БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ, Г. МИНСК

ПАТОГЕНЕЗ СЕЗОННОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА И ЕГО РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Кафедра патологической физиологии

Авторы:
Ласица Дарина Игоревна,
студентка 4 курса, лечебный факультет
Ларионец Александр Евгеньевич,
студент 4 курса, лечебный факультет

Научный руководитель:
кандидат медицинских наук,
доцент Кучук Э.Н.

2023

ЦЕЛЬ: изучить этиологию, патогенез и распространенность сезонного аффективного расстройства (САР) среди студентов различных учебных заведений РБ

ЗАДАЧИ:

1. Изучить этиологию и патогенез сезонного аффективного расстройства.
2. На основе международных шкал для выявления и оценки степени депрессии адаптировать анкету для сбора статистических данных о распространённости сезонной депрессии в выбранной фокус-группе.
3. Исследовать распространенность сезонного аффективного расстройства среди студентов высших учебных заведений.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- По данным Progress in Neurology and Psychiatry (2010) распространённость САР составляет **от 0 до 7,9%** популяции земного шара в зависимости от региона.

- Использующиеся методы выявления САР охватывают лишь небольшую часть населения, в большинстве своём имеющую другие расстройства психики.

Необходимо проведение **глобальных исследований**, основанных на анкетировании широких групп людей, для определения реальной распространённости данного явления, установления его причин и симптомов, что позволит **усовершенствовать методы профилактики и лечения**.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЕЗОННОЙ ДЕПРЕССИИ

Международная классификация болезней (МКБ-10)

Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM-5)

Рассматривает САР как частный случай рекуррентного депрессивного расстройства (F33).

САР также не выделяется как самостоятельное психическое заболевание, а считается спецификацией большого депрессивного расстройства (296.30-296.36).

СИМПТОМЫ САР

Характерны явления, общие для депрессивного расстройства:

- Подавленность большую часть дня, почти ежедневно
- Потеря интереса к занятиям, которые когда-то нравились
- Изменения в аппетите или весе
- Проблемы со сном
- Чувство вялости или возбуждения
- Слабость
- Чувство безнадежности или никчемности
- Трудности с концентрацией
- Частые мысли о смерти/самоубийстве

Дополнительные специфические симптомы для сезонного типа:

- Чрезмерный сон (гиперсомния)
- Переедание, особенно отмечается тяга к углеводам
- Увеличение веса
- Социальная замкнутость (ощущение "спячки")

ПРИЗНАКИ СЕЗОННОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА, ПРИВЕДЕННЫЕ В DSM-5:

1. Существует **регулярная временная связь** между началом депрессивных эпизодов и определенным временем года. В большинстве случаев эпизоды начинаются **осенью или зимой**, реже могут наблюдаться повторяющиеся летние депрессивные эпизоды.
2. При этом необходимо исключать случаи, в которых наблюдается очевидный эффект **сезонных психосоциальных стрессоров** (например, регулярная безработица каждую зиму).
3. **Полная ремиссия** происходит в определенное время года (например, весной).
4. За **последние 2 года произошли два депрессивных эпизода**, имеющие однозначную сезонную взаимосвязь, и за этот период не произошло никаких иных (несезонных) депрессивных эпизодов.
5. **Численное превосходство** сезонных депрессивных эпизодов над несезонными депрессивными эпизодами, которые индивид мог испытать в течение жизни.

ПРИЗНАКИ СЕЗОННОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА, ПРИВЕДЕННЫЕ В DSM-5:

- В свою очередь констатация депрессивного эпизода происходит при наличии ***ПЯТИ*** или более из девяти симптомов, каждый из которых должен проявляться на протяжении как минимум ***ДВУХ НЕДЕЛЬ***.

- Одним из симптомов обязательно является либо ***ПОДАВЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ***, либо ***ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА/УДОВОЛЬСТВИЯ***.

РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ СЕЗОННОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА

- САР страдает от 0 до 7,9% популяции земного шара в зависимости от региона.
- Люди с САР, как правило, имеют другие психические расстройства, такие как синдром дефицита внимания и гиперактивности, расстройство пищевого поведения, тревожное расстройство и др.

