

Бунас С.Р.

ОЦЕНКА РИСКА РАЗВИТИЯ СЕЗОННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ У СТУДЕНТОВ БГМУ

Научный руководитель: магистр. псих. наук, ассист. Маркович В.А.

Кафедра педагогики и психологии с курсом клинического моделирования

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Сезонное эмоциональное заболевание (СЭЗ), или сезонное аффективное расстройство (САР), или зимняя депрессия занимают до 20% от всех зафиксированных рецидивирующих циклических депрессий. От 5 до 10% населения Земли, из которых женщины составляют три четверти, страдают этим заболеванием. Данная патология больше распространена среди населения регионов, в которых продолжительность зимнего дня очень короткая, и количество естественного солнечного света существенно колеблется в разные сезоны. Жители Республики Беларусь находятся в группе риска. У многих людей, которые проживают в северных широтах, с сокращением продолжительности светового дня в осенний и зимний периоды заметно проявляются симптомы, включающий: подавленное настроение; ощущение постоянной усталости, не проходящей после отдыха; гиперсомнию – наличие избыточной длительности ночного сна, эпизоды чрезмерной сонливости в дневное время, снижение работоспособности, стремление к уменьшению социальных контактов. Симптоматика может сопровождаться снижением активности иммунной системы, что сопряженно с увеличенной чувствительностью к вирусным и инфекционным заболеваниям.

Цель: выявить наличие и оценить степень риска развития сезонного эмоционального заболевания у студентов БГМУ.

Материалы и методы. Объектом исследования являлись 59 студентов (12 юношей и 47 девушек) 2 курса лечебного и педиатрического факультетов в возрасте от 17 до 25 лет. При изучении распространенности суб-СЭЗ и СЭЗ использовался SPAQ (Seasonal Pattern Assessment Questionnaire) – опросник для оценки сезонного паттерна, разработанный американским психиатром Норманом Э. Розенталем и его коллегами из Национального института психического здоровья в 1984 году. Анализ данных проводился с помощью программы Excel.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют, что 35 (59%) студентов не имеют рисков развития СЭЗ. 16 (27%) студентов выявлена психологическая ундуляция восприятия времен года, среди них 14 (87,5%) девушек и 2 (12,5%) юношей. 5 (8%) студентов имеют суб-СЭЗ, в их числе 4 (75%) девушки и 1 (25%) юноша. У 3 (5%) исследуемых выявлено СЭЗ, среди них 100% девушки. Нарушения сна наиболее выражено зимой, весной и осенью. У 23 (39%) студентов наблюдаются изменения в предпочтениях в еде в разные времена года. Наибольшее влияние изменение времен года оказывает на настроение, уровень физической и социальной активности, а наименьшее на аппетит и вес. Выявлена положительная корреляционная связь между полом исследуемого и колебанием веса в течение года (относительный риск составляет 3,53, что больше 1). Девушки более подвержены изменению данного показателя в течении года.

Выводы: распространенность сезонного эмоционального заболевания не превышает 5%. Риск развития данной патологии выше и составляет 35%. Для того, чтобы вылечить или предотвратить дальнейшее развитие СЭЗ необходимо уменьшить время действия искусственного света и заменить его на солнечный, так как он играет решающую роль в снижении активности серотонина, увеличении выработки мелатонина, нарушении циркадных ритмов и низком уровне витамина D, связанном с симптомами СЭЗ: подавленное настроение; низкой энергичность; чувство грусти, раздражительности, усталости; трудности с концентрацией внимания, сном; избегание общения; тяга к углеводам и сахару; склонность к набору веса.