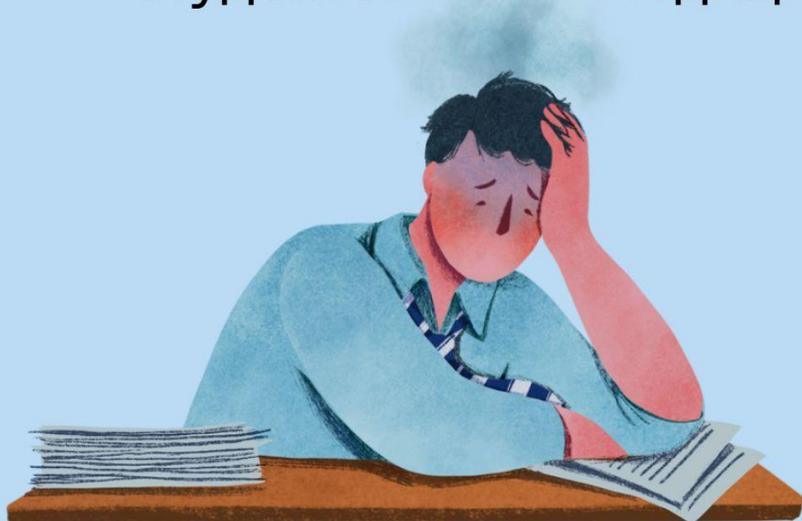


II Международная междисциплинарная
научно-практическая конференция
молодых учёных и студентов



Тема конференции:
**Влияние психосоциальных
стрессоров на формирование
невротических депрессий.**

Эффективность специальных методов саморегуляции среди
студентов НАО "Медицинский университет Семей"



Докладчики:

Жолдыбаева М. А., Кайыржанкызы А.,
Акказыкызы Ж.

Научный руководитель: ассистент
кафедры Психиатрии и наркологии
Алмагамбетова А. А.

План

1

Актуальность

2

Цель работы

3

Материалы и методы
исследования

4

Результаты исследования

5

Выводы

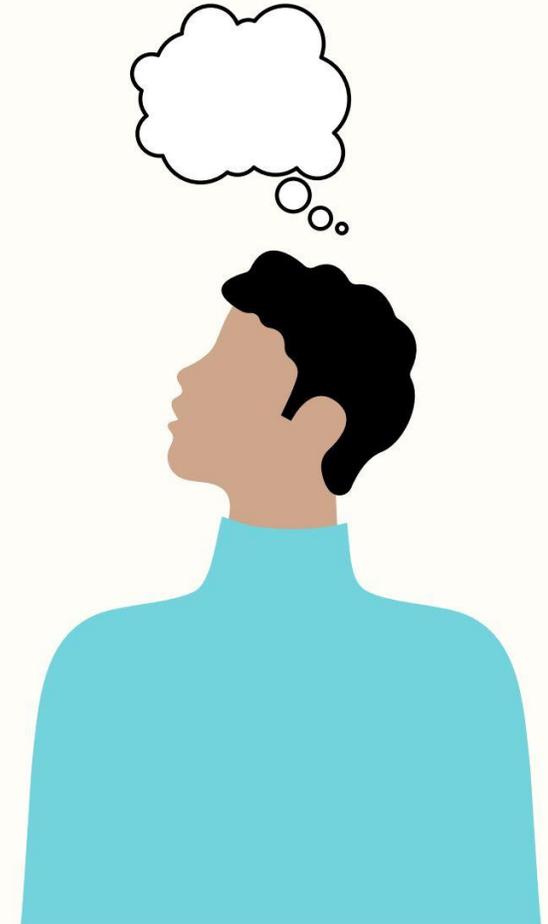


Актуальность

Актуальность темы "Влияние психосоциальных стрессоров на формирование невротических депрессий" обусловлена современными тенденциями в обществе, связанными с ростом числа стрессовых ситуаций, быстрым темпом жизни и увеличением нагрузки на психику студентов. Психосоциальные стрессоры — это факторы внешней среды или жизненные обстоятельства, которые оказывают давление на психику человека и могут приводить к стрессу, тревоге, депрессии и другим психическим расстройствам.

При опросах студенты часто давали многопричинные объяснения своей депрессии. Их убеждениями были преимущественно текущие жизненные стрессоры, такие как ситуация на учебе или в семье, а также их собственная личность.

Изучение психических расстройств и психосоциальных стрессоров у студентов с физическими жалобами актуально для оказания первичной медицинской помощи. Психосоциальные стрессоры следует изучать как потенциальные эпидемиологические причины психических расстройств.



Цель работы

Для изучения влияния психосоциальных стрессоров на психическое состояние студентов НАО "МУС"



1

Проведение начального анкетирования с целью выявления влияния психосоциальных стрессоров на формирование депрессии



2

Реализация специальных методов саморегуляции среди студентов Медицинского Университета



3

Проведение последующего анкетирования для оценки эффективности применяемых специальных методов саморегуляции

Материалы и методы исследования

Материал исследования: 52 обучающихся 3-5 курсов факультета Медицины

Использованные методы: "нервно-мышечная релаксация"; "сенсорная репродукция образов"; "дыхательные упражнения"; "идеомоторная тренировка"

Анонимное анкетирование через платформы Google Forms и письменного теста по шкале HADS

Экспериментально-психологический метод: психолого-психотерапевтические тренировки

Вторичное анкетирование с целью результативности специальных методов саморегуляции

