

специализированные продукты оптимально сбалансированы и подходят для использования в питании детей.

Литература:

1. Захарова, Л. А. Технология молока и молочных продуктов. функциональные продукты : учебное пособие / Л. А. Захарова, И. А. Мазеева. – Кемерово : КемГУ, 2014. – 107 с.
2. Золотин, А. Ю. Классификация кисломолочных продуктов для детского питания / А. Ю. Золотин, Н. П. Андросова // Молочная промышленность. – 2001. – № 12. – С. 23–25.
3. Снятковский, М. В. Новые кисломолочные продукты с длительными сроками хранения / М. В. Снятковский, Р. З. Карычев, Г. П. Шаманова // Молочная промышленность. – 2004. – № 9. – С. 35–38.

ПРОЯВЛЕНИЯ АФФЕКТИВНОГО СЕЗОННОГО РАССТРОЙСТВА У МОЛОДЕЖИ, ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ЗИМНЕЙ ДЕПРЕССИЕЙ

Дмитренко А.В., Рыбалко А.П.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Сивакова С.П., Смирнова Г.Д.

Актуальность. Аффективное сезонное расстройство (САР) – это состояние, при котором наблюдаются повторения тяжелых депрессивных эпизодов, чаще всего возникающих осенью или зимой. Существует также летний тип САР, однако он менее распространен и обычно сопровождается повышенной раздражительностью и бессонницей [1].

Ключевую роль в механизме развития САР играет световое голодание. Оно вызывает нарушение работы эпифиза, а он в свою очередь регулирует все биоритмы в организме человека и вызывает большой стресс, что может привести к таким тяжёлым последствиям, как нарушения сна, депрессия [2]. Дополнительными гипотезами патогенеза САР являются нарушения обмена биогенных аминов, недостаток витамина D и когнитивно-поведенческие особенности. Свой вклад в патогенез зимней депрессии вносят генетические факторы [6].

Процент людей, страдающих от сезонного аффективного расстройства, в мире достигает 29%. Однако депрессия зимнего типа преобладает. Частота сезонного аффективного расстройства (САР) варьируется в зависимости от времени года и климатических условий конкретного региона: в местах с длительной зимой и коротким световым днем это заболевание встречается чаще.

Более подвержены данному расстройству лица женского пола [2]. Симптомы сезонного аффективного расстройства (САР) наблюдаются у большинства студентов высших учебных заведений (72,1%), поскольку люди в возрасте от 18 до 29 лет наиболее склонны к проявлению этого заболевания [3].

Зимняя депрессия чаще всего проявляется у жителей северных государств: чем удалённее от экватора, где светлое время суток продолжительное и постоянное, а уровень освещённости очень высок, тем сильнее она проявляется. САР наиболее распространено в Норвегии, Швеции, Дании, России, США, Канаде. По оценкам, от сезонного снижения настроения в Швеции страдает около 19% населения [5]. Есть мнение учёных, что зимняя депрессия является своего рода спячкой, так как дополнительными симптомами часто являются увеличение веса из-за повышенной тяги к углеводам и увеличение продолжительности сна (гиперсомния). Однако в 10% случаев проявления расстройства могут быть абсолютно противоположными [6].

САР включает в себя такие симптомы, как сонливость и усталость, изменения веса и аппетита, нарушения настроения и сна, игнорирование общества и социальная изоляция. Проявления могут быть довольно серьёзными, но, если они не сопровождаются дополнительными симптомами, такими как изменения сна и аппетита или мысли о самоубийстве, они обычно не требуют медикаментозного лечения и со временем проходят. Чаще всего зимняя депрессия проявляется как сниженный уровень активности, желание прекратить заниматься тем, что раньше приносило удовольствие, повышенная раздражительность, нежелание находиться в социуме, снижение работоспособности. Человек может чувствовать неудовлетворение самим собой, испытывать чувство вины, ощущать себя никчемным [4].

