использованию ресурсов.

Литература

1. Более 85% белорусов могут пользоваться системой раздельного сбора ТКО // БЕЛТА. – URL: https://belta.by/society/view/bolee-85-belorusov-mogut-polzovatsja-sistemoj-razdelnogo-sbora-tko-667893-2024/ (дата обращения: 26.10.2025).

2. Беларусь - лидер среди стран ЕАЭС по уровню использования отходов // Оператор вторичных материальных ресурсов. – URL: https://vtoroperator.by/news/statistika/belarus-lider-sredi-stran-eaes-po-urovnyu-ispolzovaniya-otkhodov/ (дата обращения: 26.10.2025).

3. Раздельный сбор отходов по новым правилам // Цель 99: сортировать и перерабатывать! – URL: https://target99.by/news/actual/po-novym-pravilam/ (дата обращения: 19.10.2025).

4. В 2022 году в сферу сбора и переработки коммунальных отходов Беларуси направлено более 178 млн. рублей // Оператор вторичных материальных ресурсов. – URL: https://target99.by/news/press-releases/v-2022-godu-v-sferu-sbora-i-pererabotki-kommunalnykh-otkhodov-belarusi-napravleno-bolee-178-mln-rubl/ (дата обращения: 26.10.2025).

ВЛИЯНИЕ СЕЗОННОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА НА НАСЕЛЕНИЕ

Слабодчиков З.В., Канахин В.А.

Научный руководитель: Башкирова Ю.В.
Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Большое количество людей страдает осенне-зимней депрессией, также известной как сезонное аффективное расстройство (САР). Это состояние является распространенным явлением, особенно в регионах с коротким световым днем. Симптомы САР могут варьироваться от легкой меланхолии до серьезного депрессивного состояния. Расстройство оказывает влияние на иммунную систему, нарушает режим сна, вызывает изменения в аппетите и может приводить к проблемам с весом [1]. Помимо депрессивного настроения, эта патология нередко усугубляет существующие проблемы с психическим здоровьем, такие как тревожность, панические атаки и другие патологии. Снижение энергии и мотивации способствует социальной изоляции, что, в свою очередь, усиливает психопатологические симптомы. Также страдает концентрация, вдохновение и работоспособность, что снижает производительность труда и может увеличивать количество дней временной нетрудоспособности. Кроме того, САР отрицательно сказывается на личных и профессиональных отношениях, провоцируя конфликты и недопонимание.

Причины развития сезонного аффективного расстройства связаны с недостатком солнечного света в осенне-зимний период, что влияет на биологические ритмы человека. Недостаток света может приводить к снижению уровня серотонина – гормона, регулирующего настроение, а также к нарушению выработки мелатонина, который отвечает за сон. Генетическая предрасположенность и индивидуальные особенности также играют важную роль [2].

Одним из наиболее эффективных подходов к лечению является

Репозиторий ГрГМУ

светотерапия, при которой используется искусственный свет, имитирующий солнечный. В некоторых случаях назначаются антидепрессанты, особенно если симптомы выражены. Психотерапия, например, когнитивно-поведенческая терапия, помогает справляться с негативными мыслями и улучшать эмоциональное состояние.

Проблема САР является актуальной из-за ее распространенности и значительного влияния на здоровье, благополучие и социально-экономические аспекты жизни.

Цель. Изучение отдельных аспектов влияния сезонного аффективного расстройства на население.

Материалы и методы. С помощью валеолого-диагностического метода были опрошены 134 человека в возрасте от 18 лет до 30 лет. Результаты исследования были обработаны посредством аналитического, сравнительного и статистического методов с использованием пакета программного обеспечения Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что большинство респондентов (46,5%) оценивает свое самочувствие в зимний период как «удовлетворительное», в отличии от 53,5% опрошенных, которые ощущают на себе влияние недостатка солнечного света поздней осенью и зимой. При этом, если 30,6% отмечают периодическое возникновение симптомов депрессии, то 8,2% постоянно испытывают проявления подавленности и апатии в зимний период. В качестве причин развития сезонного аффективного расстройства 35,1% анкетированных выбрали психологический стресс, 29,9% – малое количество солнечного света, 23,9% – плохую погоду, 11,1% – снижение физической активности.

