

Два скрытых биологических ритма организма: как кишечник и восприятие времени влияют на сон и здоровье



Дата публикации: 08.05.2026

Современная наука все чаще приходит к выводу, что человеческий организм представляет собой сложную систему взаимосвязанных биологических ритмов. Сон, настроение, пищеварение, уровень энергии и эмоциональное состояние регулируются не только привычными циркадными часами, связанными со сменой дня и ночи. Новое исследование показывает, что внутри человека одновременно работают еще более тонкие механизмы — внутреннее ощущение собственного тела и субъективное восприятие времени.

Ученые обнаружили, что способность человека чувствовать сигналы своего организма тесно связана с тем, как он воспринимает прошлое, настоящее и будущее. Вместе эти механизмы могут влиять на качество сна, работу кишечника, стрессоустойчивость и общее состояние здоровья.

Исследование, опубликованное в журнале *Frontiers in Psychology*, охватило 152 взрослых добровольца. Участники проходили психологические тесты,

оценивающие интероцепцию — способность осознавать внутренние сигналы организма, а также особенности временной перспективы, то есть отношения человека к своему прошлому, настоящему и будущему.

Результаты показали, что люди с более высокой чувствительностью к собственному телу чаще сообщали о хорошем сне, стабильном пищеварении и более сбалансированном эмоциональном состоянии.

Интероцепция считается одним из ключевых, но малоизученных механизмов работы мозга. Она включает способность замечать сердцебиение, дыхание, чувство голода, напряжение мышц, изменения температуры тела и внутренние ощущения со стороны органов.

По сути, это система внутреннего мониторинга организма. Современные нейробиологи считают, что именно интероцепция помогает человеку регулировать стресс, эмоции и физиологическое состояние. Когда мозг точно распознает сигналы тела, организму проще поддерживать внутреннее равновесие.

Однако хронический стресс, тревожность, эмоциональное истощение и травматические переживания способны нарушать этот процесс. Человек перестает адекватно воспринимать собственное состояние, хуже замечает усталость, напряжение или эмоциональное перенапряжение.

Не менее важным оказался второй фактор — временная перспектива. Психологи используют этот термин для описания того, как человек воспринимает свое прошлое, настоящее и будущее. Люди с так называемой сбалансированной временной перспективой способны позитивно воспринимать прошлый опыт, чувствовать удовлетворение от настоящего момента и сохранять реалистичную надежду на будущее.

Напротив, постоянная фиксация на негативных воспоминаниях, тревоге о будущем или ощущении безысходности часто связана с хроническим стрессом и ухудшением психического состояния.

Исследование показало, что наиболее здоровое состояние наблюдалось у участников, у которых сочетались оба фактора: высокая интероцептивная чувствительность и сбалансированное восприятие времени.

По мнению ученых, мозг и тело работают как единая взаимосвязанная система. Осознание внутренних ощущений помогает регулировать эмоциональное состояние, а здоровое восприятие времени снижает уровень хронического стресса.

Особое внимание исследователи уделили влиянию этих механизмов на сон и пищеварение. Современная медицина давно рассматривает кишечник как важнейший элемент так называемой оси «кишечник-мозг». В кишечнике сосредоточены миллионы нервных клеток, а микробиота активно взаимодействует с центральной нервной системой через гормоны, иммунные сигналы и нейромедиаторы.

Именно поэтому стресс способен напрямую влиять на пищеварение, вызывать боли в животе, синдром раздраженного кишечника, нарушения аппетита и проблемы со сном.

Ученые предполагают, что хорошая interoцепция позволяет человеку быстрее замечать внутреннее напряжение и корректировать поведение до того, как стресс начнет разрушительно влиять на организм.

Исследование также поддерживает современную концепцию воплощенного сознания — теорию, согласно которой сознание формируется не только мозгом, но и постоянным взаимодействием с телом.

С этой точки зрения ощущения времени, эмоции и физическое состояние не существуют отдельно друг от друга. Все они объединены в единую нейробиологическую систему саморегуляции.

Интересно, что некоторые предыдущие исследования уже показывали связь между положением тела и субъективным восприятием времени. Например, тревожные состояния способны буквально изменять ощущение течения времени, а физическое напряжение влияет на эмоциональное восприятие событий.

Авторы новой работы считают, что развитие interoцепции может стать перспективным направлением для улучшения психического и физического здоровья.

К практикам, которые потенциально способны усиливать осознание тела, относятся: медитация, дыхательные упражнения, йога, осознанность, телесно-ориентированная терапия, медленные физические нагрузки, техники релаксации.

Также важную роль может играть работа с временной перспективой — снижение фиксации на негативном прошлом, развитие устойчивости к тревоге о будущем и укрепление способности концентрироваться на настоящем моменте.

Несмотря на перспективные результаты, исследователи подчеркивают, что работа пока не доказывает прямую причинно-следственную связь. Неясно,

приводит ли улучшение интероцепции к лучшему сну и пищеварению, либо изначально более здоровые люди легче ощущают сигналы своего организма.

Тем не менее результаты открывают новое направление исследований на стыке нейробиологии, психологии и медицины сна.

В будущем ученые планируют использовать нейровизуализацию и длительные наблюдения, чтобы выяснить, какие именно области мозга связывают восприятие времени, внутренние ощущения тела и физиологическое здоровье.

Современная наука все активнее показывает, что здоровье человека определяется не только отдельными органами или системами, а сложной сетью взаимосвязей между мозгом, телом, эмоциями и восприятием окружающего мира.

Ссылка: «Соединяя интероцепцию и временную перспективу: к воплощенной модели сознания» DOI: [10.3389/fpsyg.2026.1725236](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1725236).