Для профилактики заболевания рекомендуется поддерживать социальные связи, как можно чаще видеться с друзьями и близкими, общение с которыми поможет преодолеть негативные эмоции. Немаловажно следить за своим питанием: следует включать в свой рацион продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами класса Омега-3, а именно морскую рыбу, семена льна, грецкие орехи. Необходимо как можно чаще бывать на улице в светлое время суток, регулярно (4-5 раз в неделю по 20-40 минут) заниматься разного рода физическими нагрузками. Заботиться о своём организме: соблюдать режим сна, ложиться спать в промежутке с 22 до 12 часов, так как на это время приходится пик выработки гормона эпифиза мелатонина, который очень важен для нашего организма. Во время работы необходимо устраивать себе небольшие перерывы, а ещё лучше переключиться на другой вид деятельности [7].

Цель. Изучить наиболее частые причины и факторы, способствующие развитию зимней депрессии среди молодежи, а также проанализировать клинические симптомы и частоту возникновения данного расстройства. Кроме того, целью работы является разработка различных методов профилактики и лечения зимней депрессии, направленных на улучшение настроения и повышение жизненного тонуса в зимний период.

Материалы и методы исследования. В рамках исследования было проведено валеолого-диагностическое обследование среди 50 участников, из которых 70% составили женщины, а 30% – мужчины, в возрасте от 18 до 19 лет. Анкетирование осуществлялось онлайн с помощью сервиса <https://docs.google.com/forms/>. Обработка результатов проводилась с использованием программы Excel.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования выяснилось, что самооценка здоровья у 66,7% оказалась студентов удовлетворительной. Интересуются этой проблемой 95% студентов. Примерно 77% респондентов знают такое заболевание, как САР.

Главной причиной появления сезонного аффективного расстройства, как считают 59% участников, является недостаток солнечного света. При этом 53% респондентов проживают в регионе с недостаточным количеством солнечных дней. Примерно 75% людей испытывают негативные эмоции по поводу зимних изменений погоды, таких как нехватка солнечного света и осадки.

Анализируя результаты опросника, невозможно сделать вывод о том, что сезонное аффективное расстройство имеет связь с генетическими факторами. Незначительное количество опрошенных подтвердили наличие САР и депрессии в своей семье (10%). Однако многие могут быть просто не осведомлены.

У сезонного аффективного расстройства могут быть различные проявления. Некоторые из них отметили у себя участники исследования (рисунок 1). Самыми распространенными проявлениями оказались проблемы со сном, снижение физической и социальной активности (65%). Наличие грустных мыслей отметили у себя всего 15% участников.



Рисунок 1. - Основные проявления САР у респондентов

В период сезонных расстройств особенно важно понимать пути выхода из этого состояния. Опросник показал, что около 77% респондентов могут обсудить свое плохое самочувствие с друзьями и семьей, и только 3% считает нужным обратиться к психотерапевту.

По результатам опросника были выявлены основные методы борьбы с САР (рисунок 2). Выяснилось, что больше всего респондентам помогают прогулки с друзьями (67%), физическая активность (65%), творчество (60%) и прием витаминов (60%). Непопулярным методом оказалась светотерапия (16%).

