

отклонение, переход развивался по типу «донор-реципиент». По структуре и содержанию бреда сходно с таковой у донора.

Список литературы:

1. Гиленко М.В. Случай внутрисемейного индуцированного психоза / Гиленко М.В., Шаманаев А.С. // Практика судебно-психиатрической экспертизы. - 2012. - С. 22-35.
2. Дмитриев М.Н. Ноотропно-индуцированный психоз при терапии СДВГ / Дмитриев М.Н., Худина Ю.С., Дмитриева Н.С. // Клинико-биологические, психологические и социальные аспекты психических расстройств у детей и подростков. - 2018. - С. 130-132.
3. Рожкова М.Н. К вопросу об индуцированных психозах (клинический случай) / Рожкова М.Н., Богушевская Ю.В. // Молодежь - практическому здравоохранению. XIII Всероссийская с международным участием научная конференция студентов и молодых ученых-медиков. - 2019. - С. 372-377.

УДК 159.9

**Д.В.Сойко, А.А.Катаева, А.И.Сунгатуллина, С.И.Богданов
РАССТРОЙСТВА АДАПТАЦИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО
ВУЗА И ПОДХОДЫ К ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ**

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**D. V. Soiko, A. A. Kataeva, A. I. Sungatullina, S. I. Bogdanov
ADAPTATION DISORDERS IN MEDICAL STUDENTS AND APPROACHES
TO THEIR PREVENTION**

Department of Psychiatry, Psychotherapy and Narcology
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: albinauolker@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ ряда работ студентов Уральского Государственного медицинского университета, посвященных оценке уровня тревоги, депрессии и стрессоустойчивости у студентов. На основании данных анализа авторы предлагают разработку и внедрение информационно-профилактических буклетов для привлечения внимания студентов к проблеме расстройств адаптации и способам их профилактики.

Annotation. The article presents an analysis of a number of works by students of the Ural State Medical University, devoted to assessing the level of anxiety, depression and stress resistance in students. Based on the analysis data, the authors propose the development and implementation of informational and preventive booklets

to draw students' attention to the problem of adjustment disorders and ways of their prevention.

Ключевые слова: расстройства адаптации, депрессия, тревога, студенты.

Key words: adaptation disorders, depression, anxiety, students.

Введение

Расстройство адаптации – это кратковременное патологическое состояние, характеризующееся эмоциональными расстройствами, ухудшением успеваемости, затруднениями социального функционирования и невозможностью приспособиться к значительным жизненным изменениям. Вследствие отсутствия обращаемости студентов за медицинской помощью и трудностью постановки диагноза врачами, расстройства адаптации могут способствовать прогрессированию более тяжелых психических расстройств. Основными этиологическими факторами расстройств адаптации являются интенсивная образовательная деятельность, конфликты во взаимоотношениях, психосоциальное отделение от родителей и необходимость самостоятельного материального обеспечения, требовательность со стороны преподавателей, трудности во взаимоотношениях с партнером [9].

Студенты, испытывающие хронический стресс, чаще прибегают к употреблению психоактивных веществ, алкоголя, табака. Предболезненное состояние среди студентов медицинских ВУЗов выявляются чаще, чем среди учащихся технических направлений [8].

Клинические варианты расстройств адаптации включают в себя пять типов: депрессивные реакции дезадаптации (подавленное настроение, снижение самооценки, трудности в концентрации и принятии решений); тревожные реакции (напряженность, настороженность, эмоциональная нестабильность); тревожно-депрессивные реакции; соматизированные реакции дезадаптации; реакции с нарушениями поведения [7, 9].

Одним из методов преодоления расстройств адаптации и депрессии является когнитивная терапия, цель которой состоит в том, чтобы овладеть навыками распознавания эмоций и понимания их причин, научиться самоконтролю и способам улучшить свое настроение при стрессах [2]. Также необходимо следовать рекомендациям по образу жизни (питание, физическая активность, сон, снижение потребления кофеина, отказ от алкоголя и наркотиков) [10].

Цель исследования – определение уровня расстройства адаптации среди студентов УГМУ на основе анализа ряда исследований, проведенных студентами, для разработки и внедрения информационно-профилактических буклетов.

Материалы и методы исследования

Материалами для анализа послужили пять исследований, проведенные студентами УГМУ внутри университета: пилотное экспресс-тестирование «Использование информационных технологий для мониторинга тревоги и

депрессии у студентов медицинского ВУЗа в условиях COVID-19»[4], проспективное сплошное одномоментное исследование “Оценка уровня стрессоустойчивости, адаптивности и выявление симптомов тревоги среди студентов УГМУ”[1]; “Факторы риска дистресса у студентов УГМУ”[3], “Оценка выраженности тревоги и депрессии у студентов медико-профилактического факультета 3 и 4 курсов”[5], “Проблемы психологической адаптации к учебному процессу студентов первого курса”[6].

