

А.В. Шакула¹, Д.И. Никулин², Р.Р. Бадретдинов³
**ДИНАМИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ
 С ЯВЛЕНИЯМИ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ
 СЕАНСА АУДИОВИЗУАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ**

¹*Российский научный центр «Восстановительной медицины и курортологии»,*

²*Городская поликлиника № 26 г. Москвы,*

³*ГУП санаторий «Янган-Тау» Республики Башкортостан*

Авторами исследована эффективность сеанса аудиовизуальной стимуляции (воздействие стандартного релаксирующего фильма с сопутствующим музыкальным сопровождением) в рамках комплексной коррекции субъективных проявлений синдрома хронической усталости у студентов после экзаменационной сессии. Показано, что проведение сеанса аудиовизуальной стимуляции (по сравнению с пассивным отдыхом) сопровождается улучшением психоэмоционального состояния пациента в среднем на 25,9% от исходного уровня по показателям самочувствия, активности и настроения психологического теста «САН».

Ключевые слова: восстановительное лечение, аудиовизуальная стимуляция, синдром хронической усталости, студенты.

A.V. Shakula, D.I. Nikulin, R.R. Badretdinov
**DYNAMICS OF PSYCHOEMOTIONAL CONDITION MEDIATED
 BY AUDIO-VISUAL STIMULATION IN STUDENTS WITH CHRONIC FATIGUE**

The article presents a study of audio-visual stimulation efficacy (the effects of a standard relaxing film session with background music) as part of a combination correction of chronic fatigue syndrome subjective manifestations in students after examinations. The study showed a mean 25.9 % baseline improvement in patients' psychoemotional condition associated with the influence of audio-visual stimulation (as compared to passive rest), considering indicators of general health, activity and the psychological mood Hamilton Depression Rating Scale (HAM) test findings.

Key words: medical rehabilitation, audio-visual stimulation, chronic fatigue syndrome, student population.

В последние годы большое внимание специалистов в области восстановительной медицины и психофизиологии труда привлекает разработка аудиовизуальных средств коррекции нарушений психо-эмоционального состояния, возникающих у человека под влиянием факторов производственной деятельности. При этом научно-технический прогресс непрерывно обогащает арсенал аудиовизуальных средств, что в определенной степени усиливает эффективность коррекции, не изменяя базовый характер собственно аудиовизуального воздействия [1,2]

Материал и методы

В рамках настоящей работы исследована эффективность сеанса аудио-визуальной стимуляции в рамках комплексной коррекции субъективных проявлений синдрома хронической усталости у студентов после экзаменационной сессии. Для решения поставленной задачи под нашим наблюдением находилось 46 студентов после окончания экзаменационной сессии, включающей, как правило, сдачу наиболее трудоемких предметов. Все студенты предъявляли комплекс субъективных жалоб, характерных для синдрома хронической усталости [3]. В рамках восстановительного лечения проводился курс (8-10 сеансов) аудиовизуальной стимуляции, основанный на сочетанном воздействии стандартного (производства компании BBC) психорелаксирующего фильма (как базового элемента) с сопутст-

вующим музыкальным сопровождением, в течение 30 мин. [4].

До и после каждого сеанса аудиовизуальной стимуляции каждому из обследованных выполнялось психологическое тестирование по тесту «САН», отражающее уровень самочувствия, активности и настроения в момент обследования. Статистический анализ выполнялся как среднее по всем оцениваемым сеансам стимуляции (384 наблюдения). В качестве контрольного обследования у 22 студентов (68 наблюдений) тестирование выполнялось до и после 30-минутного пассивного отдыха с закрытыми глазами.

Результаты

Результаты исследования представлены в нижеследующей таблице.

Представленные в таблице данные свидетельствуют, что 30-минутный отдых не приводит к существенным изменениям показателей теста «САН». В то же время применение сеанса аудиовизуальной стимуляции сопровождается выраженной статистически значимой положительной динамикой психоэмоционального состояния пациента, что проявляется повышением уровня самочувствия, активности и настроения на 0,8;1,2;0,8 балла соответственно. С учетом выявленных изменений по всем трем направлениям можно заключить, что проведение сеанса аудиовизуальной стимуляции сопровождается улучше-

нием психоэмоционального состояния пациента в среднем на 25,9% от исходного уровня.

