

ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ СОННОГО ПАРАЛИЧА СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Коноплицкая Д. В., Бердан А. Н.

УЗ "Гомельский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Усова Н. Н.

Актуальность. Сонный паралич (СП) – относительно распространенное явление, представляющее собой уникальную природную лабораторию для изучения галлюцинаторных переживаний. СП представляет собой преходящее сознательное состояние непроизвольной неподвижности, возникающее непосредственно перед засыпанием или при пробуждении и классифицируется как парасомния, связанная с фазой быстрого сна (ASDA, 1990). Хотя люди не могут совершать грубых телесных движений во время СП, они могут открыть глаза и впоследствии точно сообщить о событиях, происходящих вокруг них во время эпизода (Hishikawa & Kaneko, 1965). Примерно от 25 до 40 % людей сообщают о некотором опыте СП (Cheyne, NewbyClark и Rueffer; Fukuda, Ogilvie, Chilcott, Vendittelli и Takeuchi, 1998; Spanos, McNulty, DuBreuil, Pires & Burgess, 1995). Согласно различным исследованиям, распространенность данного явления среди населения составляет порядка 8 %, но, по некоторым исследованиям, распространенность варьирует от 2 до 60 %, причем чаще СП подвержены студенты [1, 2]. Этиология СП по-прежнему остается до конца не изученной, однако выявлены потенциальные факторы риска, такие как употребление психоактивных веществ (ПАВ), тяжелые стрессовые состояния, заболевания, нерегулярный сон и др. [2, 3]. Согласно последнему исследованию, чем хуже качество сна, тем большая вероятность испытать сонный паралич [4]. Поскольку студенты часто подвержены тяжелой учебной нагрузке, стрессу, нарушениям сна и прочим факторам риска СП, то изучение особенностей распространенности данного феномена среди студентов-медиков представляет особый интерес [5].

Цель. Оценить уровень осведомленности, особенности распространенности и проявления сонного паралича среди студентов медицинского университета.

Методы исследования. Для анализа частоты встречаемости сонного паралича среди студентов медицинского университета был выбран социологический метод. С этой целью проведен интернет-опрос по анкете «Особенности распространенности сонного паралича среди студентов-медиков», размещенной на базе электронного ресурса: <https://forms.gle/8TafQUTCууk9pzpu6>. Всего в исследовании приняли участие 153 студента УО «Гомельский государственный медицинский университет»: 106 (69,3 %) девушек и 47 (30,7 %) юношей, средний возраст которых составил

20,64±1,72. Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием компьютерной программы Microsoft Excel 2016.

Результаты и их обсуждение. В результате опроса получены следующие данные.

На вопрос «Знаете ли Вы о таком состоянии, как "сонный паралич"?» ответили положительно 92,8 % (142 чел.) студентов, участвующих в опросе, при этом 46,4 % студентов (71 чел.) наблюдали данное состояние у себя. Дальнейший анализ данных проводился среди тех опрошенных, кто испытывал СП.

При проведении анализа частоты встречаемости данного состояния были получены следующие данные: у 60 % (42 чел.) респондентов СП случался однажды, у 22,9 % (16 чел.) – редко (до 10 раз за всю жизнь), у 8,6 % (6 чел.) – часто (каждый год по пару раз) и также у 8,6 % (6 чел.) – очень часто (практически каждый месяц).

Основные чувства, которые отметили у себя студенты-медики во время СП: ужас/ страх – 74,3 % (52 чел.), чувство давления (особенно на грудь) – 41,4 % (29 чел.), затруднение дыхания – 38,6 % (27 чел.), ощущение присутствия кого-либо еще (галлюцинации) – 34,3 % (24 чел.), слуховые ощущения (голос, шаги) – 28,6 % (20 чел.), нарушение ориентировки в пространстве (иллюзия полета, кружения, нахождения в движущемся лифте) – 27,1 % (19 чел.), а также дополнительно были отмечены: звон в ушах – 1,4 % (1 чел.), невозможность пошевелиться – 1,4 % (1 чел.) и ничего из выше перечисленного – 1,4 % (1 чел.).

