

А.В. Мулица, Д.И. Ласица
**ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ СЕЗОННОГО
АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Научный руководитель: ст. преп. Л.А. Квиткевич
Кафедра радиационной медицины и экологии
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

A.V. Mulitsa, D.I. Lasitsa
**STUDY OF SEASONAL AFFECTIVE DISORDER PREVALENCE
AMONG STUDENTS**

Tutor: senior teacher L.A. Kvitkevich
Department of Radiation Medicine and Ecology
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. На основе шкалы Гамильтона для депрессий была создана анкета для сбора статистических данных о распространённости сезонного аффективного расстройства (САР) среди обучающихся. Было выявлено, что симптомы САР проявляются чаще среди студентов вузов (72%), по сравнению со школьниками (67%). Анализ отдельных групп подтверждает, что психосоциальные факторы могут влиять на развитие сезонной депрессии.

Ключевые слова: сезонное аффективное расстройство, шкала Гамильтона.

Resume. To collect statistical data on the prevalence of seasonal affective disorder (SAD) among students a questionnaire, based on the Hamilton depression scale, was created. It was found that the symptoms of SAD are more common among university students (72%), compared to school students (67%). The analysis of individual groups confirms that psychosocial factors can influence the development of seasonal depression.

Keywords: seasonal affective disorder, Hamilton scale.

Актуальность. По данным Progress in Neurology and Psychiatry (2010) распространённость сезонного аффективного расстройства (САР) составляет от 0 до 7,9% популяции земного шара в зависимости от региона [3]. Однако использующиеся методы выявления данного расстройства охватывают лишь небольшую часть населения, в большинстве своём имеющую другие расстройства психики. В связи с этим необходимо проведение глобальных исследований, основанных на анкетировании широких групп людей, для определения реальной распространённости данного явления, установления его симптомов. В настоящий момент лечение сезонной депрессии как обособленной патологии либо не проводится, либо проводится с применением несовершенных методов, таких как использование антидепрессантов широкого спектра, что воздействует лишь на симптомы, а не на причины заболевания. Другим популярным методом лечения САР является светотерапия. В течение последних лет эффективность данного метода была поставлена под сомнение [1]. Учитывая вышеперечисленное, необходимо исследовать сезонную депрессию как феномен, что позволит усовершенствовать методы профилактики и лечения, основанные на устранении причин патологии.

Цель: определить распространённость САР среди обучающихся различных учебных заведений.

Задачи:

1. На основе международных шкал для выявления и оценки степени депрессии адаптировать анкету для сбора статистических данных о распространённости сезонной депрессии в выбранной фокус-группе.

2. Изучить распространённость и степень проявления сезонного аффективного расстройства среди обучающихся старших классов и высших учебных заведений.

Материал и методы. Для выявления проявлений САР и оценки его тяжести среди школьников и студентов вузов применялась Google-форма с анкетой из 20 вопросов, составленных на основе 21-пунктовой оценочной шкалы Гамильтона для депрессий (HAM-D) [4], а также структурированного руководства по собеседованию по шкале оценки депрессии Гамильтона (SIGH-ADS) [5].

Коэффициент надёжности анкеты (альфа Кронбаха) рассчитывался при помощи компьютерной программы IBM SPSS Statistics. Статистическую обработку полученных данных проводили с использованием пакета прикладных программ Microsoft Excel 2019.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 538 человек в возрасте от 15 до 29 лет, получающих общее среднее и высшее образование. Средний возраст респондентов составил 18 лет. Полученная выборка является неоднородной по полу (26% участников исследования юноши, 74% - девушки) и возрасту (34,2% - школьники, 65,8% – студенты вузов) (таблица 1).

