

Ю. В. Кашкур, В. А. Юрганова *

**СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ, ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОГА
У СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА. ИХ ВЛИЯНИЕ НА
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

Научные руководители: канд. мед. наук, доц. Р. А. Новикова

1-ая кафедра внутренних болезней,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. В ходе работы было исследовано 203 студента 1-6 курсов лечебного факультета БГМУ. В статье отражены результаты исследования, сделаны выводы о распространенности депрессии, тревоги и синдрома хронической усталости среди студентов.

Ключевые слова: Синдром хронической усталости, депрессия, тревога, качество жизни.

Y.V. Kashkur, V.A. Yurganova*

**CHRONIC FATIGUE SYNDROME, DEPRESSION AND ANXIETY IN
STUDENTS OF MEDICAL FACULTY. THEIR IMPACT ON THE QUALITY
OF LIFE**

*Tutor: Candidate of Medical Sciences,
assistant professor R.A. Novikova*

1st Department of Internal Medicine

Belarusian State Medical University, Minsk

Resume. During the work were investigated 203 students 1-6 courses of medical faculty of Belarusian State Medical University. The article reflects the results of the study, the conclusions about the prevalence of depression, anxiety, and chronic fatigue syndrome among students.

Keywords: chronic fatigue syndrome, depression, anxiety, quality of life.

Актуальность. По данным ВОЗ, к началу 21 века удельный вес депрессивных и тревожных расстройств составил около 40% в общей структуре психической патологии. Ежегодно в мире клинически диагностируемой депрессией болеют около 200 млн. человек, и эта цифра неуклонно растет [1]. Среди пациентов, обращающихся за медицинской помощью, депрессивные расстройства регистрируются в 65% случаев [2]. По прогнозам ВОЗ, к 2020 г. тревога и депрессия будут занимать 2-е место после ишемической болезни сердца (ИБС) среди основных заболеваний, приводящих к инвалидности.

По данным ЦКЗ США более чем у 1 миллиона американцев присутствует синдром хронической усталости при том 80% случаев СХУ не диагностируются. Почти 250,000 человек в Великобритании поражены СХУ в соответствии с данными системы здравоохранения.

Цель: Проанализировать частоту встречаемости тревоги, депрессии и синдрома хронической усталости у студентов различных курсов лечебного факультета.

Материал и методы. Исследовано 203 студента, 1-6 курсов лечебного факультета.

Для определения синдрома хронической усталости использовался тест для самодиагностики СХУ. Для определения депрессии и тревоги использовалась госпитальная шкала депрессии и тревоги по Погосовой Г.В. Для определения локуса контроля использовалась анкета по Роттеру. Статистическая обработка данных в приложении Libre Office Calc 5.0.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования тревога обнаружена у 122 студентов (60%), субклиническая тревога у 40%, клинически выраженная тревога у 20%. В ходе работы установлено, что наиболее подвержены развитию тревоги студенты 2 (73,9%) и 6 (64,7%) курсов.

Вероятно, повышенный уровень тревоги у студентов 2 курса связан с тем, что все больше появляется сложных теоретических дисциплин, повышается уровень ответственности по сравнению с первым курсом. Повышенная тревога у студентов 6 курса связана с предстоящим окончанием университета, распределением, выбором будущей специальности и жизненного пути.

Относительно низкий уровень тревоги у студентов 5-того курса (46,4%) связан с тем, что на 5-том курсе студенты немного расслабляются, чувствуют уверенность в своих знаниях, полученных на теоретических кафедрах, ощущают приближение 6-того курса и окончания учебы.

Депрессия обнаружена у 29,6% исследуемых, субклинические проявления у 23% клинически выраженная депрессия у 6%. Больше всего подверженными депрессии оказались студенты 3(38,5%) и 6(35,3%) курсов. Вероятнее всего, у студентов 3-его курса такой уровень депрессии связан с тем, что на 3-ем курсе появляется большое количество клинических дисциплин, на которых студенты сталкиваются с живыми пациентами, людьми, имеющими заболевание.

Для многих, невзирая на хорошую теоретическую подготовку, это становится трудным испытанием, ввиду механизмов эмпатии страданиям другого человека. На 6-ом курсе, повышенный уровень депрессии может говорить о том, что некоторые студенты, становясь перед выбором будущей специализации и жизненного пути подвержены негативному мышлению, видению будущих перспектив в серых красках. Эмоциональных груз ответственности, которых ложится на студентов на 6-том курсе находит отражение в развитии депрессивного состояния.

