

*А. В. Лысенко, Э. Рахмангуловас **

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

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

Кафедра психиатрии и медицинской психологии,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

**РНПЦ Психического здоровья, г. Минск*

***Резюме.** Представлены результаты тестирования по анкете балльной оценки субъективных характеристик сна, Эпвортской шкале дневной сонливости и другим, у 60 студентов-медиков, средний возраст $21,7 \pm 1,7$ лет. Нарушения сна выявлены у 32 (53,33%) студентов. Результаты исследования свидетельствуют о высокой частоте встречаемости нарушений сна и ассоциированных состояний среди студентов медиков 4,5,6-го годов обучения.*

***Ключевые слова:** нарушения сна, дневная сонливость, тревога, депрессия, студенты.*

***Resume.** This paper presents the results of testing the questionnaire scoring the subjective characteristics of sleep, Russian version of the Epworth Sleepiness Scale and other, in 60 medical students, mean age $21,7 \pm 1,7$. Sleep disturbances had 32 (53,33%) students. The results of the study suggest a high prevalence of sleep disturbances and Associate d conditions among 4,5,6 year medical students.*

***Keywords:** sleep disturbances, daytime sleepiness, anxiety, depression, students.*

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 (рисунок 1).



Рисунок 1 – Объект и материалы исследования

Кроме того, он включает анкету балльной оценки субъективных характеристик сна, Эпвортскую шкалу дневной сонливости, Питсбургскую шкалу инсомнии, шкалы ситуативной и личной тревожности (опросник Спилбергера) а так же шкалу депрессии Бека.

Результаты и их обсуждение. Нарушения сна выявлены у 32 (53,33%) студентов. Большинство опрошенных студентов относились слабо выраженному вечернему 28 (46,7%) и аритмичному 26 (43,33%) хронотипам. Выявляемость высокой личной и ситуативной тревожности составила - 60 и 35 % соответственно, симптомов депрессии – 38,33%, избыточная дневная сонливость – 73,33% . (таблица 1).

Таблица 1. Результаты тестирования по анкетам ситуативной и личной тревожности и шкале депрессии Бека

Показатель	1-я группа, n = 20	2-я группа, n = 20	3-я группа, n = 20
Шкала ситуативной тревожности			
Низкая тревожность	2 (10%)	3 (15%)	5 (25%)
Умеренная тревожность	7 (35%)	10 (50%)	12 (60%)

Высокая тревожность	11 (55%)	7 (35%)	3 (15%)
Шкала личной тревожности			
Низкая тревожность	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Умеренная тревожность	8 (40%)	8 (40%)	8 (40%)
Высокая тревожность	12 (60%)	12 (60%)	12 (60%)
Шкала депрессии Бека			
Отсутствие депрессии	8 (40%)	14 (70%)	15 (75%)
Легкая депрессия	8 (40%)	5 (25%)	3 (15%)
Умеренная депрессия	1 (5%)	1 (5%)	2 (10%)
Выраженная депрессия	2 (10%)	0 (0%)	0 (0%)
Тяжелая депрессия	1 (5%)	0 (0%)	0 (0%)

В частности состояния, во время которых большее число опрошенных испытывали сонливость различной силы ранжировались следующим образом: во второй половине дня во время отдыха (100%), в условиях не требующих активности (98,1%), при чтении (96,2%), при езде в транспорте менее 1 часа в качестве пассажира (88,7%), при просмотре телевизионных передач (79,2%), после приема пищи (75,5%), в условиях автомобильной пробки (11,3%) (рисунок 2).

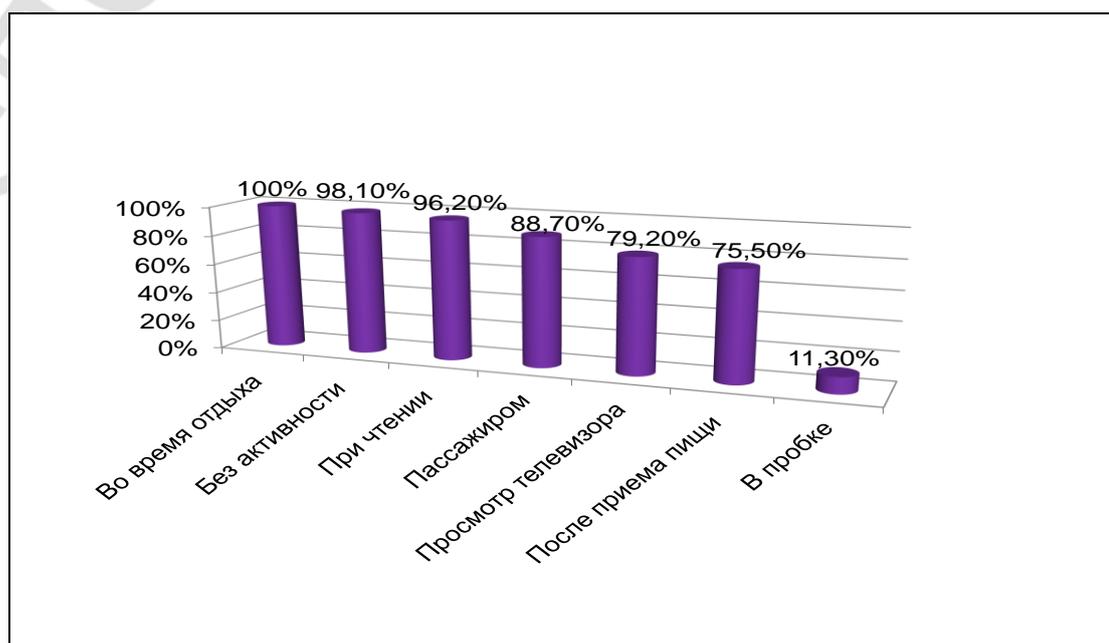


Рисунок 2 – Состояния, во время которых большинство опрошенных испытывали сонливость

В числе возможных причин, предрасполагающих к нарушениям сна 81,7% студентов указали на стрессовый фактор и всего 15,0% работу в ночные часы (дежурства) (рисунок 3).