Табл. 1. Распределение респондентов

Количество респондентов	
Класс/курс	Количество
10 класс	113
11 класс	71
1 курс	101
2 курс	198
3 курс	36
4 курс	6
выпускник	13

Для сбора данных была создана анкета из 20 вопросов, 4 из них – общие сведения о респондентах (пол, возраст, место учебы, класс/курс). Остальные вопросы касались различных изменений в состоянии респондентов, задокументированных с середины осени (изменение работоспособности, режима сна; появление психических и соматических проявлений тревоги, раздражительности; нарушения аппетита; расстройства сексуальной сферы; изменения веса; появление депрессивных мыслей и чувства вины, усталости). При прохождении анкеты необходимо было указывать свое

состояние в сравнении с состоянием в летнее учебное время. Поскольку объектом исследования являлась динамика состояния в разное время года, то в случае, если симптомы проявлялись с той же интенсивностью зимой, что и летом, необходимо было отметить отсутствие подобных симптомов (рисунок 1).

8. Ощущаете ли вы некоторую заторможенность, замедленность мышления и речи, снижение концентрации? Отмечали ли это ваши собеседники за вами?

0 = Мой темп мышления и речи не изменился

1 = Я ощущаю небольшую заторможенность при общении и изложении своих мыслей

2 = Я ощущаю сильную заторможенность при общении и изложении своих мыслей, на это указывали мои собеседники

3 = Моё общение с людьми стало крайне затруднительными, на это указывали и мои близкие

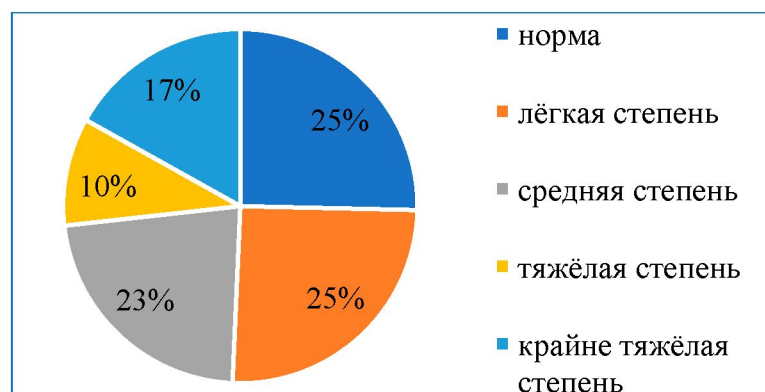
Рис. 1 – Пример вопроса из анкеты

Коэффициент надежности анкеты (альфа Кронбаха) составил 0,858.

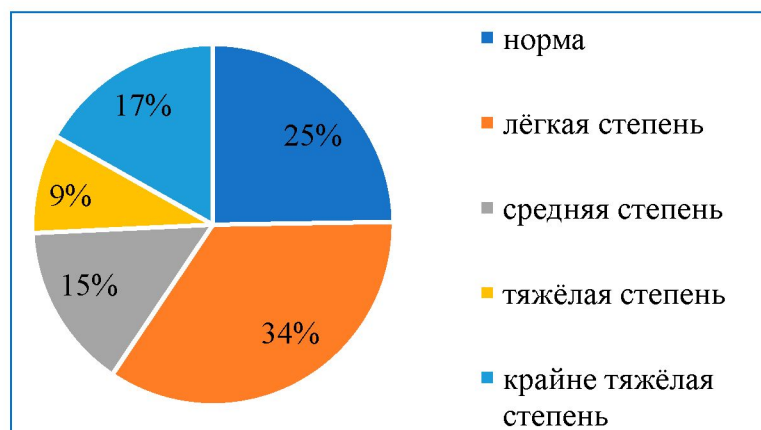
Наибольшая доля респондентов без симптоматики САР наблюдалась в группе 10-классников (38%), наименьшая – среди обучающихся 11-ых классов и студентов 1-ого курса (25%) (диаграмма 1-3).