научные статьи в базах данных которые мы изучили:

thebmj

PubMed

CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS

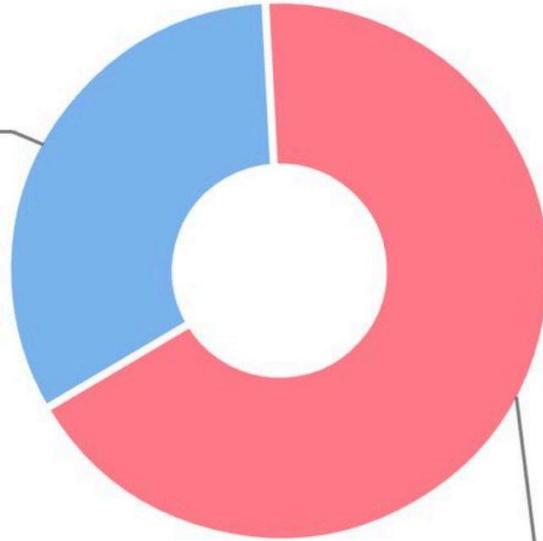
SPRINGER NATURE

Google Scholar



Гендерный состав

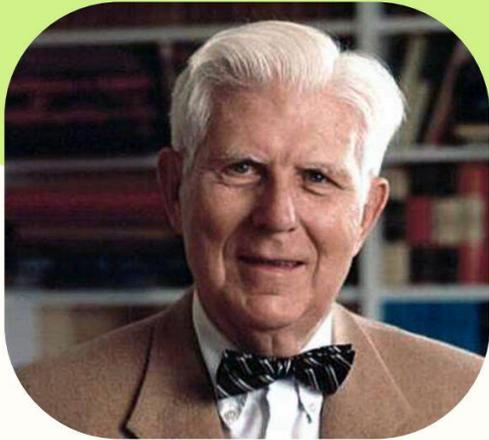
студенты
мужского
пола
32.7%



студенты
женского
пола
67.3%

- студенты женского пола | 35.0 | 67.3%
- студенты мужского пола | 17.0 | 32.7%

Мнения ученых о саморегуляции



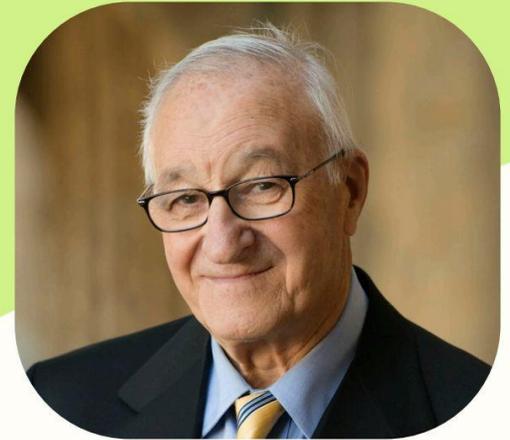
Аарон Бек

«Возникновение эмоции печали должно служить сигналом к тому, чтобы заняться каким-нибудь делом. Это может быть прогулка, чтение, телефонный разговор или наблюдение за окружающими. На первых порах пациенту, как правило, не удастся отвлечься от своей печали более чем на несколько минут, но в результате систематических тренировок продолжительность процедуры обычно возрастает».



Дэвид Карп

«Депрессивные люди жаждут общения и в то же время неспособны его поддерживать».



Альберт Бандура

«Те, кто переоценивает или принижает свои фактические достижения, оказываются наиболее уязвимыми к депрессии. Лечение, которое способствует точному самонаблюдению, формированию реальных субцелей для позитивной самооценки и самовознаграждению ради достижимых свершений, ослабляет депрессивные реакции».

Первичная анкета

Шкала **HADS**

- 01** Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?
- 02** Оцените, насколько часто вы сталкиваетесь с следующими стрессорами (от 1 до 5, где 1 - никогда, 5 - очень часто):
- Работа (перегрузка, конфликты)
 - Отношения с близкими (конфликты, недопонимание)
 - Финансовые проблемы
 - Социальная изоляция
 - Переезд или изменения в жизни
- 03** Как часто вы испытываете следующие чувства (от 1 до 5):
- Тревога
 - Печаль
 - Усталость
 - Безднадежность
 - Раздражительность
- 04** Как вы справляетесь со стрессором? (выберите все подходящие):
- Физическая активность
 - Общение с друзьями/семьей
 - Хобби и увлечения
 - Профессиональная помощь (психолог)
 - Изоляция
 - Другое...

Оценка по шкале HADS



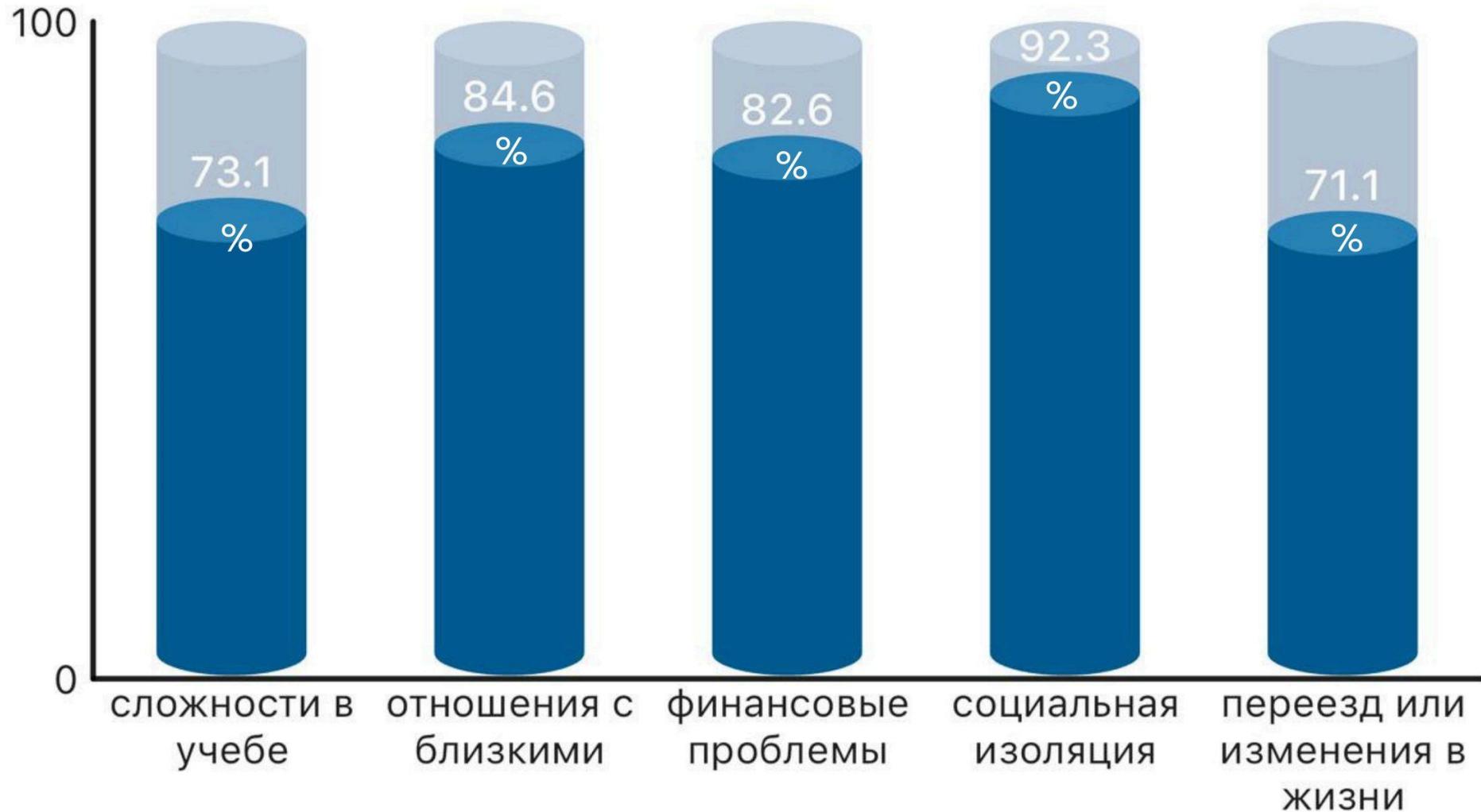
- 05 То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство
- 06 Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное
- 07 Я испытываю бодрость
- 08 Мне кажется, что я стал все делать очень медленно
- 09 Я не слежу за своей внешностью
- 10 Есть ли у вас диагноз невротической депрессии?: да или нет
- 11 Если да, когда вы впервые заметили симптомы? (развернутый ответ)
- 12 Как вы считаете, влияет ли ваше окружение на ваше эмоциональное состояние? Если да, то как? (развернутый ответ)
- 13 Есть ли у вас предрасположенность к тревожным состояниям или депрессиям в семейной истории? (развернутый ответ)
- 14 Как вы оцениваете свою способность справляться со стрессом?
- 15 Какой механизм адаптации вы используете в стрессовых ситуациях? (развернутый ответ)

