

Е.С. Кириленко
СОН КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. И.Н. Вальчук
Кафедра эпидемиологии
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

E.S. Kirilenko
SLEEP AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
Tutor: PhD, associate professor I.N. Valchuk
Department of Epidemiology Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Могилевская область являлась территорией наиболее повышенного относительного эпидемиологического риска по развитию расстройств ментального здоровья в 2018 г. (0,86). Модифицируемые факторы риска на примере нарушений сна имели широкую распространенность среди студентов и увеличивали шанс развития депрессивного состояния от 3,21 до 5,89 раз.

Ключевые слова: депрессия, студенты, факторы риска, сон.

Resume. Mogilev region was the territory of the most elevated relative epidemiological risk for the development of mental health disorders in 2018 (0.86). Modifiable risk factors on the example of sleep disorders were widespread among students and increased the chance of developing a depressive state from 3.21 to 5.89 times.

Keywords: depression, students, risk factors, sleep.

Актуальность. Ментальное здоровье, по определению ВОЗ, как неотъемлемая часть здоровья в целом — это состояние благополучия, при котором существует возможность реализации собственного потенциала, противостоять повседневным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и быть социально активным [1]. Будучи динамичным и неразрывно связанным с изменениями в окружающей среде, психическое благополучие определяется комбинацией факторов: социальных, психологических и биологических. Так, более половины случаев депрессии имеют наследственную подоплеку как немодифицируемый фактор. В то же время, значительную роль в развитии заболевания имеют социально-экономический статус, психотравмирующие события, отсутствие социальной поддержки, личностные особенности и нарушения сна. Так, диссомнические расстройства при депрессии встречаются в 83-100% случаев, согласно различным исследованиям [2]. Изучение влияния модифицируемых факторов риска депрессивного состояния на примере изменений сна может способствовать активному предупреждению нарушения психоэмоционального благополучия.

Цель: изучить проблему ментального здоровья в Беларуси и эпидемиологические особенности влияния нарушения режима сна и бодрствования как фактора риска депрессивного состояния студентов.

Задачи:

1. Определить территории риска в республике по развитию психических расстройств.
2. Изучить влияние гиперсомнии, инсомнии и недостатка сна как предикторов депрессивного состояния.

Материалы и методы. Для исследования использовались статистические данные о заболеваемости психическими расстройствами в Беларуси с 2009 по 2018 гг., демографические показатели. Применялись методы статистические, эпидемиологической диагностики, описательно-оценочные. Дизайн оригинального исследования психоэмоционального фона студентов: поперечное аналитическое исследование. Материалом настоящего исследования явились данные о студентах БНТУ ($n=162$), полученные методом анкетирования с использованием онлайн-платформы Google forms. В качестве диагностического компонента использовался опросник большой депрессии ВОЗ. Показатель OR оценивался с применением метода χ^2 Пирсона.

Результаты и их обсуждение. Был проведен анализ многолетней динамики инцидентности психических заболеваний, впервые в жизни установленных у пациентов, подлежащих обязательному диспансерному наблюдению, на территории республики по областям и городу Минску за 2009-2018 гг. В анализируемый период во всех областях и г. Минске наблюдалась тенденция к росту заболеваемости: в Гомельской, Гродненской и Брестской области – умеренная ($T_{пр}=3,16\%$, $3,63\%$, $3,89\%$ соответственно), в Минской области, г. Минске, Витебской и Могилевской областях – выраженная ($T_{пр}=6,56\%$, $9,99\%$, $15,21\%$, $15,57\%$). Наиболее интенсивно процесс протекал в Могилевской области ($y=17,598x+129,3$ $R^2 = 0,674$), где среднемноголетний показатель составил $226,09+20,91\%$ и в 2018 году был достигнут максимальный уровень заболеваемости по республике – $328,8\%$ (рисунок 1).