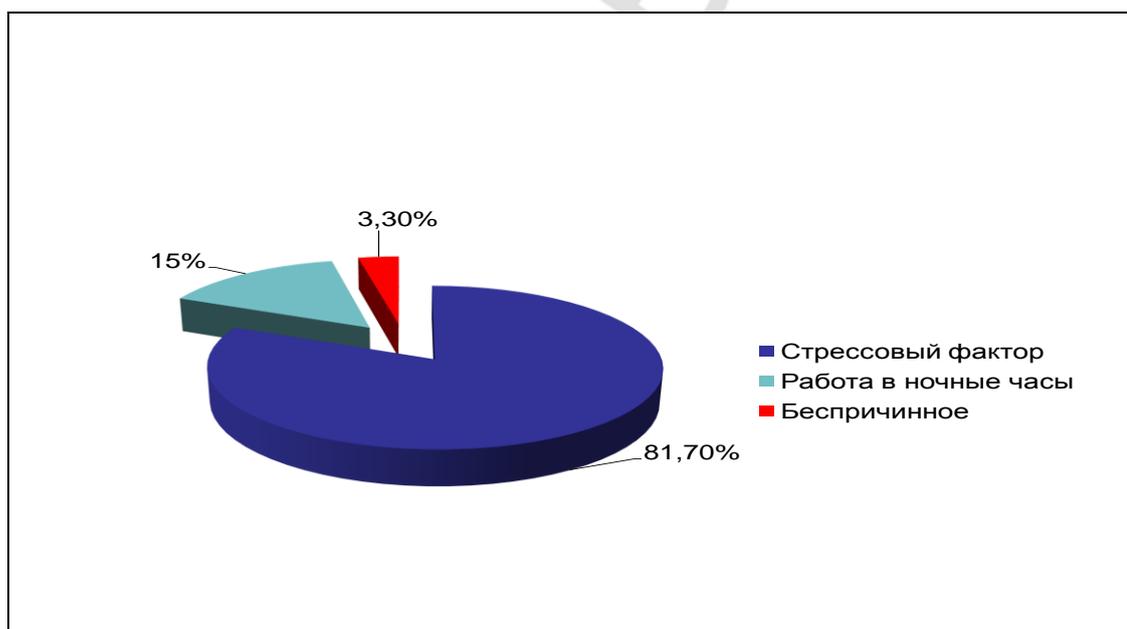


Рисунок 3 – Основные возможные причины нарушений сна

Результаты исследования свидетельствуют о высокой частоте встречаемости нарушений сна и ассоциированных состояний среди студентов-медиков 4,5,6-го годов обучения.

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 Выявляемость дневной сонливости составила 73,33%. Согласно результатам исследования дневная сонливость была более выраженной у представителей 5-го курса, но чаще встречалась у студентов 6-го.

3 Выявляемость высокой личной и ситуативной тревожности во всей выборке составила - 36 (60%) и 21 (35 %) соответственно. Уровень ситуативной тревожности среди опрошенных студентов уменьшался от 4-го курса к 6-му. Уровень личной тревожности с ростом курса оставался неизменным.

4 Выявляемость симптомов депрессии составила 38,33%. Среди опрошенных студентов тяжесть и частота возникновения симптомов депрессии уменьшался от 4-го (12 (60%)) курса к 5-му (6 (30%)) и 6-му (5 (25%)).

5 Результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой частоте

встречаемости нарушений сна и ассоциированных состояний среди студентов-медиков 4, 5, 6-го годов обучения. Важно, чтобы студенты были информированы о своих проблемах, связанных со сном и их последствиях.

Репозиторий БГМУ

*A. V. Lysenka, E. Rachmangulovas**

**SCREENING STUDY SLEEP DISTURBANCES, DAYTIME SLEEPINESS,
ANXIETY AND DEPRESSION IN 4,5,6 YEAR STUDENTS OF BELARUSIAN
STATE MEDICAL UNIVERSITY**

Tutor Professor O. A. Skugarevsky

Department of Psychiatry and Medikal Psychology,

Belarusian State Medical University, Minsk

**RSPC of Mental health, Minsk*

Литература

1. Батаршев, А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: практическое руководство по психологической диагностике.- СПб.: Речь, 2005. С.44-49.
2. Инсомния: современные диагностические и лечебные походы/ Под ред. проф. Я.И.Левина. М.: Медпрактика, 2005. 115с.
3. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие/ Под ред. проф. О.А.Прохорова.- СПб: Речь, 2004. С.121-122.
4. Billiard M., Alperovitch A., Perot C., Jammes A. // Sleep. – 1987. – Vol. 10, N 4. – P. 297–305.