Анкетирование среди студентов



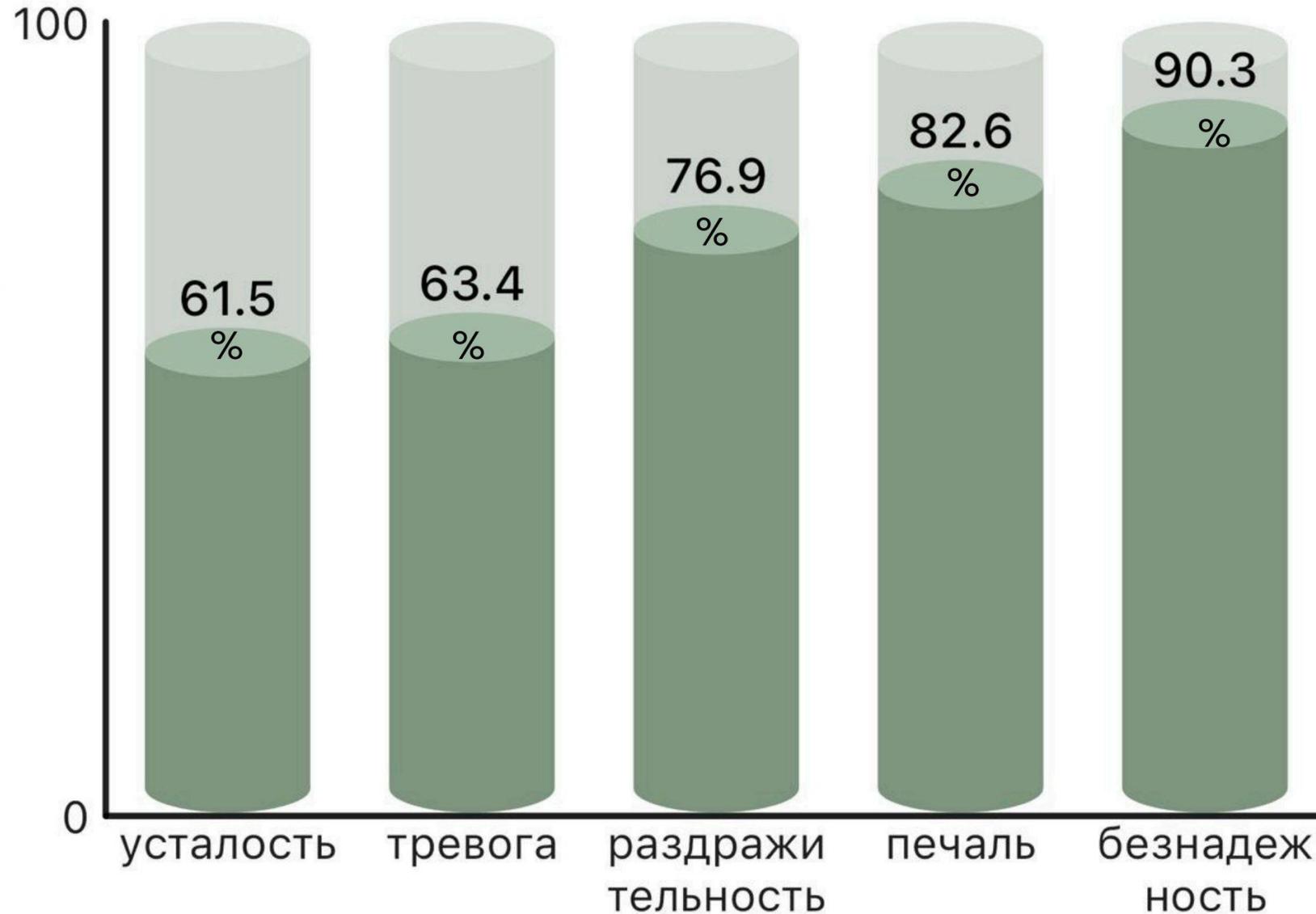
Результаты первичного анкетирования

Стрессоры



Результаты первичного анкетирования

СИМПТОМЫ



“Метод саморегуляции”

Этот способ самостоятельно поддерживать устойчивость своей психики, сознательно регулировать свои реакции и поведение.

