

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Кахрамонова Ирода Исломовна

студент Лечебного факультета Международного
Университета Кимё в г.Ташкент.

Аннотация

Статья посвящена эмоциональному угнетению и выявлению признаков депрессии у студентов. В данной обзорной статье были рассмотрены симптомы и проявление депрессии у студентов разных факультетов. Подчеркиваются особые виды диагностики, причин и симптомов проявления данного заболевания.

Ключевые слова: депрессия, депрессия у студентов, симптомы, студенчество, виды проявления.

PREVALENCE OF DEPRESSION AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation

The article is devoted to emotional depression and identification of signs of depression in medical university students. In this review article, the symptoms and manifestations of depression in students of different faculties were considered. Special types of diagnostics, causes and symptoms of the manifestation of this disease are emphasized.

Keywords: depression, depression in students, symptoms, students, types of manifestations.

OLIY O'QUV YURLARI TALABALARIDA DEPRESSIYANING TARQALISHI

Xulosa

Maqola tibbiy universitet talabalarida hissiy tushkunlik va depressiya belgilarini aniqlashga bag'ishlangan. Ushbu sharh maqolasida turli fakultet talabalarida depressiya belgilari va namoyon bo'lishi ko'rib chiqilgan. Ushbu kasallikning namoyon bo'lishining o'ziga xos diagnostika turlari, sabablari va belgilari ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: depressiya, talabalarda tushkunlik, alomatlar, talabalar, namoyon bo'lish turlari.

В последние годы депрессия становится одним из самых распространенных заболеваний в мире: согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в 2017 году этот диагноз затронул 264 миллиона человек во всем мире. Учитывая то, что депрессия существенно ухудшает качество жизни и не только [1]. Депрессия у студентов актуальная тема всех времен. Студенчество — это особый период жизненного пути. Ряд исследователей отмечает проблемы студенчества на фоне переживания формирующейся взрослости. У студентов в разной степени может проявляться эмоциональная неустойчивость, а в условиях экзаменов и социальных изменений и т.д [2]. В процессе обучения в высших медицинских учебных заведениях к студентам предъявляются высокие требования, которые не всегда соответствуют психоэмоциональной готовности учащихся [3]. К сожалению, некоторые компоненты обучения оказывают непреднамеренное и пагубное воздействие на психическое здоровье учащихся. Большая часть студентов испытывает высокий академический стресс [4]. Разберем сам термин “Депрессия”. Депрессия — это психическое расстройство, суть которого заключается в угнетении психической деятельности, преимущественно в ее эмоционально-волевой составляющей. По данным [5], Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 50,0% населения всего мира, в один из моментов своей жизни страдает нервно -психическими расстройствами. По исследованиям экспертов ВОЗ (2001), к 2020 году депрессия займет 2 место



среди причин инвалидизации и смертности населения Земли [6]. Депрессия, понимание современного мира, — это пессимистическое, подавленное, угнетенное, печальное настроение, которое может углубляться вплоть до степени выраженного уныния, тоски с неопределенным чувством безысходности, а также тягостными физическими ощущениями или «душевной боли» [7].

В результате исследования авторов Супаева М.Ш., & Магомедова Р.А., было проведено [8] анонимное анкетирование 112 студентов 6 курса лечебного факультета с помощью теста-опросника депрессии. При анализе результатов анкетирования установлено, что у 56% опрошенных отсутствуют симптомы депрессии, у 30% - имеются симптомы легкой, у 11% - умеренной и у 1% - симптомы тяжелой депрессии. «К кому бы вы обратились за помощью?», только 2% респондентов выбрали квалифицированную помощь, 36% - обратились бы за помощью к родственникам / друзьям, и большая часть опрошенных (52%) предпочли самостоятельно справляться со стрессом. На вопрос: «Как я справляюсь со стрессом?» 25% студентов отдали предпочтение употреблению алкоголя и курению, 18% - физическим нагрузкам, 13% - заедают свои проблемы, 9% - употребляют кофе, 8% - слушают музыку, 6% - гуляют, 6% - увеличивают время на сон, 5% - общаются с друзьями, каждый десятый ничего не предпринимает, и только лишь 1% употребляет антидепрессанты.