Таблица
Результаты динамики показателей теста «САН» (М±m, отн. ед.)
до и после сеанса аудиовизуальной стимуляции или отдыха

Показатель теста САН	Основная группа			Контрольная группа		
	до сеанса	после сеанса	p	до отдыха	после отдыха	p
Самочувствие	3,6±0,2	4,4±0,2	<0,05	3,7±0,2	3,8±0,2	>0,05
Активность	3,8±0,2	5,0±0,1	<0,05	3,6±0,1	3,6±0,2	>0,05
Настроение	3,4±0,2	4,2±0,2	<0,05	3,6±0,2	3,7±0,2	>0,05

Обсуждение

Обсуждая полученные результаты, в первую очередь следует подчеркнуть, что с позиций восстановительной медицины и психиатрии хроническое утомление у студентов связано с расстройствами социальной адаптации вследствие интенсивной учебно-экзаменационной деятельности и в целом требует проведения комплекса соответствующих мероприятий в рамках программ охраны психического здоровья [5]. При этом одним из перспективных методов коррекции психоэмоционального состояния может являться аудиовизуальная стимуляция, обеспечивающая возможность положительного воздействия на психоэмоциональное состояние человека без применения медикаментозных средств. В рамках настоящей работы по достигаемому психорегулирующему эффекту применялись два основных варианта психорелаксирующего фильма - релаксирующий и отвлекающий. В основе сюжетов релаксирующих фильмов ле-

жат естественные биологические ритмы, а также объекты съемки. В музыкальном оформлении используются спокойная, мелодичная музыка, записи шума прибора, пения птиц. Фильмы отвлекающего действия основаны на применении богатой цветовой гаммы и экзотических природных объектов. Музыкальное сопровождение строится из нескольких частей по 3-4 мин, представленных различными направлениями современной музыки, значительно отличающимися друг от друга по стилю, тембру и ритму. Проведенный дополнительный анализ не выявил существенных различий в эффективности сеанса аудиовизуальной стимуляции между двумя типами фильмов, что в целом позволяет рекомендовать весь имеющийся диапазон фильмотеки для восстановительной коррекции психоэмоционального состояния студентов с явлениями хронической усталости. При этом следует подчеркнуть, что согласно полученным результатам пассивный отдых не приводит к решению целевых установок восстановительной коррекции.

Заключение

Применение аудиовизуальной коррекции является достаточно эффективным средством «оперативной» и «долговременной» коррекции психоэмоционального состояния студентов с явлениями хронического утомления.

Сведения об авторах статьи:

Шакула Александр Васильевич – д.м.н., профессор, руководитель отдела научной экспертизы и работы с регионами ФГУ Российский научный центр «Восстановительной медицины и курортологии», E-mail: shakula-av@mail.ru

Никулин Денис Игоревич – Городская поликлиника № 26 г.Москвы, E-mail: shakula-av@mail.ru

Бадретдинов Рамиль Рафаилович – д.м.н., профессор, директор ГУП санаторий «Янган-Тау» Республики Башкортостан, E-mail: LDK99@rambler.ru

ЛИТЕРАТУРА

1. Шакула, А.В. Применение цветомузыкального комплекса биообратной связи для коррекции функционального состояния военных специалистов /А.В. Шакула, А.В.Семенов, В.В.Яменсков// Тезисы докладов научно-практической конференции «Актуальные проблемы психофизиологического обеспечения учебно-боевой деятельности личного состава Вооруженных Сил». – М., – 1997. – С. 19-20.
2. Шакула, А.В. Оптимизация профессиональной адаптации лиц операторского профиля с помощью аудиовизуальных средств коррекции /А.В. Шакула, Д.В.Сливинский, В.В.Яменсков // Материалы XI международного симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации». – М., – 2003. – С. 623 – 624.
3. Арцимович Н.Г., Галушина Т.С. Синдром хронической усталости. - М.: Научный мир, 2001.-221с.
4. Овечкин, И.Г. Методика аудио-визуальной коррекции проявлений общего и зрительного утомления военных специалистов-операторов зрительно-напряженного труда: материалы 8-й Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы клиники, диагностики лечения больных в многопрофильном лечебном учреждении»/И.Г. Овечкин, С.В.Антонюк, Т.А.Маликова// Вестник Российской Военно-медицинской академии. –2007. –№1 (17). Приложение. – Ч.1. – С.267-268.
5. Вельтищев, Д.Ю. Диагностика и фармакотерапия тревожного варианта расстройств адаптации: анксиолитикэтифоксин (смтрезам) в клинических и экспериментальных исследованиях //Социальная и клиническая психиатрия. -2010. -№1. -С.86-90.