Можно отметить несколько причин, почему изучать и применять методы полезно:

- 1) Они помогают справляться с трудными эмоциями — например, со стрессом;
- 2) Они помогают поддерживать себя в хорошем настроении большую часть времени;
- 3) Они снижают показатели тревожности;
- 4) Они усиливают выдержку, самообладание и целеустремлённость.

Люди, использующие методы психической саморегуляции, более уверены в себе и расслаблены, а также реже пребывают в замешательстве и растерянности.

Если вы освоите саморегуляцию, то станете эффективнее на работе и в личной жизни.



Практика специальных методов саморегуляции



“Упражнения для шеи, зоны затылка и лицевых мышц”

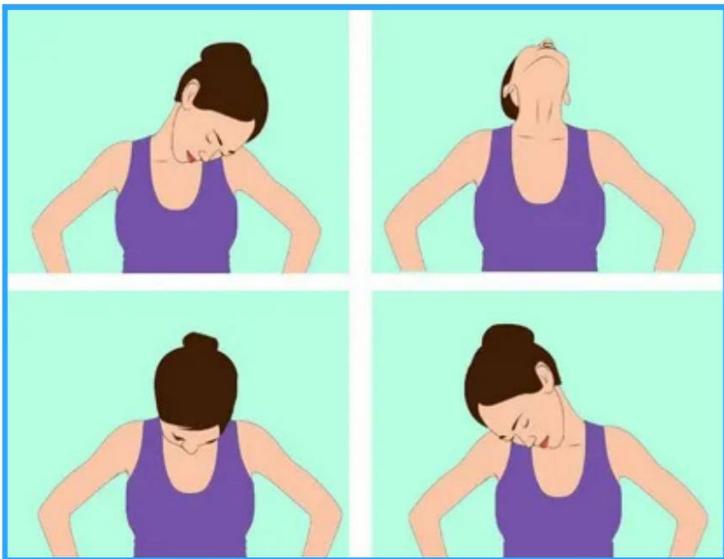


Наклонить голову вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди, почувствовать, как напрягаются мышцы шеи. Зафиксировать положение, затем медленно поднять голову.

Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба. Ощутить напряжение. Зафиксировать положение, затем расслабиться.

Сильно наморщить нос. Почувствовать, как напрягаются мышцы верхней части лица. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.

Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке. Эта гримаса вызовет напряжение щек, подбородка и скул. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.



“Упражнения для расслабления рук и плечевого пояса”

Сжать руки в кулаки. Почувствовать, как напрягаются пальцы и предплечья. Зафиксировать положение на несколько секунд, потом медленно расслабить кисти.

До предела согнуть руки в локтях. Ощутить напряжение бицепса. Зафиксировать положение, а затем медленно разогнуть руки, расслабляя их.

Поднять плечи вверх. Постараться достичь максимального подъема. В наивысшей точке зафиксировать положение, ощутить растяжку сухожилий и напряжение мышц плечевого пояса и шеи. Затем медленно опустить плечи и расслабиться.



“Сенсорная репродукция образов”



Метод заключается в расслаблении с помощью представления образов предметов и целостных ситуаций, ассоциирующихся с отдыхом.

Перед проведением сеанса как и в предыдущих техниках саморегуляции, необходимо занять удобное положение, закрыть глаза, сосредоточиться на своем дыхании.

В сокращенном виде текст такого сценария можно представить следующим образом:

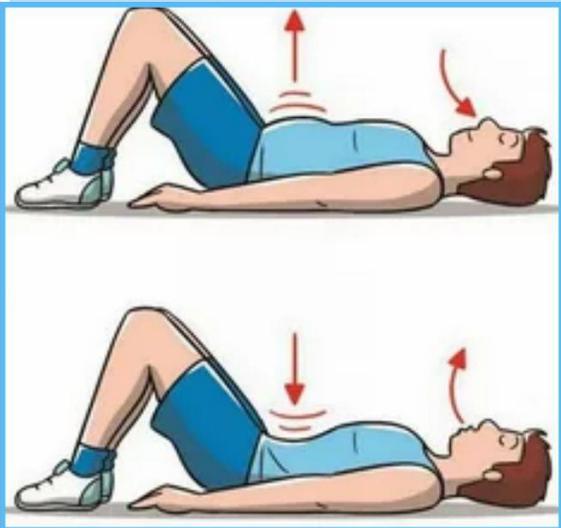
Вы идете по теплому летнему лесу неторопливыми шагами, спокойно дышите чистым воздухом, наслаждаетесь красивыми пейзажами, слушаете пение птиц, шелест листвы. После этого вы чувствуете, что восстановили свои силы и у вас достаточно энергии для того, чтобы вернуться в состояние бодрствования в отличном настроении.

“Альтернативное дыхание через ноздрю”

Переменное дыхание через ноздрю требует немного больших усилий, но, будьте уверены, эта техника того стоит. Такой способ дыхания снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает напряжение в теле и снимает стресс. Итак. Используйте большой палец правой руки, чтобы мягко закрыть правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю, закройте ее безымянным пальцем и сделайте паузу. Затем осторожно откройте и выдохните через правую ноздрю. Теперь медленно вдохните через правую ноздрю и затем закройте ее большим пальцем. Сделайте паузу перед выдохом через левую ноздрю. Повторите эту процедуру пять-десять раз, чтобы достичь результата — спокойствия и замедления сердечного ритма.



”Диафрагмальное дыхания”



Поможет снизить нервное напряжение, предполагает следующие действия: Исходное положение сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла, или лёжа, руки вдоль туловища. Вдох спокойный, без усилия, осуществляется через нос, при этом передняя брюшная стенка выпячивается, а воздух как бы набирается животом (живот надувается).

Выдох плавный, удлинённый, медленный, осуществляется через рот, через слегка сомкнутые губы, брюшная стенка втягивается, а воздух будто выталкивается животом, с полным мышечным расслаблением.

На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. С каждым выдохом расслабляться всё больше и больше.



“Идеомоторная тренировка”

Направленный на воссоздание упражнения в уме. Представляя движение, человек как бы видит себя со стороны. Закройте глаза, отпустите все посторонние мысли.

Представьте образ собственного тела, мысленно просканируйте его и прочувствуйте все свои мышцы, начиная со стоп.