Депрессия является проблемой общественного здравоохранения, которая до сих пор не изучена до конца, а терапевтические подходы к ее излечению не всегда эффективны [9]. Однако, большая психологическая нагрузка влияет на студентов, обучающихся в медицинских вузах, то есть создается дополнительные условия для предрасположенности к заболеванию (высокая интенсивность подачи информации, большое количество пар в день (5-7), необходимость постоянных переездов из одной клиники в другую за короткий промежуток времени) [10].

В данном исследовании [11], для выявления уровня депрессии у студентов были проведено тестирование у 93 студента с 1 до 4 курса. По результатам тестирования уровни депрессии, вся выборка разделилась на две категории: в первой - студенты с легкой степенью депрессии составило 23,7%, а во второй



- студенты, у которых не было выявлено депрессивного состояния (76,3%). Однако в данном исследовании, лиц с умеренной и тяжелой формой депрессии обнаружено не было.

Также было рассмотрены показатели депрессии в зависимости от года обучения студента. С большой вероятностью легкая степень депрессии встречалась у студентов 1 курса, у 25,0 % от исследованной группы. У лиц 3-го и 4-го курса, имеющих депрессию составила 23,5 и 24,1%. И самая наименьшая частота встречаемости депрессивных расстройств было выявлено у студентов 2 курса -18,2 %. Можно сделать вывод, что среднее значение показателей депрессии во всех группах соответствует нормальному состоянию [11].

Согласно результатам [12], студенты с высоким уровнем благополучия более позитивно относятся к жизненным ситуациям, чем студенты которые склонны к депрессии. Они:

- в большей степени принимают то, что с ними происходит;
- считают ситуацию более легкой;
- более оптимистичны относительно будущего;
- больше проявляют активность;
- при этом они более экстернальны, перекладывая часть «жизненного груза» на внешние обстоятельства.

Если говорить о профилактике и устранении депрессии, надо упомянуть вопросы гигиены умственного труда. Несомненное значение имеет правильное планирование дня, распределение нагрузки, регулярность работы (учебы), ликвидация необходимости «штурма» перед экзаменационной сессией, освоение различных приемов релаксации, правильный баланс физического и умственного труда [13].

Проявления депрессии очень разнообразны и зависят от стадии и формы заболевания. Перечислим наиболее характерные признаки этого расстройства, как указывает автор [14]:

1. Эмоциональные проявления- основным компонентом которого является эмоциональное переживание:
 - Тоска, страдание, подавленное настроение, отчаяние;
 - Тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды;



- Раздражительность;
- Чувство вины, самообвинения;
- Недовольство собой, снижение уверенности в себе, низкая самооценки;
- Утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий;
- Снижение интереса к окружающему миру;
- Утрата способности переживать какие-либо чувства (при глубоком депрессий);
- Депрессия часто сочетается с тревогой о здоровье и судьбе близких, а также со страхом показаться несостоятельным в общественных местах.

2. Физиологические проявления- основным компонентом которого является физиологическое переживание:

- Нарушения сна (бессонница, сонливость);
- Изменения аппетита (нет аппетита или переедание);
- Нарушение функции кишечника (частые запоры);
- Снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках;
- Боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах, головные боли).

3. Поведенческие проявления- связано с нарушением поведения:

- Пассивность, трудности вовлечения в целенаправленную активность;
- Избегание контактов и общество (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям);
- Отказ от развлечений;
- Алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

4. Мыслительные проявления- негативное мышление, для которого характерна фиксация на отрицательных сторонах жизни и собственной личности:

- Трудности сосредоточения, концентрации внимания;
- Трудности принятия решений;
- Преобладание мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом;



- Мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни;
- Мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии);
- Наличие мыслей о собственной ненужности, незначимости, беспомощности;
- Замедленность мышления.