Данные DSM-5:

- группа риска – люди, живущие далеко от экватора
- встречается в 4 раза чаще у женщин, чем у мужчин
- наиболее подвержены молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕЗОННОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА

1. Уменьшение количества солнечного света

- Может приводить к **снижению выработки серотонина** — химического вещества головного мозга, которое отвечает за **хорошее настроение и эмоциональную устойчивость**, а также влияет на работу гладкой мускулатуры и ЖКТ

2. Повышение выработки мелатонина

- Данный гормон синтезируется в темноте из серотонина, в результате чего организм засыпает. Так как в зимние дни света становится меньше, в организме может происходить перепроизводство этого гормона, из-за чего возникает **чувство вялости и сонливости**

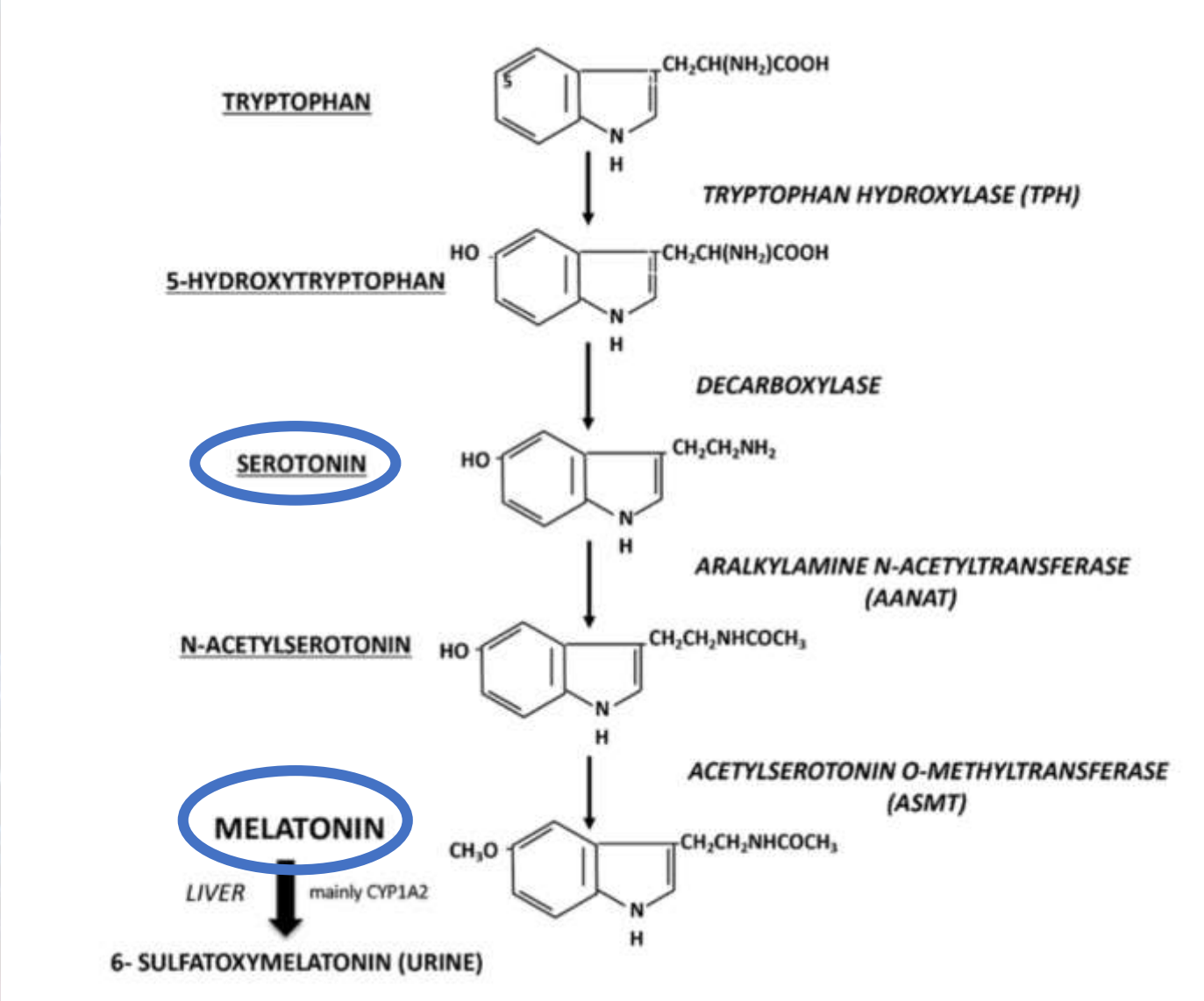

Рис. 1 – Схема синтеза серотонина и мелатонина

*Электронный ресурс: https://biohackia.ru/melatonin-uluchshenie-sna-i-vzlom-cirkadnyh-ritmov (дата обращения: 10.03.2023)