Теперь мысленно сосредоточьте внимание на одной из частей своего тела. Например, на руке.

Начните медленно представлять образы необходимых движений этой частью тела и воспроизводите в уме возникающие при этом ощущения.

Мысленно сделайте несколько раз необходимые движения, проговаривая про себя словесные инструкции.

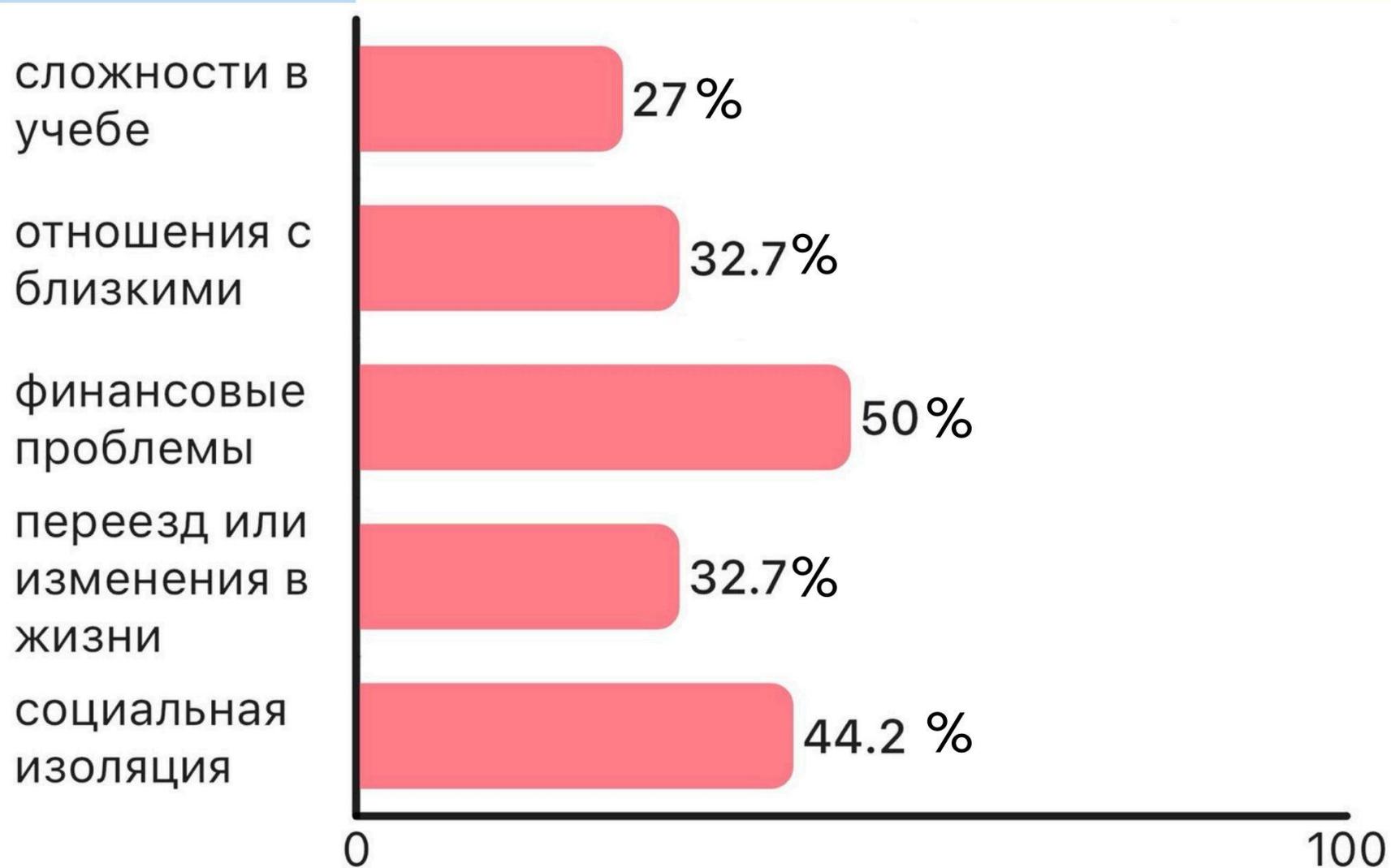
Затем перейдите к следующей части тела и проделайте четвёртый и пятый пункты для неё.

После этого начните представлять движения в связке одно за другим.



