

*Лысенко А. В., Рахмангуловас Э.*

## **СКРИНИНГОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ СНА, ДНЕВНОЙ СОНЛИВОСТИ, ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ 4,5,6 КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Научный руководитель д-р мед. наук, проф. Скугаревский О. А.*

*Кафедра психиатрии и медицинской психологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Плохое качество сна и дневная сонливость ассоциируются с низкой академической успеваемостью и психологическим стрессом. Для студентов-медиков характерен персистирующий стресс, нарастающий к концу периода обучения.

**Цель:** изучение особенностей нарушений сна, выраженности дневной сонливости, тревоги и депрессии у студентов-медиков 4, 5, 6-го годов обучения.

### **Задачи:**

1 Сравнение частоты, причин и особенностей нарушений сна у студентов-медиков 4, 5, 6-го годов обучения.

2 Определение выраженности дневной сонливости, тревоги и депрессии у студентов-медиков 4, 5, 6-го годов обучения.

**Материал и методы.** Объект исследования – 60 студентов (девушек 43, юношей 17) 4, 5, 6-го курсов Белорусского государственного медицинского университета, среди которых проводилось тестирование по протоколу обследования пациентов с нарушениями сна. Кроме того, он включает анкету балльной оценки субъективных характеристик сна, Эпвортскую шкалу дневной сонливости, Питсбургскую шкалу инсомнии, шкалы ситуативной и личной тревожности (опросник Спилбергера), шкалу депрессии Бека.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты опроса среди студентов показали высокую выявляемость нарушений сна. Среди названных студентами причин нарушений сна, следует отметить стресс на фоне предстоящих экзаменов, ночную или суточную работу. Выявляемость симптомов тревоги и депрессии была наибольшей среди студентов 4-го курса и уменьшалась на 5-ом и 6-ом.

### **Выводы:**

1 В обследованной выборке студентов нарушения сна выявлены у 32 (57,14%) человек, в частности долгое или очень долгое время засыпания отмечали 47,4%. В числе возможных причин, предрасполагающих к нарушениям сна, 81,7 % респондентов указали на стрессовый фактор.

2 Лица, страдающие нарушениями сна, чаще испытывали чрезмерную дневную сонливость (94,7%), преимущественно на лекциях, при чтении и в состоянии расслабленного бодрствования; большинство из них относилось к аритмичному (50,0%) и вечернему (46,6%) хронотипам.

3 Наличие симптомов тревоги выявлено у 78,6% опрошенных, симптомов депрессии у – 38,3 %.