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕЗОННОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА

3. Дефицит витамина Д

Витамин Д, вырабатывающийся в коже под действием солнечных лучей, влияет на синтез серотонина, т. к. активная форма данного витамина (кальцитриол) **индуцирует транскрипцию синтезирующего серотонин гена** триптофангидроксилазы 2 (TPH2) в мозге. Зимой витамина D мало, соответственно и серотонина в мозге синтезируется меньше

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

STRUCTURED INTERVIEW GUIDE FOR THE HAMILTON DEPRESSION RATING SCALE with Atypical Depression Supplement (SIGH-ADS 2003)

January 2003

Project: Clinical Assessment Instruments

Authors:

Janet B W Williams
Columbia University

Michael Terman
Columbia University

- Для выявления проявлений САР и оценки его тяжести среди студентов вузов применялась Google-форма с анкетой из 20 вопросов, составленных на основе 21-пунктовой оценочной **шкалы Гамильтона для депрессий (HAM-D)**, а также **структурированного руководства по собеседованию по шкале оценки депрессии Гамильтона, версии САР (SIGH-SAD).**

- Вопросы касались различных изменений в состоянии респондентов, задокументированных с **середины осени** (изменение работоспособности, режима сна; появление психических и соматических проявлений тревоги, раздражительности; нарушения аппетита; расстройства сексуальной сферы; изменения веса; появление депрессивных мыслей и чувства вины, усталости).

HAMILTON DEPRESSION RATING SCALE (HAM-D)

(To be administered by a health care professional)

Patient Name _____ Today's Date _____

The HAM-D is designed to rate the severity of depression in patients. Although it contains 21 areas, calculate the patient's score on the first 17 answers.

АНКЕТА

- Коэффициент надежности анкеты (**альфа Кронбаха**) рассчитывался при помощи компьютерной программы IBM SPSS Statistics и составил 0,858.