Результаты исследования и их обсуждение

Пандемия в жизни современных студентов явилась новым этиологическим фактором расстройств адаптации. Актуальность данной темы отражена в **первом исследовании** “Использование информационных технологий для мониторинга тревоги и депрессии у студентов медицинского ВУЗа в условиях COVID-19”, в основе которого находится госпитальная шкала оценки уровня депрессии и тревоги (HADS).

Среди 92 опрошенных студентов 4 и 5 курса педиатрического факультета УГМУ, субклиническая тревога была выявлена у 35% студентов (n=32), клинически выраженная тревога у 24% (n=22), признаки субклинической депрессии у 13% (n=12) и клиническая депрессия у 17% студентов (n=16).

Во втором исследовании “Оценка уровня стрессоустойчивости, адаптивности и выявление симптомов тревоги среди студентов УГМУ” участвовало 248 студентов факультетов с 1 по 6 курсы. В основу исследования были положены следующие тесты: тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона), методика «Самооценка психологической адаптивности» и Katon W.J. Patient Health Questionnaire (PHQ) Panic Screening Questions. Наиболее существенными факторами бытового стресса студентов являются: отдельное проживание от родителей (64,2%), работа из-за затруднительного финансового положения (40%), нерегулярное питание (80%).

По результатам оценки тревожности и возможности появления панических атак, 63% опрошенных студентов (n=156) в течение 4 последних месяцев испытывали тревогу и страх. Приступы сопровождались сердцебиением, перебоем в работе сердца или ощущением его остановки, потливостью, волнами жара или холода, головокружением, тошнотой, дрожью в теле, поверхностным дыханием.

В третьем исследовании “Факторы риска дистресса у студентов УГМУ”, был проведён опрос 89 студентов 5 курса УГМУ в возрасте 21-25 лет с помощью анкеты «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» для определения факторов риска дистрессов и стрессоустойчивости студентов.

Среди опрошенных студентов у 73% был выявлен средний уровень стрессоустойчивости, у 15,7% - выше среднего – 73%, низкий уровень стрессоустойчивости у 9,1% опрошенных. Факторами дистресса были обозначены переживание за качество выполняемой ими работы, редкий позитивный взгляд в будущее, нерегулярные занятия спортом. Проявления дистресса у 20% студентов наблюдались в виде частой головной боли,

бессонницы. Среди способов борьбы со стрессом студенты назвали: встречи с друзьями, занятия любимым делом, регулярный позитивный взгляд в будущее.

В четвертом исследовании “Оценка выраженности тревоги и депрессии у студентов медико-профилактического факультета 3 и 4 курсов”, приведен анализ уровня депрессии и тревоги учащихся 3 и 4 курсов медико-профилактического факультета в период до и после сессии, для оценки симптомов тревоги и депрессии использовались госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS и шкала оценки факторов риска CIDNI. Сессия является самым сильным фактором риска возникновения тревожных состояний и депрессий. У 70 % студентов после сессии симптомы тревоги исчезают, но депрессивные расстройства остаются и после сессии.

В пятом исследовании «Проблемы психологической адаптации к учебному процессу студентов первого курса» опрашивали 64 студента 1 курса.

В результате интервью и анонимного анкетирования у 60-75% студентов были выявлены положительные факторы, которые помогли адаптироваться к новым условиям (желание учиться и быть врачом, помощь со стороны родственников и друзей, доброжелательное отношение преподавателей, занятие любимым делом). По данным анкетирования у 50% студентов (n=32) возникали проблемы в коммуникации с администрацией ВУЗа и преподавателями, трудности в принятии решений самостоятельно. У 28% студентов во втором семестре после преодоления трудностей не повысилась самооценка. 84% студентов отметили, что на процесс адаптации во время учебного процесса влияют проблемы быта и получение необходимых документов.

Среди опрошенных студентов выявлен средний уровень стрессоустойчивости у 73% студентов, у 15,7% - уровень стрессоустойчивости выше среднего, у 9,1% опрошенных уровень стрессоустойчивости низкий. Все они подвержены разным факторам риска дистресса, такие как: переживание за качество выполняемой ими работы (81%), редкий позитивный взгляд в будущее (36%), нерегулярные занятия спортом (80%), поэтому у 20% студентов наблюдаются проявления дистресса в виде частой головной боли, бессонницы.

В рассматриваемых исследованиях симптомы тревожности и возможности появления панических атак испытывали от 59% до 63% студентов, особенно в период сессии, которые проходили у 70% студентов после ее завершения. Частыми симптомами во время приступов панических атак были сердцебиение, пульсация, перебои в работе сердца или ощущение его остановки, потливость, волны жара или холода, головокружение, тошнота, дрожь в теле, поверхностное дыхание. У 30% студентов 4 и 5 курсов имеются признаки депрессии.

Выводы:

1. Среди студентов Уральского Государственного Медицинского университета имеются проблемы с адаптацией. Характер, сила и продолжительность психотравмирующего воздействия оказывают влияние на клинические особенности расстройства и его динамику.

