

*Лесямер А.В.*

## **РИСК РАЗВИТИЯ ЗИМНЕЙ ДЕПРЕССИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСВЕЩЕННОСТИ**

*Научный руководитель: канд. мед. наук Аветисов А.Р.*

*Кафедра радиационной медицины и экологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Сезонное аффективное расстройство может приводить к снижению качества жизни, нарушению процессов социализации и коммуникации, развитию зависимостей, а также нарушению когнитивных функций и развитию других заболеваний. В связи с этим, необходимо актуализировать данное заболевание, проводить своевременное выявление и его профилактику.

**Цель:** оценить риск развития зимней депрессии у студентов в зависимости от уровня освещения в учебных помещениях.

**Материалы и методы.** Для измерения освещения учебных помещений был использован прибор комбинированный люксметр «ТКА-ПКМ» №31. Данные оценивались по СНиП 23-05-95, Санитарным нормам и правилам «Требования к искусственному и совмещенному освещению помещений жилых и общественных зданий», Гигиеническому нормативу «Показатели безопасности и безвредности для человека естественного, искусственного и совмещенного освещения общественных зданий», утвержденный Министерством здравоохранения Республики Беларусь от 12.06.2012 г. №82. Для проведения исследования были использованы результаты анкетирования респондентов БГМУ, опрошенных добровольно, при помощи интернет-приложения «Google формы». Предварительная оценка полученных данных и их статистическая обработка проводилась с помощью программы MS Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Участие в анкетировании приняли 30 респондентов. По результатам опроса большинство студентов склонно к развитию зимней депрессии при отсутствии достаточного уровня освещения. Были проведены замеры уровня освещенности люксметром в учебных аудиториях, при которых был установлен недостаточный уровень освещенности на занятиях, нехватка естественного освещения при проведении занятий в раннее утреннее время, что говорит о риске развития зимней депрессии. При наличии дополнительного искусственного освещения на учебных занятиях уровень освещения соответствует нормам в соответствии с Гигиеническим нормативом «Показатели безопасности и безвредности для человека естественного, искусственного и совмещенного освещения общественных зданий», утвержденный Министерством здравоохранения Республики Беларусь от 12.06.2012 г. №82. Более 50% опрошенных студентов отмечают наличие симптоматики (усталость, апатия, напряжение, учащение сердцебиения, тяга к углеводам и другие), характерной для зимней депрессии.

**Выводы:** в ходе работы была установлена зависимость развития сезонного аффективного расстройства от времени суток, освещения в аудитории, времени проведения учебных занятий и освещенности при пробуждении с учетом опроса студентов об их психоэмоциональном состоянии при наличии ряда указанных оцениваемых факторов риска развития заболевания.