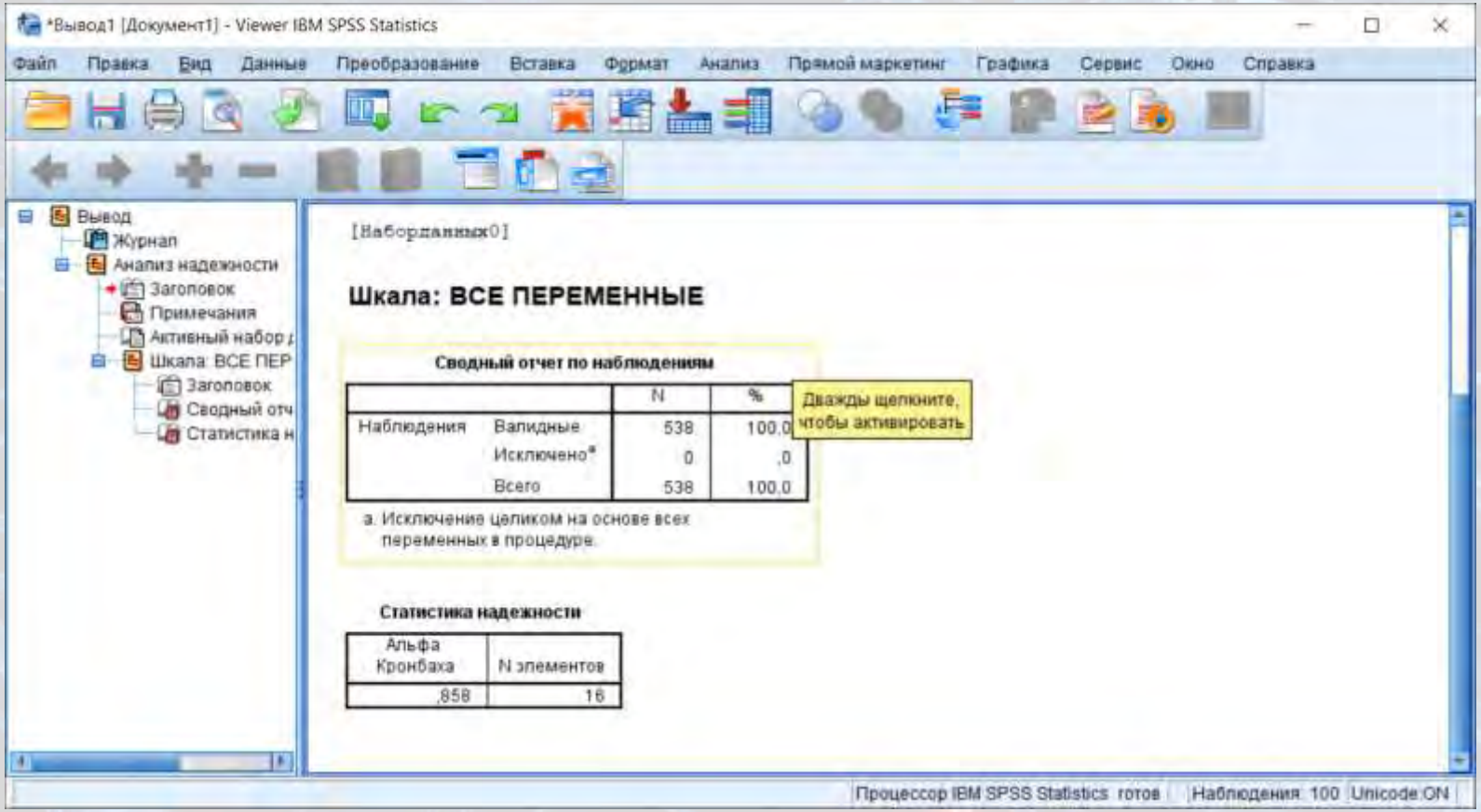

Рис. 2 – Расчёт стандартизованного коэффициента альфа Кронбаха

АНКЕТИРОВАНИЕ

- В анкетировании приняли участие **341 человек**, получающих высшее образование.
- Средний возраст участников составил **19,1 года** (от 17 до 22 лет).
- Выборка неоднородна по полу (юноши – 19,6% респондентов, девушки – 80,4%).

Количество респондентов	
Курс	Количество
1 курс	101
2 курс	198
3 курс	36
4 курс	6