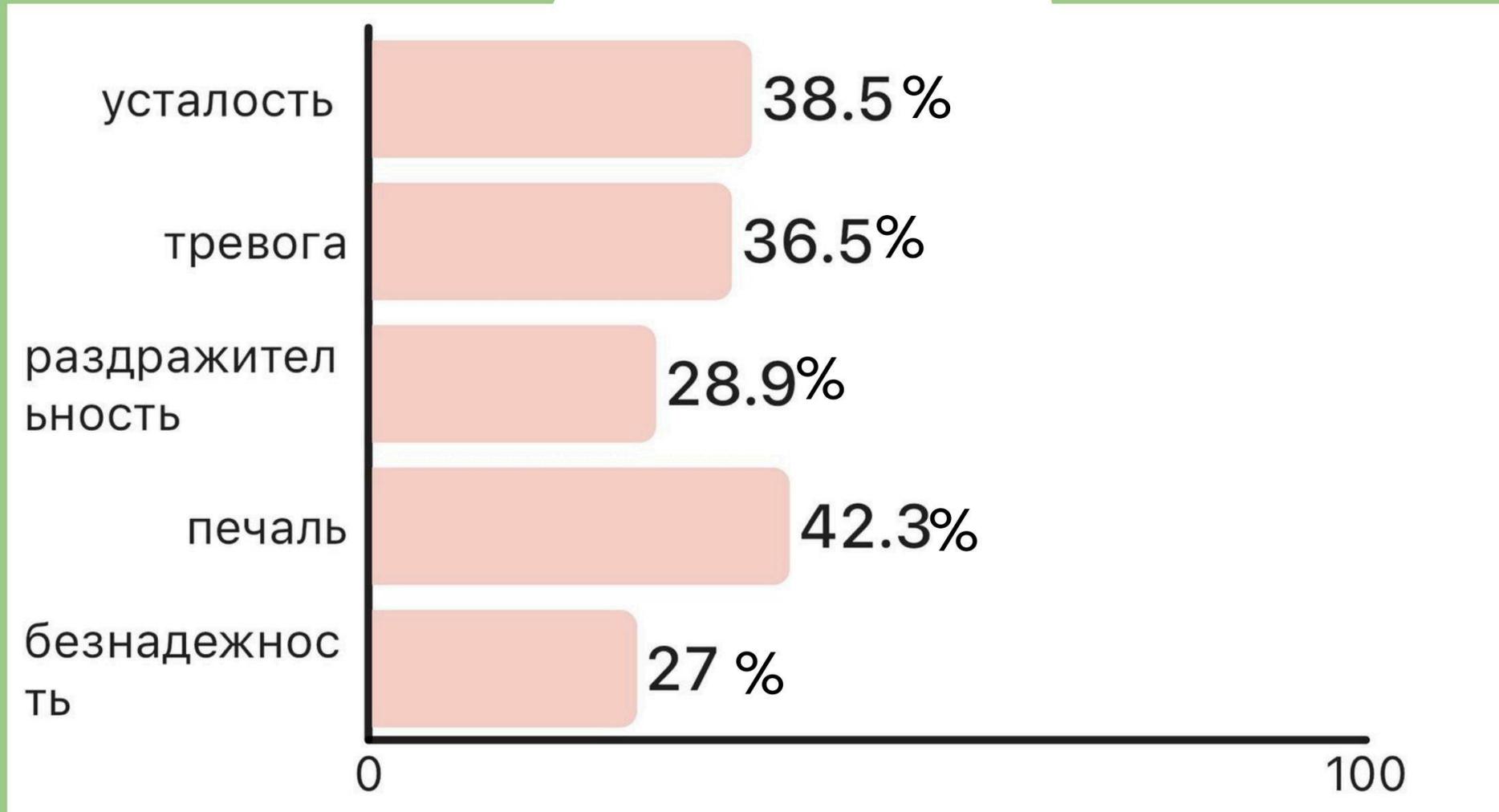
Результаты вторичного анкетирования

Стрессоры



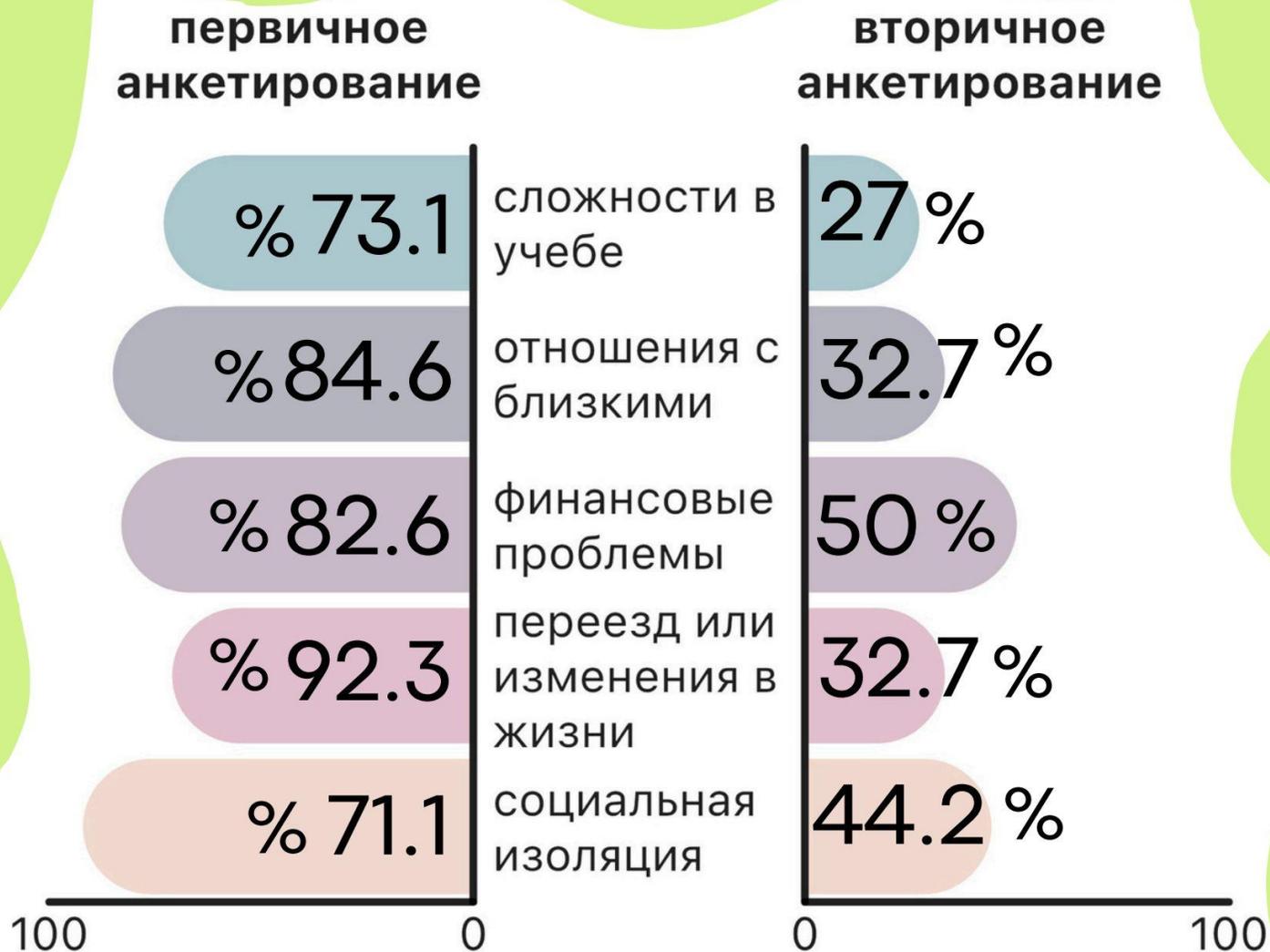
Результаты вторичного анкетирования

Симптомы



Результаты сравнительного анализа

Стрессоры

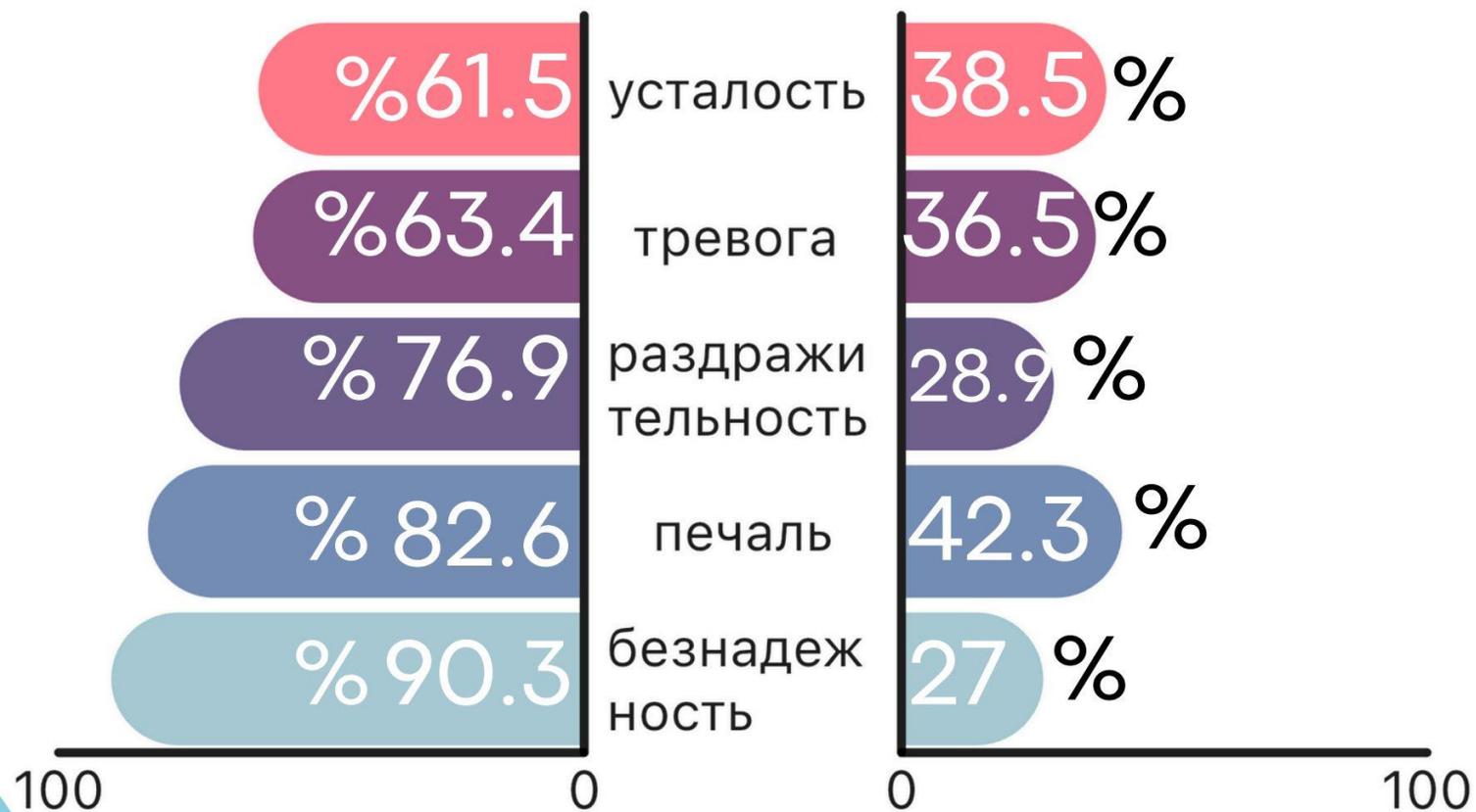


Результаты сравнительного анализа

Симптомы

первичное
анкетирование

вторичное
анкетирование



Результаты сравнительного анализа

Вопросы анкетирования (стрессоры)	Первичное анкетирование	Вторичное анкетирование
Работа (перегрузка, конфликты)	73,1% (n=38)	27% (n=14)
Отношения с близкими (конфликты, недопонимание)	84,6% (n=44)	32,7% (n=17)
Финансовые проблемы	82,6% (n=43)	50% (n=26)