Синдром хронической усталости по результатам исследования был выявлен у 60 из 203 студентов. Это составило 29,6% от общего числа испытуемых. Как и в случае с анализом депрессии у студентов лечебного факультета, синдром хронической усталости чаще всего встречается у студентов 3-его (43,6%) и 6-го (44,1%) курсов что лишь подтверждает выводы, приведенные выше. СХУ тесно связан с депрессией и тревогой, а также существенно влияет на качество жизни студентов. Важно отметить, что сочетание СХУ и тревоги составляет 92%, что указывает на тесную взаимосвязь этих состояний.

Исследование среди студентов на определение локуса контроля показало, что к развитию тревоги, депрессии и СХУ в большей степени склонны люди с внешне ориентированным локусом контроля (от 62% до 70%). Это говорит о том, что развитие выше указанных состояний связано не только с влиянием внешней среды, но и внутренней организацией психических процессов.

По данным исследования около половины студентов беспокоят головные боли, треть студентов отмечают боли в позвоночнике, мышцах и суставах. Около 20% студентов отмечают постоянные простуды. Частое появление данных состояний приводит к ухудшению работоспособности и успеваемости. Более трети студентов отмечают головокружение, приступы учащенного сердцебиения. 11% - аритмии. Данные состояния, связанные с хронической усталостью, депрессией и тревогой, оставленные без лечения, в будущем могут привести к развитию ИБС и АГ.

Навязчивые состояния опустошенности отмечает половина студентов, около 30% - одиночества, безвыходности состояния, обиды на близких. Это указывает на то, что у студентов проявляется депрессивная симптоматика, которая впоследствии может привести к развитию ИБС так как депрессия — это значимый фактор риска. Эмоциональной нестабильности подвержены от 20 до 60% студентов. Так раздражимость по мелочам отметили около 63% исследуемых, реактивную смену настроения - 45%, острую тоску – 20%, а частую апатию испытывают 34% студентов. Более чем у половины студентов отмечаются трудности концентрации внимания, у трети — при запоминании новой информации. 39% студентов отмечают потерю интереса к общению с людьми, 23% студентов потеряли интерес к любимому занятию, а 18% - к общению с друзьями. Все это — проявления хронической усталости. Исходя из данных, приведенных выше, высокий уровень качества жизни у исследованных студентов ожидать не приходится.

Заключение. Учитывая, что СХУ, депрессия и тревога являются актуальными проблемами для студентов лечебного факультета, необходимо организовывать углубленные осмотры для студентов не реже 1-2 раза в год, с целью профилактики развития ИБС, а также состояний, ассоциированных с тревогой и депрессией у молодых людей. Следует обращать внимание на образ жизни студентов и факторы риска, особое внимание уделять информированию студентов о вреде курения и употребления алкоголя. Необходимо разрабатывать план мероприятий по борьбе с тревожностью и депрессией индивидуально для каждого выявленного претендента на ИБС и другую патологию, при необходимости подключая психотерапевта. Следует обращать внимание на физическую подготовку молодых людей и организацию питания. Анализировать причины чрезмерных стрессов и перегрузки студентов и наметить пути их устранения. Необходимо обучать студентов методам аутогенной тренировки, мышечной релаксации, медитации, как средствам преодоления тревоги, депрессии и СХУ. Особое внимание следует уделять студентам 3 и 6 курсов, уровень депрессии и СХУ на которых оказался наибольшим.

Информация о внедрении результатов исследования. По результатам настоящего исследования опубликовано 1 статья в сборнике материалов, 1 тезисов докладов, получен 1 акт внедрения в образовательный процесс (1-я кафедра внутренних болезней, УО Белорусский государственный медицинский университет).

Литература

1. Smith A. M. Chronic fatigue syndrome/ A.M. Smith //The National Health Service. – 2010. – № 2. – P. 25-30.
2. Тарасевич Е.В. Связь тревоги и депрессии с общесоматическими заболеваниями/ Е.В. Тарасевич // Консультативная психология и психотерапия. – 2007. – № 32. – С. 13-15.

Репозиторий БГМУ