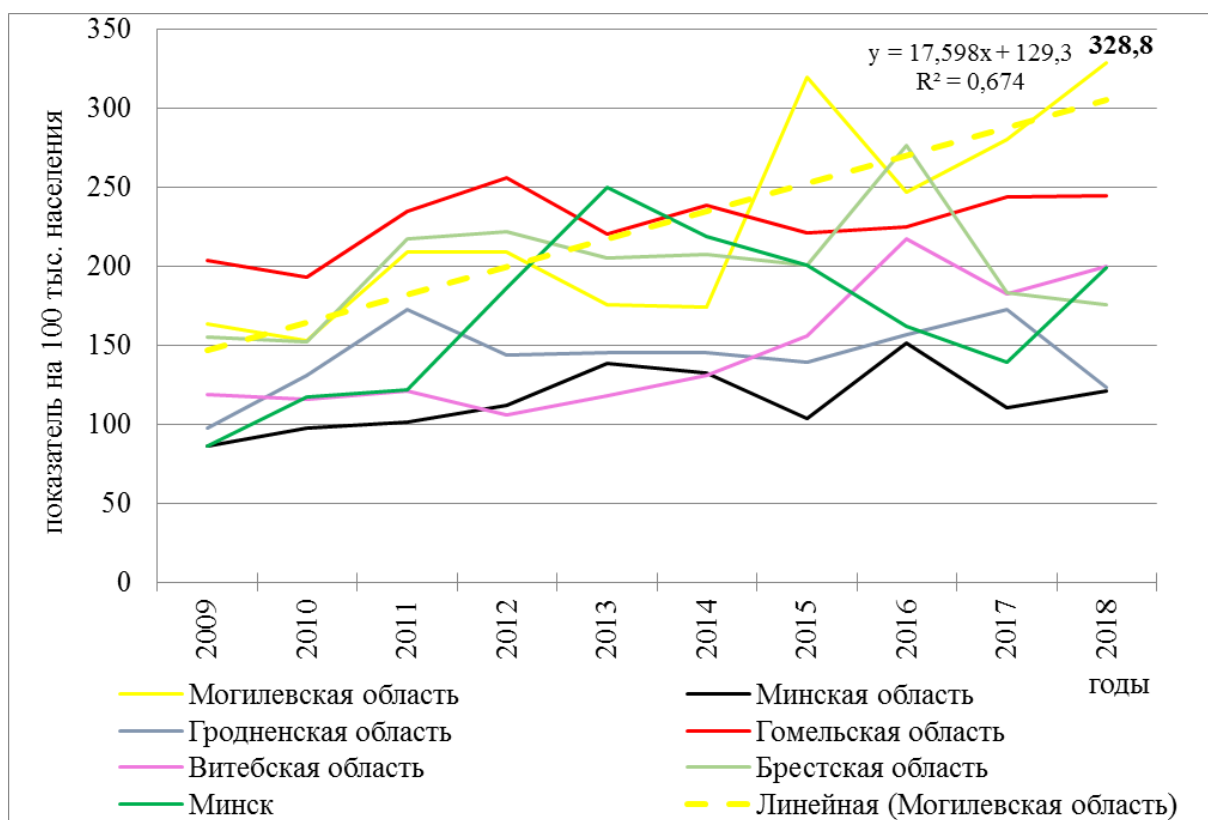


Рис. 1 – Многолетняя динамика и эпидемическая тенденция инцидентности психических расстройств по регионам Беларуси за период с 2009 по 2018 гг.

Был проведен сравнительный межтерриториальный анализ показателей заболеваемости путем расчета относительного эпидемиологического риска по регионам Беларуси в 2009 г. и 2018 г. Уровни градаций риска составили: допустимый – от 0,23 до 0,47; умеренный – от 0,48 до 0,71; повышенный – от 0,72 до 0,95 (рисунок 2).