Социальная изоляция	71,1% (n=37)	32,7% (n=17)
Переезд или изменения в жизни	92,3% (n=48)	44,2% (n=23)

Результаты сравнительного анализа

ВОПРОСЫ АНКЕТИРОВАНИЯ (СИМПТОМЫ)	Первичное анкетирование	Вторичное анкетирование
усталость	61.5% (N=32)	38.5% (N=20)
тревога	63.4% (N=33)	36.5% (N=19)
раздражительность	76.9% (N=40)	28.9% (N=15)
печаль	82.6% (N=43)	42.3% (N=22)
безнадежность	90.3% (N=47)	27% (N=14)

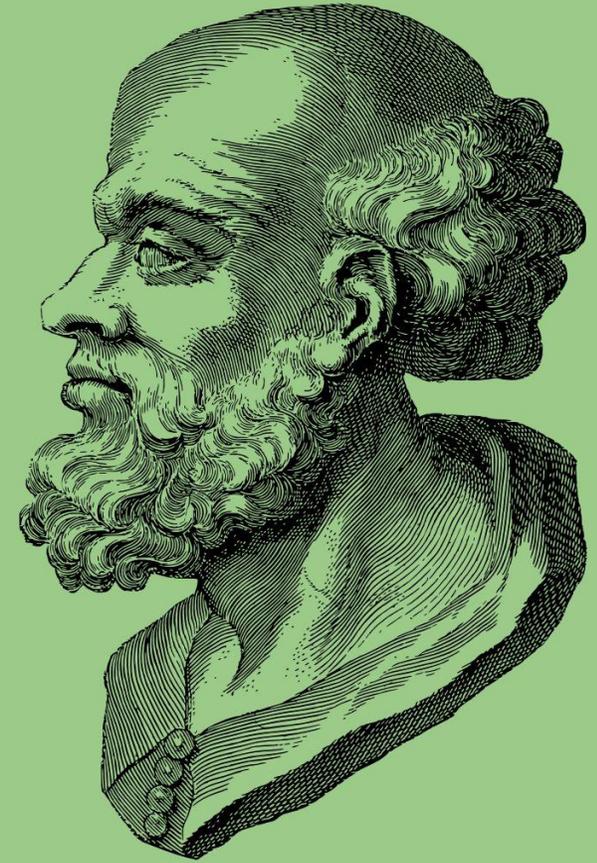
ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАМЕНИТЫХ УЧЁНЫХ

ИСТОЧНИКИ СТАТЬЕЙ

Patients presenting with somatic complaints in general practice: depression, anxiety and somatoform disorders are frequent and associated with psychosocial stressors.

