

Катушонок К.Н.
ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Научный руководитель: ст. преп. Кушнерук А.В.

*Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации
и переподготовки*

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, количество людей, страдающих от депрессии, продолжает расти. «Студенческая» депрессия является острой проблемой во всем мире и у 57% обучающихся она проявляется в разной степени. Согласно результатам научных исследований по данной проблеме известно, что одной из ведущих причин формирования депрессивных состояний является проблема в общении. Однако степень депрессии может зависеть от таких факторов, как место обучения (студенты медицинских вузов более склонны к депрессии), курса обучения (в основной зоне риска – первокурсники) и места проживания (иногородние студенты сталкиваются с депрессией чаще местных). Депрессивные состояния значительно снижают качество жизни молодых людей, отрицательно влияют на социальную активность, академическую успеваемость, соматическое здоровье. Также одним из несомненных факторов риска развития таких состояний может быть низкий уровень знаний о депрессии и способах ее профилактики. Изучение факторов и групп риска позволит разрабатывать программы профилактики, направленные на снижение тревожных состояний среди студенческой молодежи.

Цель работы: выявить и оценить факторы развития депрессивных состояний у обучающихся.

Материалы и методы. У 137 студентов была выполнена оценка риска развития депрессивных состояний с использованием анонимного анкетирования. Выраженность депрессивных состояний оценивалась с помощью госпитальной шкалы тревоги и депрессии (hads), разработанной A.S. Zigmond и R.P. Snaithe (1983), предназначенной для скрининга депрессивных состояний субклинической и клинической выраженности.

Результаты и их обсуждение. Распространенность депрессивных состояний различной степени выраженности у обучающихся в текущем учебном году составила 21,2% (из них клинической степени выраженности 2,1%). Депрессивные состояния отмечаются у 77% девушек и 23% юношей. Более 1/3 студентов с психоэмоциональным неблагополучием являются студентами 2-3 курса – 21,2% и 34,8% соответственно.

Полученные результаты по данным анкетирования показали, высокую загруженность обучающихся дополнительными занятиями и частые нарушения ими гигиенических нормативов режима сна и отдыха. Установлено, что 61,3% спят менее 7-9 часов в сутки. Оптимальное количество времени отдыха соблюдают только 22,6%. Так же 26,3 % работают в свободное от учебы время, что является дополнительной нагрузкой для студентов и может оказывает отрицательное влияние на их психическое здоровье. Из них 51,4 % работают 3-5 дней в неделю и 16,2% каждый день после занятий.

Выводы. Несоблюдение режима труда и отдыха, наличие работы после учебных занятий и в выходные дни являются предикторами риска формирования депрессивных состояний у обучающихся. Риску развития депрессии больше подвержены студенты 3-го курса, девушки больше, чем юноши.