На вопрос о возможных причинах, предшествующих данному состоянию, 3 % (2 чел.) ответили, что конкретные причины отсутствовали либо их не помнят, однако подавляющее число респондентов – 68,7 % (46 чел.) отметили стресс, 52,2 % (35 чел.) отметили нарушение сна, 10,4 % (7 чел.) – прием препаратов (антидепрессантов/ транквилизаторов) и 3 % (2 чел.) – употребление психоактивных/наркотических веществ.

16 % (13 чел.) учащихся медицинского университета отметили наличие данного состояния у своих близких родственников, 28,4 % (23 чел.) наследственный характер отрицают, и 55,6 % (45 чел.) не осведомлены, имелось ли данное состояние среди родственников.

Выводы.

1. В ходе анализа результатов интернет-опроса был выявлен достаточно высокий уровень осведомленности студентов-медиков о сонном параличе: 92,8 % (142 чел.).

2. Частота встречаемости сонного паралича среди студентов медицинского ВУЗа составила 46,4 % студентов (71 чел.), 60 % (42 чел.) из которых испытали данное состояние лишь однажды.

3. Среди основных чувств, которые испытали студенты во время СП, были отмечены ужас и страх – 74,3 % (52 чел.), чувство давления (особенно на грудь) – 41,4 % (29 чел.), затруднение дыхания – 38,6 % (27 чел.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Cheyne, J. A. Hypnagogic and hypnopompic hallucinations during sleep paralysis: neurological and cultural construction of the nightmare / J. A. Cheyne, S. D. Rueffer, I. R. Newby-Clark // *Consciousness and Cognition*. – 1999. – № 8. – P. 319–337.
2. O’Hanlon, J. Experiences of sleep paralysis in a sample of Irish university students / J. O’Hanlon, M. Murphy, Z. Di Blasi // *Irish Journal of Medical Science*. – 2011. – № 4. – P. 917–919.
3. Ohaeri, J. U. The pattern of isolated sleep paralysis among Nigerian medical students / J. U. Ohaeri, A. O. Odejide, B. A. Ikuesan J. D. Adeyemi // *Journal of the National Medical Association*. – 1989. – № 7. – P. 805–808.
4. Жилов, Д. А. Интроспективный анализ проявлений сонного паралича / Д. А. Жилов, Т. В. Наливайко // Сборник докладов XVI-й Междунар. науч. конф. «Актуальные вопросы современной психологии и педагогики» (Липецк, 27 декабря 2013 г.). – 2014. – С. 148–155.
5. Жданок, А. А. Сонный паралич среди студентов-медиков: этиология, роль наследственности и характерные проявления / А. А. Жданок, Е. Н. Пальчик // *Инновации в медицине и фармации – 2019 : материалы дистанционной науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых / под. ред. А. В. Сикорского, В. Я. Хрыщановича – Минск : БГМУ, 2019. – С. 499–504.*

АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Копылович Д. А.

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научные руководители: ст. препод. Смирнова Г. Д.,
канд. мед. наук, доц. Сивакова С. П.

Актуальность. Важнейший аспект здорового образа жизни – соблюдение правил и принципов рационального питания. Питание играет важную роль в формировании не только здоровья в условиях современной жизни, но и поведения человека. В последние годы на долю несбалансированного питания приходится 12,9 % смертности населения, еще 12,5 % смертей связаны с избыточным питанием. Проблема организации рационального питания особо актуальна для молодых людей при переезде в крупный город с его быстрым темпом жизни и высоким риском подверженности стрессам вкупе с множеством неблагоприятных экологических факторов – химическим, электромагнитным, шумовым, биологическим загрязнениями окружающей среды, нарушением биоритмов. В этих условиях неправильное питание может стать дополнительным мощным фактором угнетения организма молодого человека, а рациональное питание – способствовать преодолению им