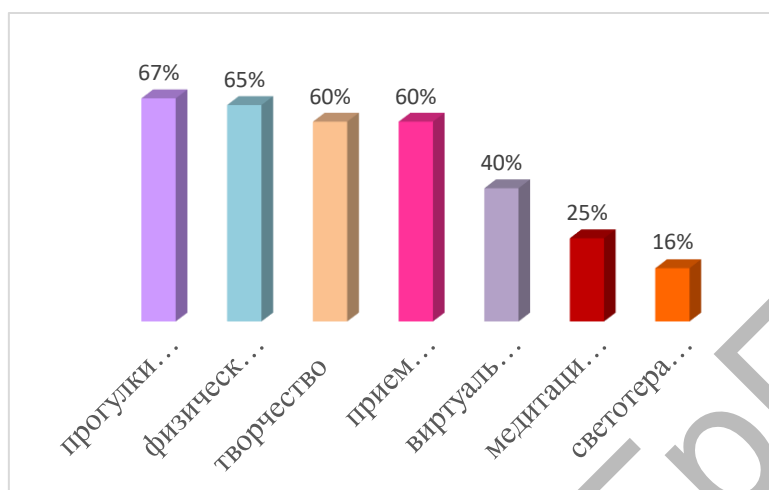


Рисунок 2. - Основные методы борьбы с САР

Также в зимний период люди часто принимают различные витамины для улучшения своего самочувствия (70%). Главным витамином, который оказывает влияние на биоритмы человека, является витамин Д. У 60% респондентов наблюдается эффект после его приема: люди чувствуют себя бодрее, и им легче просыпаться по утрам.

Выводы. Исследование продемонстрировало, что зимний период влияет на психическое и физическое состояние участников опроса. Многие юноши и девушки указывают на связь между тревожностью и другими признаками зимней депрессии, что указывает на наличие определенных проявлений аффективного сезонного расстройства.

Литература

1. Second-generation antidepressants for preventing seasonal affective disorder in adults [Electronic resource]. – Mode of access: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30883669/>. – Date of access: 15.03.2025.
2. Депрессия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/depression>. – Дата доступа: 15.03.2025.
3. Этиология, патогенез и распространённость сезонного аффективного расстройства у студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/44676/195_198.pdf?sequence=1&isAllowed=y. – Дата доступа: 15.03.2025.
4. Understanding Depression – the Basics [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.webmd.com/depression/understanding-depression-basics>. – Date of access: 15.03.2025.

5. Как скандинавы борются с зимней хандрой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://style.rbc.ru/life/5a6719569a794765011606c7>. – Дата доступа: 15.03.2025.

6. Сезонное аффективное расстройство: диагностика и терапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sezonnnoe-affektivnoe-rasstroystvo-diagnostika-i-terapiya/viewer>. – Дата доступа: 15.03.2025.

7. Зимняя депрессия: симптомы, причины, последствия, методы лечения и профилактики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stress.by/blog/post/zimnyaya-depressiya-simptomu-prichiny-posledstviya-metody-lecheniya-i-profilaktiki>. – Дата доступа: 15.03.2025.

ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ И ПОПУЛЯРНОСТЬ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Дудко А.В.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

Научные руководители – канд. мед. наук, доц. Сивакова С.П., Смирнова Г.Д.

Актуальность. Питание – важнейший элемент, влияющий на здоровье человека как на физическом, так и на психологическом уровне. В последние десятилетия, несмотря на прогресс в борьбе с инфекционными заболеваниями, неправильный рацион остается одной из ключевых причин развития различных патологий. Многочисленные исследования подтверждают, что среди учащихся колледжей и университетов широко распространены проблемы, связанные с нарушением работы желудочно-кишечного тракта, причем у значительной части молодых людей уже в юном возрасте диагностируются хронические патологии. Несоблюдение принципов здорового питания нередко приводит к сбоям в работе пищеварительной системы. Учебный процесс сопряжен с высоким уровнем стресса, что негативно сказывается на повседневных привычках. Студенты часто отказываются от полноценных приемов пищи, заменяя их перекусами, злоупотребляют сладостями, жирными и высококалорийными продуктами, а также полуфабрикатами. Немалую роль в этом играет и доступность фастфуда, поскольку заведения быстрого питания обычно расположены в непосредственной близости от образовательных учреждений [1].

Тем не менее современные молодые люди в целом знакомы с основами правильного питания, но на практике их пищевое поведение далеко от идеала. Многие ограничиваются лишь одним полноценным приемом пищи в день, не придерживаются режима питания и склонны к перееданию в позднее время. При выборе еды ключевую роль для них играют не рекомендации диетологов и не пищевая ценность продуктов, а личные вкусовые предпочтения. Большинство