 10.2196/54200
21. Xu X., Xu Y., Shi R. Association between obesity, physical activity, and cognitive decline in Chinese middle and old-aged adults: a mediation analysis. *BMC Geriatr*. 2024;24(1):54. DOI: 10.1186/s12877-024-04664-4
22. Wang X., Luo L., Zhao J., Guo X., Tao L., et al. Associations between sleep duration trajectories and cognitive decline: A longitudinal cohort study in China. *Arch Gerontol Geriatr*. 2024;124:105445. DOI: 10.1016/j.archger.2024.105445
23. Wang X., Hu P., Ai Y., Zhou S., Li Y., et al. Dual group-based trajectories of physical activity and cognitive function in aged over 55: a nationally representative cohort study. *Front Public Health*. 2024;12:1450167. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1450167
24. Ding W., Wang L., Li L., Li H., Wu J., et al. Pathogenesis of depression and the potential for traditional Chinese medicine treatment. *Front Pharmacol*. 2024;15:1407869. DOI: 10.3389/fphar.2024.1407869

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: all the authors have made an equivalent contribution to the preparation of the publication.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

Статья поступила в редакцию 25.10.2025; одобрена после рецензирования 25.10.2025; принята к публикации 20.11.2025.

The article was submitted 25.10.2025; approved after reviewing 25.10.2025; accepted for publication 20.11.2025.