Заключение

Публикации о депрессии у студентов позволяют рассуждать о том, насколько серьезное данное расстройство. Авторы публикации подчеркивают, что депрессия может привести к формированию различных зависимостей, а также к заболеваниям сердца, сахарному диабету или многим другим серьезным психологическим расстройствам. Чаще всего депрессия появляется на фоне стрессовых негативных ситуаций, при постоянных неудачах – тогда человек впадает в отчаяние от невозможности как-то повлиять на ход событий. Несмотря на различные виды лечения, Депрессия является проблемой общественного здравоохранения, которая до сих пор не изучена до конца, а терапевтические подходы к ее излечению не всегда эффективны. Актуальность вышеперечисленной нозологии обоснована, тем что мы столкнулись с большим количеством разногласий во мнении ученых по поводу диагностики и методов лечения данного заболевания. Депрессия возникает у большинства студентов в связи с нагрузкой в учебе, адаптацией и т.д. Можно сделать вывод, что по сей день необходимо дальнейшее развитие качественного лечения депрессии.

Список литературы

1. Глухова Мария Евгеньевна (2022). «ЛИБО ФИГНЯ, ЛИБО КАПЕЦ»: КРОСС-КУЛЬТУРНЫЙ АНАЛИЗ ОПЫТА ДЕПРЕССИИ СТУДЕНТОВ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ХЕЛЬСИНКИ. Социология власти, 34 (3-4), 182-209.
2. Коржова Елена Юрьевна, Веселова Елена Константиновна, & Рудыхина Ольга Валерьевна (2022). РАЗНОУРОВНЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ КАК ПРЕДИКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ



СТУДЕНТОВ. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 12 (4), 458-471.

3. Проявления психоэмоционального стресса у студентов-медиков в зависимости от успеваемости в период сессии [Текст] / А.Ю. Туровая, А.Х. Каде, М.А. Величко [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2014. - № 5 - С. 145-146.
4. Prevalence and factors associated with burnout among frontline primary health care providers in low- and middle-income countries: A systematic review. Dugani S, Afari H, Hirschhorn LR, Ratcliffe H, Veillard J, Martin G, Lago-marsino G, Basu L, Bitton A. Gates Open Res., 2018, no. 2, p. 4. <https://doi.org/10.12688/gatesopenres.12779.3>
5. Башурова А.А., Калинина О.Г., & Толмачев Д.А. (2019). ПОДВЕРЖЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ИЖЕВСКА ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОЖНОСТИ. Форум молодых ученых, (4 (32)), 148-151.
6. Cross-national comparisons of the prevalence and correlates of mental disorders. WHO International Consortium in Psychiatric Epidemiology. Bull World Health Organ 2000; 4 (78): 413—426.
7. Овсянников С. А., Цыганков Б. Д. К проблеме систематики в психиатрии // XIV съезд психиатров России: материалы съезда. — М., 2005. — С. 104.
8. Супаева М.Ш., & Магомедова Р.А. (2018). Распространенность депрессии среди студентов медицинского ВУЗа. Бюллетень медицинских интернет-конференций, 8 (8), 337-337.
9. Шенкевич Вадим Алексеевич, & Гирфанов Айдар Рустемович (2023). ВЛИЯНИЕ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА D НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ. Столыпинский вестник, 5 (2), 632-638.
10. Филиппова И.Д. (2021). ИЗУЧЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ. Смоленский медицинский альманах, (4), 211-214.
11. Юсупова А.Р. (2018). АНАЛИЗ АЛЛЕЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ RS4646984 ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНА РЕЦЕПТОРА ДОФАМИНА DRD4 С УРОВНЕМ ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ. Форум молодых ученых, (9 (25)), 900-904.



12. Коржова Елена Юрьевна, Веселова Елена Константиновна, & Рудыхина Ольга Валерьевна (2022). РАЗНОУРОВНЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ КАК ПРЕДИКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 12 (4), 458-471.
13. Коржова Елена Юрьевна, Веселова Елена Константиновна, & Рудыхина Ольга Валерьевна (2022). РАЗНОУРОВНЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ КАК ПРЕДИКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 12 (4), 458-471.
14. Коржова Елена Юрьевна, Веселова Елена Константиновна, & Рудыхина Ольга Валерьевна (2022). РАЗНОУРОВНЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ КАК ПРЕДИКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 12 (4), 458-471.