Диагр. 1 – Распределение САР среди учеников 10-ых классов



Диагр. 2 – Распределение САР среди учеников 11-ых классов

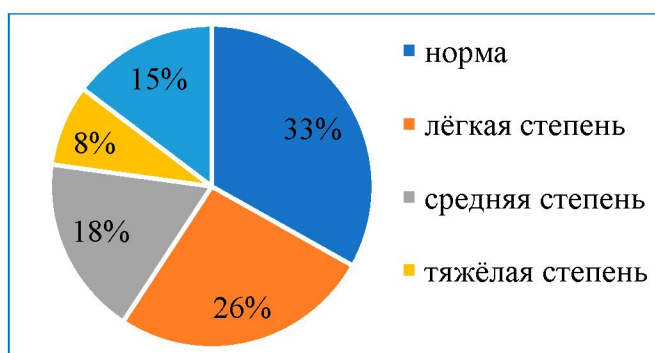


Диагр. 3 – Распределение САР среди студентов 1-ого курса

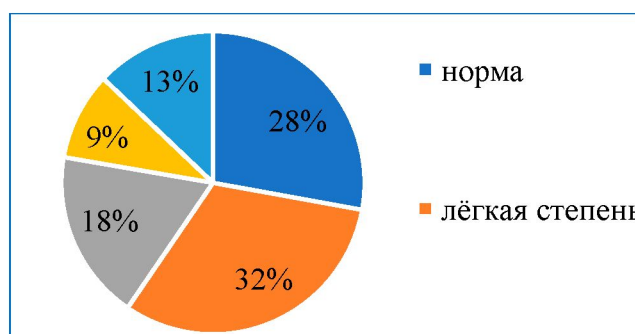
При этом среди обучающихся 11-ых классов и 1-ого курса наблюдается большая распространенность тяжелых форм расстройства (50% и 41% опрошенных соответственно против 35% среди 10-классников).

Такие результаты свидетельствуют о том, что на развитие сезонной депрессии могут оказывать влияние не только сезонные изменения, но и психосоциальные факторы (усиленная подготовка к централизованному тестированию и вступительным экзаменам, необходимость адаптироваться к новым условиям обучения, коллективу).

Интересно, что среди школьников только у 33% респондентов отсутствуют симптомы САР, в то время как среди студентов вузов проявления САР отсутствуют у 28% респондентов. Это можно объяснить тем, что люди, находящиеся в возрастной группе 18-29 лет наиболее подвержены риску зимних депрессивных эпизодов [2] (диаграмма 4-5).



Диагр. 4 – Распространенность проявлений САР среди старшеклассников



Диагр. 5 – Распространенность проявлений САР среди студентов вузов

Выводы:

1. Для выявления проявлений САР и оценки его тяжести среди школьников и студентов вузов была составлена анкета из 16 вопросов, касающихся различных изменений в состоянии респондентов, задокументированных с середины осени. Коэффициент надежности анкеты (альфа Кронбаха) составил 0,858.

2. Симптомы САР проявляются чаще среди студентов вузов (72%), по сравнению со школьниками (67%).

3. Психосоциальные факторы могут оказывать значительное влияние на развитие сезонной депрессии, что подтверждается наибольшей частотой проявления симптомов САР среди обучающихся 11-ых классов школ и 1-ого курса вузов (75% и 75%).

Литература

1. Медведев В. Э. Депрессивные фазы с осенне-зимним сезонным ритмом (клиника и терапия): автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.18 / В. Э. Медведев. – Москва, 2005. – 186 с.

2. American psychiatric association. Seasonal Affective Disorder (SAD) [Electronic resource] / Review by: F. Torres – Electronic text data – American psychiatric association. – 2020. – Mode of access: <https://www.psychiatry.org/Patients-Families/Seasonal-Affective-Disorder>. (date of access: 16.05.2022).

3. Cotterell, D. Pathogenesis and management of seasonal affective disorder / D. Cotterell // Progress in Neurology and Psychiatry. – 2010. – Vol. 14(5) – P. 18-25.

4. Hamilton, M. A rating scale for depression / M. Hamilton // Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry. – 1960. – Vol. 23. – P. 56-62.

5. Williams, J. B. Structured interview guide for the Hamilton depression rating scale with Atypical Depression Supplement (SIGH-ADS 2003) / J. B. Williams, M. Terman // New York State Psychiatric Institute: New York, USA. – 2003.