Табл. 1 – Распределение респондентов

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

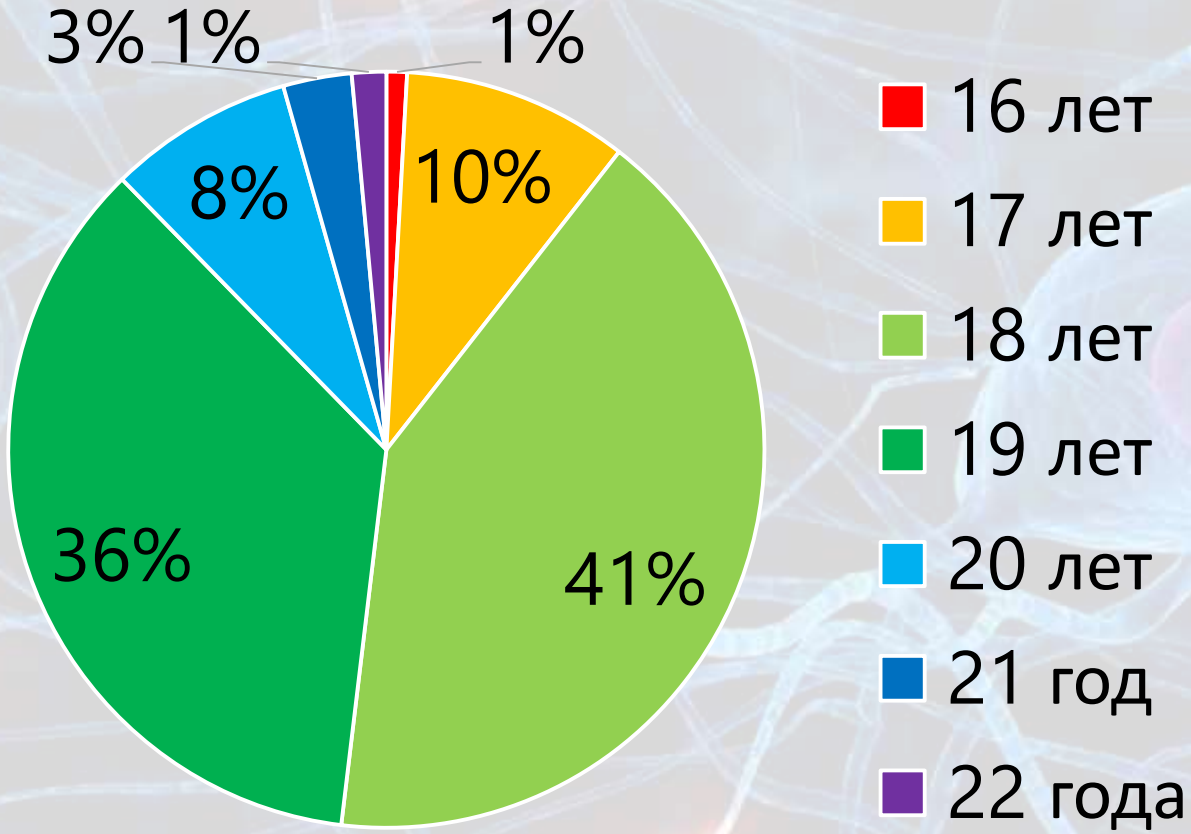

Диаграмма 1 – Распределение студентов по возрасту

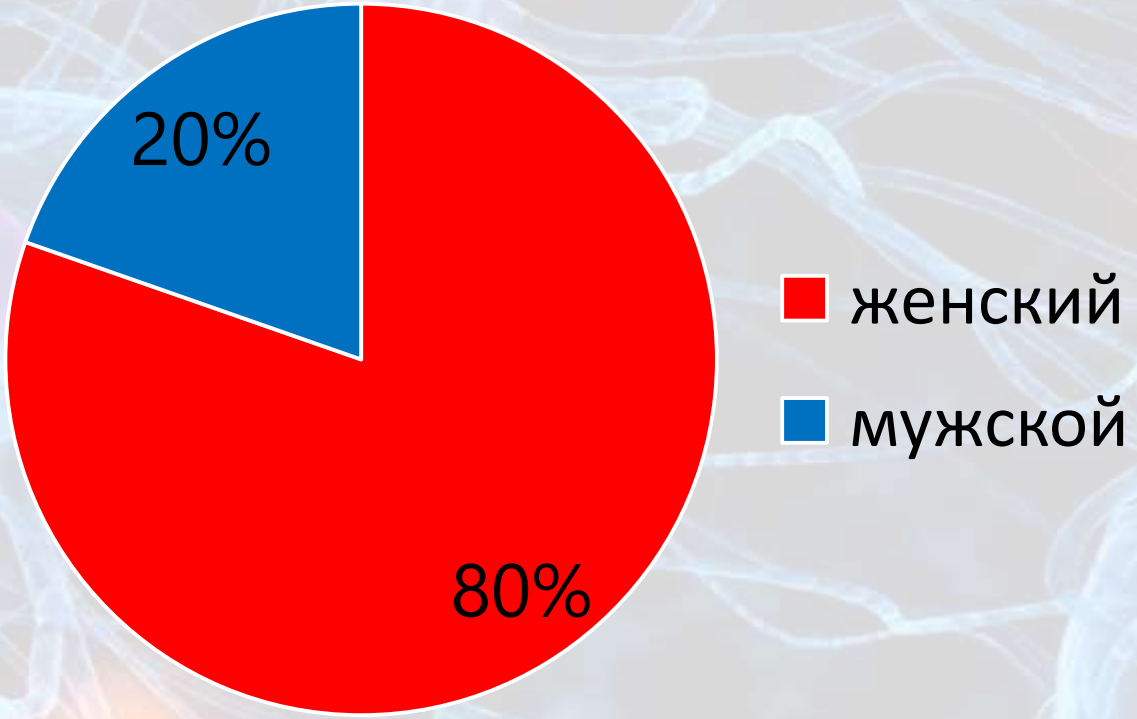

Диаграмма 2 – Распределение студентов по полу

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

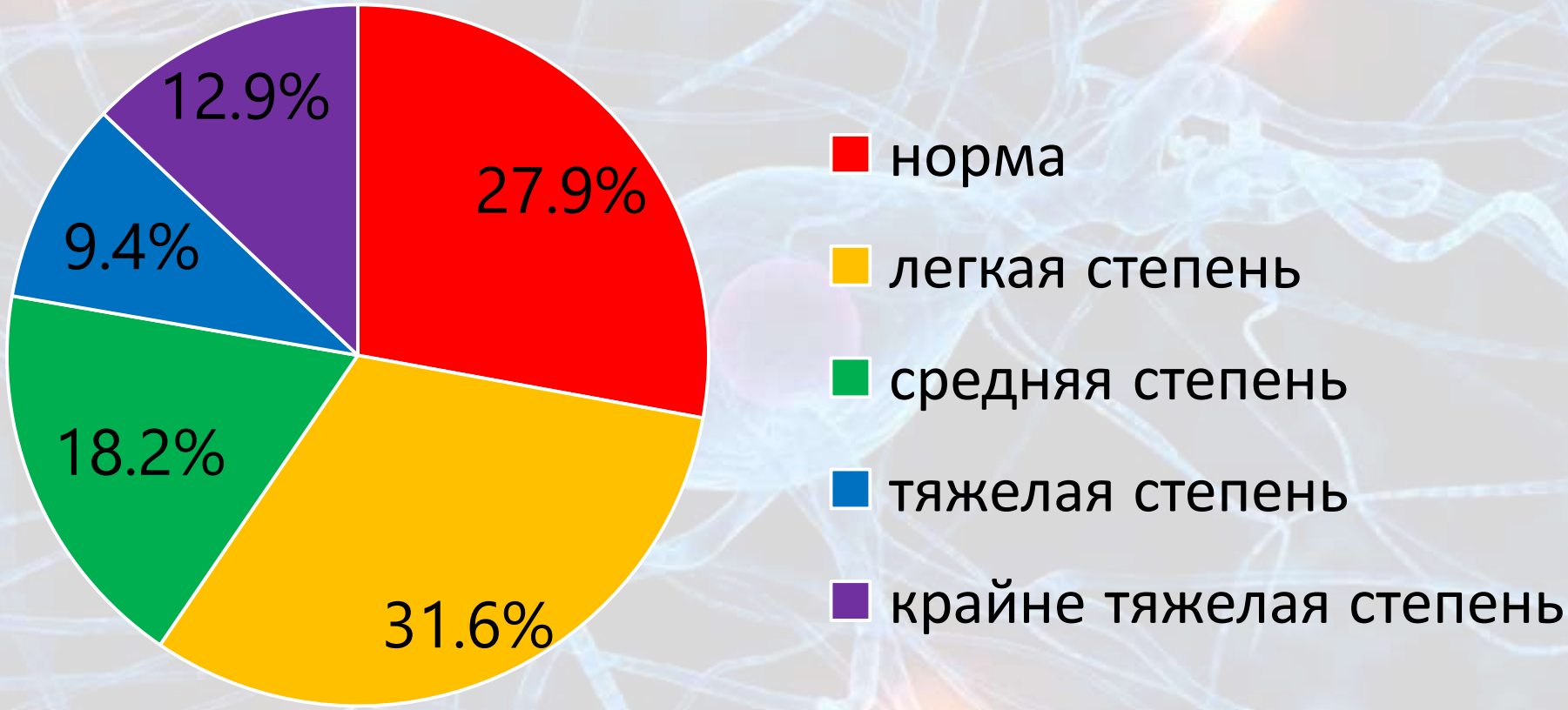

Диаграмма 3 - Распространенность проявлений САР среди студентов вузов

ВЫВОДЫ

- В патогенезе сезонного аффективного расстройства наибольшая роль принадлежит **уменьшению количества солнечного света**, что ведёт к **нарушению обмена витамина D, серотонина и мелатонина**.

- Для выявления проявлений САР и оценки его тяжести среди студентов вузов была составлена **анкета из 16 вопросов**, касающихся различных изменений в состоянии респондентов, задокументированных с середины осени. Коэффициент надежности анкеты (альфа Кронбаха) составил 0,858.

- Симптомы сезонного аффективного расстройства встречаются у **большинства студентов высших учебных заведений** РБ (72,1%), что объясняется наибольшей подверженностью риску САР людей в возрасте от 18 до 29 лет.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!