

Алексеева Е.С.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ АЛЕКСИТИМИИ СРЕДИ ЧАСТО И ДЛИТЕЛЬНО БОЛЕЮЩИХ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Рылатко Е. В.

Кафедра поликлинической терапии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Высокая распространенность рецидивирующих воспалительных процессов является одной из важнейших проблем в современной медицине. В последние десятилетия частые простудные заболевания всё чаще рассматривают с позиции наличия деформации системы психологических защитных механизмов. В исследовании изучалась распространенность алекситимии и её влияние на адаптационные возможности студентов, ведь алекситимия - это сниженная способность или затрудненность в вербализации (выражении словами) эмоциональных состояний и чувств. Она свойственна людям, которые по тем или иным причинам ограниченно перерабатывают, а значит, осознают эмоциональные впечатления, переживания, чувства, причины поступков. Алекситимия не включена в международную классификацию болезней, поскольку ее принято рассматривать не как заболевание, а как особенность нервной системы, которая никак не связана с умственными способностями человека. Признаки алекситимии: трудность в определении (понимании) и описании словами собственных переживаний, чувств; сложность в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями; бедность фантазии, воображения, очень редкие сновидения; заострение внимания в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях. Есть гипотеза, согласно которой ограниченное осознание эмоций и когнитивной переработки аффекта ведет к акцентированию внимания на соматическом компоненте эмоционального возбуждения и к его усилению. Этим объясняется тенденция алекситимичных индивидов к развитию ипохондрических и соматических расстройств. Могут усиливаться физиологические реакции на стрессовые ситуации, что нередко заканчивается психосоматическими заболеваниями

Цель: оценить распространенность алекситимии среди часто и длительно болеющих (ЧДБ) студентов.

Материалы и методы. В исследование включены 80 студентов, которые были разделены на 2 равновеликие группы по 40 человек в каждой: к I группе отнесены ЧДБ студенты, ко II - практически здоровые студенты, составившие контрольную группу. В исследовании преобладали девушки – 63 человека (78,8%), юношей было 17 (21,3 %). Средний возраст студентов составил $20,3 \pm 1,62$ лет.

Для оценки наличия алекситимии использовалась Торонтская шкала, в которой выделяют 3 типа личности: «Алекситимический», "Неалекситимический" и «Группа риска», где присутствуют признаки алекситимии, но не в явной форме.

Результаты и их обсуждение. Распространенность алекситимии среди исследованных студентов выше в группе ЧДБ по сравнению с группой контроля - 35,0% и 17,5% соответственно ($p < 0,05$). Пограничное состояние, или группа риска наличия стёртой формы алекситимии, также выше в группе ЧДБ студентов – 45% и 30% соответственно.

Выводы: распространенность алекситимии в данной выборке находится на достаточно высоком уровне и составляет 26,2%. В группе ЧДБ студентов достоверно выше, чем в группе сравнения (35 и 17,5%). Видимо, затруднение восприятия и выражения собственных эмоций приводит к их подавлению, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Разумеется, одно только нарушение психоэмоциональной сферы не может быть единственной причиной склонности к частым рецидивирующим заболеваниям, но наличие достоверных отличий от контрольной группы указывает на значимый её вклад в работу организма. Для улучшения состояния здоровья студентов медицинским работникам, преподавателям, социальным работникам стоит уделять большее внимание на психоэмоциональные особенности студентов.