Впрочем, при сопоставлении откликов о физическом здоровье в летний и зимний сезоны, многие констатируют позитивные изменения самоощущения в более ясные и тёплые месяцы. Как правило, респонденты отдавали предпочтение причинам, обусловленным ростом продолжительности светового дня, повышением физической активности, а также возможностью проводить больше времени на улице.

На вопрос «Какие симптомы вы испытываете в осенне-зимний период?», ответы разделились следующим образом: 61,9% испытывают истощенность и упадок сил, что сказывается на снижении физической активности, 32,5% респондентов отмечают усиление аппетита, 20,2% наблюдают за собой потерю интереса к пище. Практически все опрошенные отметили сложности с утренним пробуждением, что является причиной снижения трудоспособности, ухудшению общего состояния и возникновению сопутствующих недугов. При этом, оценка качества сна следующая: 15% – отличное, 26,1% – хорошее и 46,3% удовлетворены качеством своего сна.

Регулярная физическая нагрузка является одним из лучших естественных способов борьбы с осенне-зимней депрессией. Упражнения стимулируют выработку эндорфинов – группы пептидных гормонов, которые способствуют поддержанию работоспособности организма, улучшению общего состояния и настроения. Как метод борьбы с САР, тренировки востребованы у

Репозиторий ГрГМУ

16,5% анкетируемых. 53% респондентов предпочитают совместное времяпрепровождение с родными и близкими, 32,5% стараются изменить свой режим дня и отдыха, 8% не придают значения своему состоянию.

Полученные данные подчеркивают важность внимания к физическому и психоэмоциональному состоянию респондентов в зимний период. Увеличение аппетита у значительной части анкетируемых, наряду с проблемами с физической активностью и утренним пробуждением, может указывать на необходимость разработки стратегий для улучшения общего самочувствия

По результатам исследования выяснилось, что 45% молодых людей иногда используют методы самопомощи при возникновении симптомов депрессии в осенне-зимний период. Следует отметить, что половина респондентов отмечает положительное влияние психолога или психотерапевта, а также световой терапии в роли способа преодоления «зимней депрессии».

Выводы. Исследование позволило установить, что зимний период оказывает негативное влияние на физическое и эмоциональное состояние значительной части респондентов. Количественный анализ показал, что 53,5% опрошенных отмечают влияние дефицита солнечного света в осенне-зимний период на свое здоровье и самочувствие. При этом, периодические симптомы депрессивного спектра наблюдаются у 30,6% респондентов, в то время как 8,2% стабильно испытывают проявления подавленности и апатии в зимние месяцы.

Анализ причин развития сезонного аффективного расстройства выявил следующие факторы: психологический стресс (35,1%), недостаток инсоляции (29,9%), неблагоприятные погодные условия (23,9%) и снижение уровня физической активности (11,1%). Ключевыми симптомами респонденты указывали: астению и упадок сил, изменение пищевого поведения с тенденцией к увеличению аппетита или потере интереса к пище. Отмечена взаимосвязь между ощущением влияния недостатка солнечного света и повышенной подверженностью САР, что подчеркивает необходимость внимания к данной проблеме со стороны специалистов в области психического здоровья. Кроме того, большая часть респондентов испытывает затруднения при утреннем пробуждении, что оказывает влияние на их трудоспособность и общее самочувствие.

Полученные данные указывают на то, что методы самопомощи, психотерапевтические интервенции и светотерапия потенциально могут оказывать положительное воздействие на ощущение физического и эмоционального благополучия. В заключение, результаты исследования акцентируют необходимость уделения внимания психоэмоциональному состоянию населения в зимний период и разработки эффективных стратегий для улучшения самочувствия и повышения качества жизни.

Литература

1. American Psychiatric Association. Seasonal Affective Disorder (SAD). – URL: https://www.psychiatry.org/Patients-Families/Seasonal-Affective-Disorder (date of access: 10.03.2025).

2. Zimatkina, T. I. Analysis of the prevalence and manifestation of seasonal affective disorder in students / T. I. Zimatkina, A. S. Aleksandrovich, D. V. Losackaya // Научные исследования XXI века. – 2020. – № 6 (8). – P. 391–394.

Репозиторий ГрГМУ