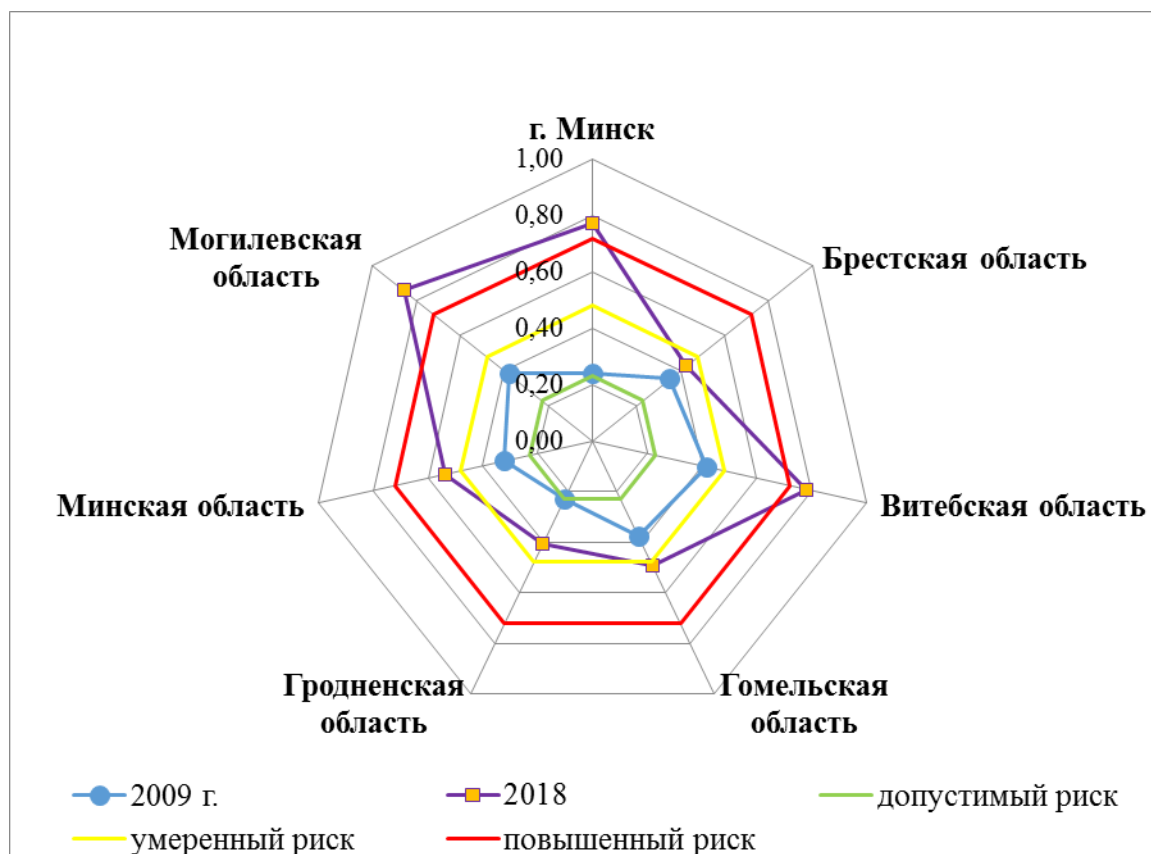


Рис. 2 – Территориальные риски развития расстройств ментального здоровья в 2009 и 2018 гг.

С течением времени на всей территории Республики Беларусь отмечалось повышение риска развития ментального неблагополучия. Так, в 2009 г. эпидемическая ситуация всех регионов и г. Минска описывалась допустимым уровнем риска. Рост уровня относительного эпидемиологического риска в 2018 г. наблюдался в пределах приемлемого только в Гродненской (0,41) и Брестской областях (0,43). В Гомельской и Минской областях риск вырос до умеренного уровня (0,49 и 0,54 соответственно). Наиболее неблагоприятная динамика с достижением повышенного уровня риска наблюдалась в Минске (0,77), Витебском регионе (0,78) и Могилевском (0,86).

