

Белорусский государственный медицинский университет
г. Минск

**ОЦЕНКА РИСКА РАЗВИТИЯ СЕЗОННО-
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ У СТУДЕНТОВ
БГМУ**

КАФЕДРА РАДИАЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ И ЭКОЛОГИИ

Авторы:

Короткая В.А., 2 курс, педиатрический факультет,

Жедик А.В., 2 курс, педиатрический факультет

Научный руководитель:

ст. преп. Прудников Г. А.

○ **Цель:** Оценка распространённости сезонно-эмоционального заболевания (СЭЗ) среди студентов БГМУ разного пола.

○ **Задачи:**

1) Проследить насколько сильно подвержены студенты БГМУ сезонно-эмоциональному заболеванию;

2) Оценить распространённость сезонно-эмоционального заболевания среди студентов БГМУ разного пола.



Материалы и методы:

Участники исследования. Выборка составила 81 человек (12 мужчин и 69 женщин) в возрасте 18—25 лет (средний возраст 18,08). Респонденты — студенты БГМУ, получающие следующие специальности: лечебное дело, медико-профилактическое дело, педиатрия.

Методики

1) Опросник для оценки риска развития СЭЗ, разработанный Columbia University, New York, NY, USA.

Процедура.

Респонденты работали с опросником, для оценки риска развития СЭЗ в индивидуальном режиме в компьютерном классе кафедры радиационной медицины и экологии. В среднем респонденты заполняли анкеты в течении 20 минут. Заполнение анкет велось анонимно. Анкетирование проводилось в течении недели с 14-18 ноября.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

- Мужчин было 12 ($14,8 \pm 3,95\%$), женщин – 69 ($85,2 \pm 3,95\%$). Возраст исследованных студентов составил от 18 до 25 лет (среднее значение $18,8 \pm 0,8$ лет);
- Было выявлено число студентов, не имеющих предрасположенности к СЭЗ (Н1) 20 ($24,69 \pm 4,79\%$);
- число студентов, входящих в группу риска возникновения СЭЗ (Н2) 21 ($25,93 \pm 4,87\%$);
- число студентов, подверженных развитию СЭЗ (Н3) 40 ($49,38 \pm 5,56\%$);
- При этом среди студенток Н1 15 ($21,74 \pm 4,97\%$), Н2 17 ($24,64 \pm 5,19\%$), Н3 37 ($53,62 \pm 6,0\%$) и среди студентов Н1 5 ($41,67 \pm 14,23\%$), Н2 4 ($33,33 \pm 13,6\%$), Н3 3 ($25 \pm 12,5\%$).



РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ СЭЗ

- СЭЗ – распространённая проблема в настроении у некоторых обитателей Северных стран. Описанная впервые в 6-ом веке историком Иорданом. Он исследовал жителей Скандинавии. Однако, Исландия - исключение. Исследование более 2000 человек показало, что распространённость СЭЗ и сезонных изменений в тревоги и депрессии неожиданно низка у обоих полов. Авторы исследования предполагают, что предрасположенность к СЭЗ может отличаться из-за какого-то генетического фактора среди населения Исландии. Исследование канадцев только Исландского происхождения также показало низкие уровни СЭЗ. Недавно предположили, что это может быть связано с большим количеством рыбы, потребляемой Исландцами, 101 кг на человека против 22 кг среди США и Канады, нежели с генетикой. Рыба богата витамином Д. Рыба также содержит докозагексаеновую кислоту, которая показала свою эффективность в различных неврологических расстройствах.

- В США диагноз СЭЗ был впервые предложен Розенталем в 1984 году. Розенталь заметил, что становится вялым во время зимы, после того, как он переехал из Южной Африки в Нью-Йорк. Он провел эксперимент, увеличивая воздействие искусственного света, и увидел разницу. В Аляске было установлено, что распространённость СЭЗ 8.9%, и ещё больше для суб. СЭЗ – 24.9%.
- Около 20% населения Ирландии, подвержены СЭЗ, основываясь на исследовании, проведённом в 2007. Опрос также показал, что женщины больше подвержены СЭЗ, чем мужчины.
- Примерно 10% населения Нидерланд страдают от СЭЗ.



ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ СЭЗ

- Биологические факторы. Резкие и скачкообразные изменения гормонального фона, связанные с репродуктивным циклом, являются серьезным стрессом для женского организма. Гормональные изменения напрямую влияют на состояние женской психики, испытывающей повышенные нагрузки в критические периоды.
- Социальные факторы. Многочисленные проблемы в социуме присутствуют в жизни любого человека, но женщины зачастую переживают эти проблемы гораздо тяжелее и дольше, не получая никакой поддержки извне.



- Разрываясь между зачетами, экзаменами и подработками, у студентов все чаще встречаются СЭЗ. Большая нагрузка в университете приводит к тому, что у студентов иногда просто не выдерживают нервы. Они рискуют стать жертвой синдрома эмоционального выгорания. Немецкие психологи отмечают рост числа молодых людей, страдающих депрессией. По подсчетам экспертов, сегодня студентам выписывают в два раза больше антидепрессантов, чем работающим людям той же возрастной группы.



Механизм СЭЗ

- Известно, что причина может быть связана с мелатонином, который производится при ограниченном освещении шишковидной железой, так как есть прямые связи, через ретиногипоталамический тракт и супрахиазмальное ядро, между сетчаткой и шишковидной железой.
- Также предполагают, что СЭЗ связано с недостатком серотонина, и серотониновый полиморфизм может играть роль в СЭЗ, хотя это оспариваемая позиция. Мыши, неспособные к превращению серотонина в N-ацетилсеротонин (с помощью серотонин N-ацетилтрансферазы), имеют депрессивное поведение, и антидепрессанты такие как флуоксетин увеличивают количество фермента N-ацетилтрансферазы приводя к антидепрессивному эффекту.



РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ БГМУ:

- Световая терапия;
- Образ жизни;
- Физическая активность;
- Здоровое питание;
- Консультирование (психотерапию);
- Антидепрессанты.



ВЫВОДЫ:

- У большинства студентов БГМУ, как мужского, так и женского пола ($p < 0,001$), возможно, присутствует сезонно-эмоциональное заболевание, что вероятно связано с особенностями их деятельности (интенсивной учебной и др.).
- Риск развития СЭЗ полностью отсутствует лишь у 20 ($24,69 \pm 4,79\%$, $p < 0,001$) студентов.
- СЭЗ распространено у студентов женского пола больше, чем у мужского ($p < 0,05$). Однако для студентов мужского пола более высок риск развития СЭЗ ($p < 0,05$).
- Реже наблюдалось отсутствие СЭЗ у студенток, чем у студентов мужского пола ($p < 0,001$).



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

