

Жданко Н.А.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СЕЗОННОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Научный руководитель: ассист. Сезеневская Е.П.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно

Актуальность. Сезонное аффективное расстройство (САР) — одно из аффективных расстройств, частный случай рекуррентного депрессивного расстройства, которое возникает эпизодически. В некоторой литературе показано, что лица с САР имеют более длительный период синтеза мелатонина в зимнее ночное время, кроме того, уровень мелатонина у страдающих САР может быть выше, по сравнению с теми, у кого нет диагностированного САР. Традиционно данное заболевание сопровождается специфическим синдромокомплексом, который может включать в себя следующие симптомы: усталость, депрессия, гиперфагия, гиперсомния, желание постоянно употреблять углеводы.

Цель: исследование эмоциональных и психосоциальных аспектов САР у учащейся молодежи.

Материалы и методы. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием специально разработанной валеологической анкеты на базе сервиса Google forms. Всего опрошено 72 респондента в возрасте от 17 до 30 лет (59 (81,9%) девушек и 13 (18,1%) юношей). Анализ полученных данных выполнялся с использованием стандартных методов статистических исследований.

Результаты и их обсуждение. Распределение по месту проживания представлено следующим образом: 41 (56,9%) проживают в общежитии, 29 (40,3%) — в квартире, 2 (2,8%) — в доме. Только 2 человека (2,8%) — проживают отдельно. 19 респондентов (26,4%) проживают совместно с одним человеком, 12 (16,7%) — с двумя, 18 (25%) — имеют 3 соседей, 5 (6,9%) — 4, 13 (17,1%) — 5, 3 (4,2%) — 6. 33 (45,8%) лишь частично удовлетворены своим местом жительства, 27 (37,5%) полностью удовлетворены, 12 (16,7%) вовсе хотели бы сменить место жительства. 33 (45,8%) отметили, что являются амбивертами, 24 (33,3%) — интровертами, 15 (20,8%) — экстравертами. Опрошенные отметили наличие у себя следующих симптомов в осенне-зимний период: 60 (83,3 %) ответили, что их одолевает сонливость, 55 (76,4 %) — усталость, 48 (66,7 %) — подавленное настроение, 47 (65,3 %) — быстрая утомляемость, 45 (62,5 %) — раздражительность, 42 (58,3 %) — апатия, 39 (54,2 %) — повышенная тяга к сладкому, 35 (48,6 %) — снижение концентрации внимания, 32 (44,4 %) — чувство тревожности, 30 (41,7 %) — потеря интереса и удовлетворения от тех вещей, которые раньше приносили радость, 29 (40,3 %) — постоянная грусть, 28 (38,9 %) — ухудшение памяти, 24 (33,3 %) — социальная изоляция. 40 (55,6%) также отмечают, что их потребность в общении изменилась. 68 (94,4%) опрошиваемых выделило в основе главного фактора стресса работу/учёбу, 40 (55,6 %) — состояние здоровья, 41 (56,9 %) — финансовые проблемы, 54 (75 %) — проблемы в семье, 55 (76,4 %) — проблемы в личной жизни, 55 (76,4 %) — отсутствие полноценного отдыха, 36 (50 %) — одиночество, 49 (68,1%) — неудовлетворённость собой.

Выводы: результаты проведённого исследования показали, что на сегодняшний день сезонное аффективное расстройство действительно является распространённым заболеванием среди современной молодежи. При проведении опроса было выявлено, что респонденты действительно страдают от усталости, сонливости, апатии, раздражительности, быстрой утомляемости и других синдромов, что резко негативно сказывается на самочувствии и работоспособности. Исследование также показало, что на проявление зимней депрессии влияет место жительства и тип личности человека. Люди, живущие в общежитии, более подвержены сезонному аффективному расстройству, чем люди, которые живут в квартире. Амбиверты и интроверты также более подвержены зимней депрессии, чем экстраверты.