По результатам психологической диагностики студентов состояние депрессивного характера было выявлено в 59,26% случаев. В качестве факторов риска депрессивного состояния студентов были проанализированы данные о наличии диссомнических расстройств (рисунок 3).

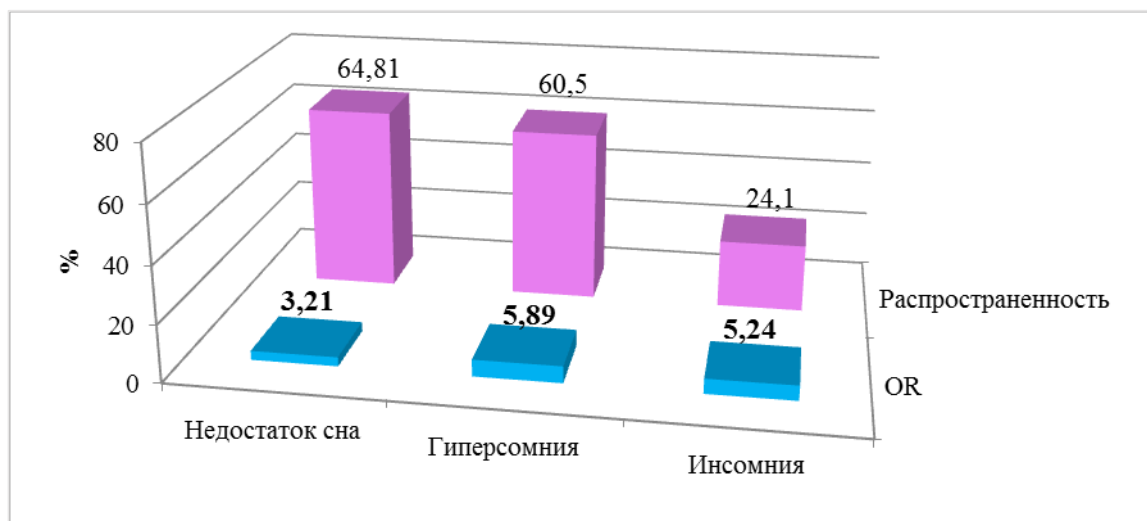


Рис. 3 – Нарушения сна как предиктор депрессивного состояния

Так, гиперсомния, т.е. избыточная дневная сонливость и увеличение длительности сна, наблюдалась у 60,5% респондентов. Отношение шансов отразило, что наличие данного нарушения сна достоверно увеличивает риск развития ангедонии в 5,89 раз ($\chi^2=27,135$ при $p<0,001$). Бессонница встречалась значительно реже, всего у 24,1% студентов, однако ее значение как фактора риска так же велико (OR=5,24; $\chi^2=13,679$ при $p<0,001$). Недостаток сна различной степени (продолжительность сна менее 5 ч. и 5-7 ч. в сутки) был характерен для большинства респондентов (64,81%), вклад в развитие депрессивного состояния оценивается в OR=3,21 раз ($\chi^2=6,782$ при $p<0,01$).

Выводы:

1. Территорией риска по развитию расстройств ментальной сферы являются Могилевская и Витебская области, город Минск, где уровень относительного эпидемиологического риска повышенный и составлял в 2018 г. 0,86; 0,78 и 0,77 соответственно.

2. Расстройства сна характерны для студенческой среды и широко распространены (24,1-64,81%).

3. Существенное влияние на развитие состояния ангедонии имеют нарушения режима сна и бодрствования как гиперсомнического (OR=5,89), так и инсомнического спектра (OR=5,24).

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/>. – Дата доступа: 03.10.2022.

2. Левин, Я. И. Депрессия и нарушения сна / Я. И. Левин, М. В. Ковальчук // Эффективная фармакотерапия. – 2010. – № 18. – С. 18-24.