

При определенных обстоятельствах МСК могут дифференцироваться в различные зрелые клетки, включая нейроны, астроциты и олигодендроциты. Соответственно, способность МСК осуществлять нейропротекцию, а также нейрогенез в последнее время привлекает больше внимания

Выводы. МСК-внеклеточные везикулы, такие как микроРНК и длинные некодирующие РНК, улучшают неврологические функции и предотвращают гибель нейронов, что, в свою очередь, уменьшает повреждение головного мозга после инсульта. Это исследование дополняет наше понимание терапии инсульта на основе МСК и обеспечивает поддержку нового восстановительного лечения пациентов с инсультом, которые могут подвергаться риску когнитивных нарушений.

ЛИТЕРАТУРА

1 Адеой, О. , Хорнунг, Р , Хатри П , Кляйндорфер Д. Использование рекомбинантного тканевого активатора плазминогена при ишемическом инсульте в США: удвоение частоты лечения в течение 5 лет . Гладить . 2011 год ; 42 (7): 1952 – 1955

2 Крамер С.К. , Стрэдинг Д. , Браун Д.М. и др. Организация системы округов США для комплексной помощи при остром инсульте . Гладить . 2012 год ; 43 (4): 1089 – 1093

3 Фейгин В.Л. , Лоуз СМ , Беннетт Д.А. , Андерсон К.С. Эпидемиология инсульта: обзор популяционных исследований заболеваемости, распространенности и летальности в конце 20 века . Ланцет Нейрол . 2003 год ; 2 (1): 43 – 53 .

4 Джонстон С. , Хаузер С.Л. Неврологические заболевания в глобальной повестке дня . 2008 год

5 Лин Д.Д. , Финкleshтейн С.П. , Крамер С.К. Новые направления в лечении, направленном на восстановление после инсульта . Гладить . 2018 ; 49 (12): 3107 – 3114 .

ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ШРИ-ЛАНКЕ

Ашок Кумар Шерон

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: Макарова И. Н.

Актуальность. В настоящее время психическое здоровье является одной из самых серьезных проблем в мире. К наиболее распространенным психическим заболеваниям относятся обсессивно-компульсивное расстройство, биполярное расстройство, шизофрения, пограничное расстройство личности, депрессия и др. Хотя об этой теме не принято говорить, люди неохотно обсуждают психические заболевания, они беспокоятся о том, что о них могут подумать другие или как они отреагируют, однако обсуждать психическое здоровье крайне важно, потому что оно затрагивает многих людей.

Цель. Изучить распространенность проблем и причины табуирования обсуждения проблем психического здоровья в Шри-Ланке.

Методы исследования. Наблюдение, анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Психическое здоровье граждан уже давно вызывает беспокойство в Шри-Ланке. Гражданская война, разрушения, вызванные цунами в 2004 году, пасхальное нападение в 2019 году увеличили риск психических травм и способствовали росту психических заболеваний в стране. «В стране один из самых высоких показателей самоубийств в мире, в среднем 6000 смертей в год; почти 100 000 человек ежегодно совершают попытки самоубийства в Шри-Ланке» [4]. В 2015 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) провела исследование, в ходе которого было установлено, что примерно 3,8% населения Шри-Ланки страдает от депрессии [4].

Иоланда Фостер, исследователь Amnesty International в Шри-Ланке, рассказала о своих беседах с некоторыми выжившими в Гражданской войне. «Родители рассказывают о том, что их дети все еще боятся громких звуков после нескольких месяцев обстрелов. Свидетели описывали ночные кошмары после нескольких месяцев жизни в лагерях беженцев и чувство тревоги и безнадежности. У некоторых возникает чувство вины из-за того, что они не могут должным образом похоронить тех, кого они потеряли» [1].

Пасхальное нападение, произошедшее в апреле 2019 года, стало одним из крупнейших инцидентов последних лет и привело к депрессии и тревоге у жителей Шри-Ланки, особенно у тех, кто пострадал сам или потерял своих близких. Кроме того, COVID-19 и валютный кризис 2022 года также оказали негативное влияние на психическое здоровье детей, подростков и молодежи Шри-Ланки.

Согласно исследованиям, все эти факторы вызвали серьезные психологические страдания и чувство негативизма у детей, подростков и молодежи. Во время пандемии COVID-19 опрос студентов-медиков показал, что у 40,8% были симптомы депрессии, у 34,0% – тревога, а у 24,7% – высокий уровень стресса [4].

Онлайн-источники утверждают, что 75% школьников Шри-Ланки жалуются более высокий уровень стресса и тревоги, связанный с COVID-19. Причинами стали закрытие школ, физическая изоляция и внезапные изменения в их жизни. По нашему мнению, по мере того, как все больше учителей проводили занятия онлайн, многие дети начали чаще и дольше пользоваться смартфонами, что отвлекало их от учебы, а некоторых заставило больше нервничать из-за экзаменов. Невозможность заниматься спортом также в значительной степени способствовала ухудшению психического здоровья [2].

В 2022 году, когда Шри-Ланка пережила серьезный экономический кризис, число самоубийств возросло из-за финансовых трудностей, испытываемых людьми в результате повышения стоимости жизни, безработицы и нестабильности.