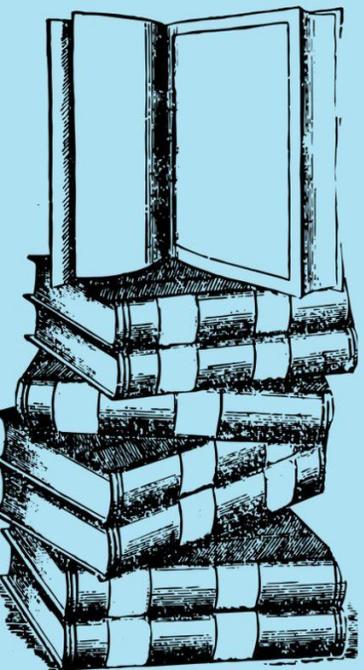
Published: 15 September 2010

Authors: Nader Haftgoli, Bernard Favrat, François Verdon, Paul Vaucher, Thomas Bischoff, Bernard Burnand & Lilli Herzig



Результаты учёных:

В исследование были включены 917 пациентов, у которых проявлялся по крайней мере один физический симптом. Частота депрессии, тревоги и соматоформных расстройств составила 20,0% (95% доверительный интервал [ДИ] = от 17,4% до 22,7%), 15,5% (95% ДИ = от 13,2% до 18,0%) и 15,1% (95% ДИ = от 12,8% до 17,5%) соответственно. Психосоциальные стрессоры были в значительной степени связаны с психическими расстройствами. Пациенты с накоплением психосоциальных стрессоров с большей вероятностью проявляли тревогу, депрессию или соматоформные расстройства, причем частота каждого дополнительного стрессора увеличивалась в 2,2 раза (95% ДИ = 2,0-2,5).





СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

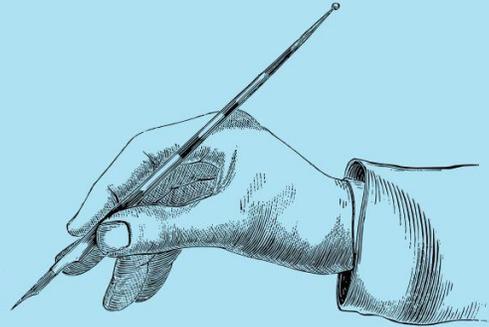
в результате первичного и вторичного анкетирования было выявлено следующее: из 52 студентов: 73,1 % (n=38) исследуемых отмечали стрессорами ситуацию на учебе. после тренингов составляет **27% (n=14)**; до исследования 84,6% (n=44) отметили стрессорами отношения с близкими, после число уменьшилось до **32,7% (n=17)**; 82,6% (n=43) исследуемых отмечали финансовые проблемы, после проведенных тренингов показатель уменьшился до **50% (n=26)**; перемена места жительства у студентов при первичном анкетировании отмечали 71,1% (n=37), при вторичном анкетирования результаты **32,7% (n=17)**; следующий стрессор социальная изоляция результаты снизилось с 92,3 (n= 48) до **44,2% (n=23)**;

Выводы



Проводя психолого-терапевтические тренинги человек почувствует улучшение самочувствия и одновременно снижение уровня эмоциональной напряжённости. Повышается стрессоустойчивость, работоспособность, улучшается внимание и память, усиливаются интеллектуальные способности, расширяется диапазон мышления, снижается утомляемость и негативные мысли. На основании теоритических баз и результатов проведенных практических исследований выяснилось что методы саморегуляции эффективны при снижении уровни депрессии и оказывают положительное влияние на психическое здоровье студентов.

Выводы



Изучение психических расстройств и психосоциальных стрессоров у пациентов с физическими жалобами актуально для оказания первичной медицинской помощи. Психосоциальные стрессоры следует изучать как потенциальные эпидемиологические причины психических расстройств.



Литературы

- William Coryell, MD, University of Iowa Carver College of Medicine. Депрессия//Справочник MSD. - 2023. - С.1
- Депрессивное расстройство (депрессия) //Всемирная организация здравоохранения - 2023. - С.1
- Кузьминова М. В., Солохина Т. А. Роль социальных факторов в генезе психических расстройств: развитие исследований в XXI в. //Медицинское информационное агентство. - 2023. - С.1
- Y Y Su, C D'Arcy, M Li, K J O'Donnell, J Caron, M J Meaney, X Meng. Specific and cumulative lifetime stressors in the aetiology of major depression: A longitudinal community-based population study //National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information.- 2022. - С.1
- Anita Thapar, Olga Eyre, Vikram Patel, David Brent. Depression in young people // National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. -2022. -С.1
- Franz Resch, Peter Parzer. Anxiety and depression in adolescents // National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. -2024. - С.1
- Kuo Zhang, Fan Wang, Mengying Zhai, Meiyao He, Yuxuan Hu, Lijin Feng, Yuting Li, Jingyu Yang, Chunfu Wu. Hyperactive neuronal autophagy depletes BDNF and impairs adult hippocampal neurogenesis in a corticosterone-induced mouse model of depression // National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. -2023. -С.1
- Jessica F Rohde, Meghan Harrison, Tara Berman, Claire Flatley, Katherine Okonak, J J Cutuli, Danielle Hatchimonji. Associations of COVID-19 Stressors and Postpartum Depression and Anxiety Symptoms in New Mothers // National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. -2023. -С.1
- Kassie R Terrell, Bridget R Stanton, Hanadi Y Hamadi, Julie W Merten, Nathan Quinn. Exploring life stressors, depression, and coping strategies in college students // National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. -2024. -С.1
- Parth Chodavadia, Irene Teo, Daniel Poremski, Daniel Shuen Sheng Fung, Eric Andrew Finkelstein. Prevalence and economic burden of depression and anxiety symptoms among Singaporean adults // National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. -2023. -С.1

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