2. Расстройства адаптации у студентов развиваются преимущественно под влиянием интенсивных учебных нагрузок, при наличии межличностных конфликтов, напряжения, вызванного пандемией COVID 19.

3. Каждый студент должен обладать навыками самодиагностики для того, чтобы заподозрить у себя расстройство адаптации. Для профилактики расстройств адаптации у студентов необходимо создание благоприятных психологических условий внутри ВУЗа, широкое информирование о клинических проявлениях данного вида расстройств и оказание своевременной профессиональной помощи студентам. В качестве инструмента для осуществления профилактики предлагаем разработанные нами буклеты по расстройствам адаптации (см. приложение к статье).

Список литературы:

1. Береснева Н.С. Оценка уровня стрессоустойчивости, адаптивности и выявление симптомов тревоги среди студентов УГМУ / Н.С. Береснева, О. М. Х. Куэйяр-Егорова // Доклад на сессии СНО по психиатрии. - 2019.

2. Бернс Д. Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений [Электронный ресурс] // ЛитМир: электронная библиотека. - 1992. URL: <https://www.litmir.me/bd/?b=572983> (дата обращения: 12.01.2021).

3. Богданова А.А. Факторы риска дистресса у студентов / Богданова А.А., Мартынова С.А., Петренко Т.С. // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: Материалы IV Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов, Екатеринбург, 10-12 апреля 2019 г. — Екатеринбург: Изд-во УГМУ, 2019. — Т. 2. – 1600 с.

4. Булыгина Д.В. Использование информационных технологий для мониторинга тревоги и депрессии у студентов медицинского ВУЗа в условиях COVID-19 / Д.В. Булыгина, П.И. Хаега, И.А. Костюкович, А.С. Березина, С.И. Богданов // Доклад на сессии СНО по психиатрии. - 2020.

5. Винокурова Д.А. Оценка выраженности тревоги и депрессии у студентов медико-профилактического факультета 3 и 4 курсов / Винокурова Д.А., Суровцева Д.Э., Дорохина К.Р. // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: Материалы IV Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов- Екатеринбург, 10-12 апреля 2019 г. — Екатеринбург: Изд-во УГМУ, 2019. — Т. 2. – 1600 с.

6. Захарчук Т.П. Проблемы психологической адаптации к учебному процессу студентов первого курса/ Захарчук Т.П., Бушмакина Т.А // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: Материалы V Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов - Екатеринбург, 9-10 апреля 2020 г. — Екатеринбург: Изд-во УГМУ, 2020. — Т. 3. – 1126 с.

7. Николин В.В. Расстройство адаптации: симптомы и лечение. Энциклопедия заболеваний Проблемы. [Электронный ресурс] URL: <https://probolezny.ru/rasstroystvo-adaptacii-prisposobitelnyh-reakcij/#14> (дата обращения: 16.02.2021).

8. Руженкова В.В. Распространенность и клиническая структура психических расстройств у студентов медиков // Научные результаты биомедицинских исследований. 2020. - № 6(1). - С. 135-153.

9. Шифнер Н.А. Расстройства адаптации у студентов. [Электронный ресурс] - 2011. URL: <https://medznate.ru/docs/index-47431.html> (дата обращения: 20.12.2020).

10. Bilsker D. Antidepressant Skills Workbook / D. Bilsker, R. Paterson [Электронный ресурс] URL: <https://d3mh72l1nfrpe6.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/02/09210135/asw-english.pdf> (дата обращения: 15.01.2021).

УДК 614.2

**Сурнина Е.А., Муллагалиева В.Р., Губина О.Г., Злобин С.И., Шалаева Е.С.,
Севастьянова А.В., Цыпушкина В.В., Бабушкина Е.И., Сиденкова А.П.**

**КОГНИТИВНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ КАК НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ
МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ДЕМЕНЦИИ
У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Surnina E.A., Mullagalieva V.R., Gubina O.G., Zlobin S.I., Shalaeva E.S.,
Sevastyanova A.V., Tsypushkina V.V., Babushkina E.I., Sidenkova A.P.**
**COGNITIVE STIMULATION AS A NON-DRUG METHOD FOR
PREVENTING DEMENTIA IN THE ELDERLY**

Department of psychiatry, psychotherapy and narcology
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: surnina_yekaterina@mail.ru

Аннотация. В статье представлен метод когнитивной стимуляции, используемый для профилактики деменции у лиц пожилого возраста. Обоснована эффективность комплексного подхода в профилактике деменции.

Annotation. The article presents a method of cognitive stimulation used for the prevention of dementia in the elderly. The effectiveness of an integrated approach in the prevention of dementia is justified

Ключевые слова: когнитивная стимуляция, профилактика деменции, лица пожилого возраста.

Key words: cognitive stimulation, dementia prevention, elderly people.

Введение