Тем не менее люди по-прежнему избегают разговоров о своем психическом здоровье. Тому, что тема психического здоровья остается в

определенной степени табуированной в Шри-Ланке, способствуют культурные, социальные и исторические факторы:

1. Стигматизация и мифы о психическом здоровье, которые могут заставить людей неохотно признавать эти проблемы или открыто говорить о них.

2. Недостаток знаний и образования. Неосведомленность людей о распространенности проблем психического здоровья и доступных методах лечения может вызывать отсутствие эмпатии и понимания в целом.

3. Традиционные верования и практика. Религия и традиции иногда могут влиять на восприятие психического здоровья причем такие взгляды не всегда совместимы с современными представлениями о психике.

4. Отсутствие или ограничение доступа к лечению вследствие недостатка специалистов и лечебных учреждений.

5. Социальное давление и ожидания могут придавать большее значение различным аспектам благополучия и физическому здоровью, чем здоровью психики [3].

Представители разных культур Шри-Ланки по-разному решают проблемы психического здоровья, уделяя особое внимание немедицинским подходам. Аюрведа и натуральная медицина – два примера традиционных методов лечения, которые внесли значительный вклад в область психического здоровья. В них делается сильный акцент на целостности организма и связи между разумом, телом и духом. Кроме того, Шри-Ланка имеет богатое культурное прошлое, которое включает такие религии, как ислам, индуизм и буддизм. Эти религии часто предлагают духовное руководство и помощь людям, которые борются с проблемами психического здоровья. Многие люди используют такие практики, как медитация, молитва, йога, пирит, бодхи пуджа, обеты, экзорцизм, амулеты и обращаются за поддержкой в религиозные общины, чтобы справиться с психическими проблемами.

Наряду с ланкийской традиционной медициной в обществе растет понимание важности внедрения западных медицинских практик и методов лечения в систему охраны психического здоровья Шри-Ланки. Для этого развивается сеть психиатрических больниц, консультационных служб и профессиональная подготовка в области охраны психического здоровья.

Выводы. Основываясь на вышеизложенной информации, можно сделать вывод, что психическое здоровье так же важно, как и физическое, и студенты-медики и будущие врачи должны чаще обсуждать проблемы психического здоровья в стране.

ЛИТЕРАТУРА

1. Foster, I. Sri Lanka: Survivors Appeal for Justice Two Years On [Electronic resource] / I. Foster. – Mode of access: https://sangam.org/2011/05/Survivors_Appeal.php?uid=4355. – Date of access: 01.03.2024.

2. Siva, N. Sri Lanka struggles with mental health burden [Electronic resource] / N. Siva. – Mode of access: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(10\)60370-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(10)60370-4/fulltext). – Date of access: 01.03.2024.

3. Siva, N. Sri Lanka's Traditional Knowledge and Traditional Cultural Expressions of Health and Wellbeing: History, Present Status and the Need for Safeguarding [Electronic resource] /

N. Siva. – https://www.researchgate.net/publication/236694655_Sri_Lanka's_Traditional_Knowledge_and_Traditional_Cultural_Expressions_of_Health_and_Wellbeing_History_Present_Status_and_the_Need_for_Safeguarding. – Date of access: 01.03.2024.

4. Suicide Rate by Country 2024 [Electronic resource]. – Mode of access: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-country?ref=dtf.ru>. – Date of access: 01.03.2024.

ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ О ВЛИЯНИИ НАРУШЕНИЯ СНА НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Бабаева П. С.

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Есис Е. Л.

Актуальность. Одним из ключевых аспектов, влияющих на когнитивные функции головного мозга, является качество и количество сна. Как правило, нарушения сна проявляются трудностями с засыпанием, прерывистым поверхностным сном или слишком ранним пробуждением. Эти признаки объединяют в понятие «бессонница», или «инсомния». Неустойчивый режим сна может привести к серьезным нарушениям памяти, внимания, концентрации и другим когнитивным функциям. У студентов-медиков, которые уже испытывают значительное психоэмоциональное напряжение из-за обучения и практики, проблемы со сном могут усугубить ситуацию и привести к серьезным последствиям для их учебы и здоровья [2, 3].

Цель. Изучение осведомлённости студентов-медиков о влиянии нарушения сна на когнитивные функции головного мозга.

Методы исследования. Исследование проводилось с помощью специально разработанной анонимной анкеты. В исследовании принимали участие 68 студентов ГрГМУ в возрасте от 18 до 22 лет. Полученные данные обработаны с использованием Платформы GoogleForms.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования выявлено, что 91,2% респондентов знают о влиянии нарушения сна на когнитивные функции головного мозга, в то время как 8,8% слышали об этом, но не интересовались. Более того, 83,8% студентов указали, что часто страдают бессонницей, 11,8% редко испытывают эту проблему, а 4,4% практически никогда не сталкиваются с бессонницей.

Интересно отметить, что 83,8% респондентов связывают бессонницу с учебой, в то время как у 16,2% – со сменой обстановки или переездом.