

УДК 613.86:616.89-02-084

О.А. Бобык¹, С.В. Капранов², И.В. Коктышев³

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ СРЕДЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

¹ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки» МЗ РФ, г. Луганск.

²Филиал ФБУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Луганской Народной Республике в г. Алчевске»

³ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» МЗ РФ, г. Донецк

Аннотация

За последние несколько десятилетий было получено множество доказательств того, что воздействие неблагоприятных внешних факторов, включая образ жизни, может отрицательно отражаться не только на соматическом, но и на психическом здоровье человека. Вместе с тем, значимость влияния совокупности внешних факторов на психическое здоровье изучена крайне недостаточно. Поэтому, представляется важным проведение научно-исследовательской работы по данной теме. На добровольных условиях выполнено анкетирование 1038 жителей (510 пациентов с расстройствами психики и поведения и 528 здоровых лиц). Сравнение полученных результатов исследования выполнено по критерию Стьюдента и хи-квадрат Пирсона. Степень влияния факторов оценивалась по коэффициенту отношения правдоподобия (КОП, критерий Уилкса). В результате проведенного исследования было доказано влияние внешних факторов, включая образ жизни человека на его психическое здоровье. Предложены профилактические мероприятия.

Ключевые слова: факторы среды, психическое здоровье, профилактика

Введение. Здоровье является важным показателем социального, духовного и экономического благополучия населения любого государства, критерием его устойчивого развития. Здоровье каждого человека формируется под влиянием внутренних (эндогенных) и внешних (экзогенных) причин. К внешним факторам можно отнести многие социальные и экологические воздействия. Так, наиболее распространенными депрессивными социальными факторами среды жизнедеятельности являются: неблагоприятный психологический климат в семье или рабочем коллективе, напряженный и высоконапряженный режим дня, быстрые социальные изменения, курение и злоупотребление алкоголем, низкая обеспеченность жилой площадью, нерациональное питание, низкая физическая активность и прочие. В современных условиях актуальным для жителей Донбасса так же является влияние на здоровье сверхсильных стрессов военного времени. К экологическим факторам среды, влияющим на состояние здоровья, относятся загрязнение атмосферного воздуха, водных объектов, пищевых продуктов вредными веществами [1, 2].

Неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья является психическое здоровье. Как известно, большинство хронических психических заболеваний являются генетически детерминированными и определяются различными нейротрансммиттерными, гормональными или органическими нарушениями. Однако, за последние несколько

десятилетий было получено множество доказательств того, что воздействие неблагоприятных внешних факторов, включая образ жизни, может отрицательно отражаться не только на соматическом, но и на психическом здоровье человека [3, 4]. Вместе с тем, современные исследования построены на изучении какого-либо одного фактора, либо их небольшой группы, а значимость влияния совокупности внешних факторов в целом на формирование психических и поведенческих расстройств изучена крайне недостаточно. Поэтому, представляется важным проведение научно-исследовательской работы по данной теме.

Цель исследования — оценка влияния внешних факторов среды жизнедеятельности на состояние психически здоровых людей и лиц с расстройствами психики и поведения.

Материалы и методы исследований. Исследования проведены в Луганской Народной Республике в условиях сложной социально-политической ситуации, сложившейся в регионе. На добровольных условиях выполнено анкетирование 1038 жителей (510 пациентов с расстройствами психики и поведения и 528 здоровых лиц), постоянно проживающих в городе Луганске. Анкетирование лиц, страдающих психическими заболеваниями, в целях проведения научных исследований или обучения соответствовало требованиям статьи 5 Закона Российской Федерации «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании». Каждый пациент, принявший участие в исследовании, давал добровольное

осознанное согласие на участие в нем и имел возможность выйти из исследования без объяснения причин. Проведение исследования соответствовало положениям Хельсинкской декларации 1964 г., пересмотренной в 1975–2013 гг.

Анкета включала всего 67 вопросов и состояла из нескольких разделов, включающих вопросы, касающиеся образа жизни, питания, употребления питьевой водопроводной воды, условий и площади проживания, наличия вредных привычек, физической активности, личностных качеств и влияния стрессовых факторов.

Статистическая обработка результатов исследований проведена с использованием программы «Libre Office Calc» свободно распространяемого офисного пакета «Libre Office, version 7.1». Для определения вида распределения были использованы: критерий Колмогорова-Смирнова с поправкой Лиллиефорса и

критерий Шапиро-Уилка. Сравнение полученных результатов исследований выполнено по критерию Стьюдента (t) и хи-квадрат Пирсона. Для каждого показателя была рассчитана стандартная ошибка среднего $M \pm SE$. Степень влияния факторов оценивалась по коэффициенту отношения правдоподобия (КОП, критерий Уилкса). Факторы, действие которых было статистически значимо ($p < 0,05$), оказывали влияние на психическое здоровье при $КОП > 1$. В зависимости от удельного веса значимости влияния факторов на психическое здоровье, им были присвоены соответствующие ранги.

Результаты и обсуждение. Результаты оценки влияния факторов среды жизнедеятельности на психическое здоровье приведены в таблице 1.

Согласно полученным данным, из факторов, влияние которых на психическое здоровье было статистически значимо 1, 3, 4, 5, 6 и

Таблица 1. Степень и статистическая значимость влияния факторов среды жизнедеятельности, включая образ жизни на психическое здоровье

| Факторы | Рп, % | Рз, % | p | КОП | Ранги |
|--|-------|-------|----------|------|-------|
| 1. Занятия спортом | 0,60 | 0,23 | < 0,0001 | 2,6 | 9 |
| 2. Закаливание | 0,70 | 0,50 | < 0,0001 | 1,4 | 14 |
| 3. Ходьба пешком | 0,33 | 0,10 | < 0,0001 | 3,4 | 6 |
| 4. Длительность сна | 0,62 | 0,79 | < 0,0001 | 0,8 | - |
| 5. Режим дня | 0,67 | 0,51 | < 0,0001 | 1,3 | 15 |
| 6. Курение | 0,44 | 0,37 | 0,03 | 1,2 | 16 |
| 7. Курение в семье | 0,34 | 0,28 | 0,04 | 1,2 | 16 |
| 8. Употребление спиртных напитков | 0,63 | 0,36 | < 0,0001 | - | - |
| 9. Употребление наркотических и психотропных веществ | 0,07 | 0,01 | < 0,0001 | 8,8 | 2 |
| 10. Употребление сырой водопроводной воды | 0,38 | 0,19 | < 0,0001 | 2,0 | 11 |
| 11. Режим питания | 0,50 | 0,52 | 0,6 | 1,0 | - |
| 12. Количество приемов пищи | 0,58 | 0,61 | 0,5 | 0,9 | - |
| 13. Употребление фруктов | 0,31 | 0,11 | < 0,0001 | 2,8 | 8 |
| 14. Употребление молока | 0,50 | 0,31 | < 0,0001 | 1,6 | 13 |
| 15. Употребление творога | 0,61 | 0,32 | < 0,0001 | 1,9 | 12 |
| 16. Употребление мяса | 0,30 | 0,09 | < 0,0001 | 3,5 | 5 |
| 17. Употребление рыбы | 0,52 | 0,25 | < 0,0001 | 2,1 | 11 |
| 18. Употребление морепродуктов | 0,85 | 0,62 | < 0,0001 | 1,4 | 14 |
| 19. Употребление сладкого | 0,43 | 0,58 | < 0,0001 | 0,8 | - |
| 20. Употребление мёда | 0,82 | 0,71 | 0,00004 | 1,2 | 16 |
| 21. Употребление острых блюд | 0,60 | 0,60 | 0,9 | 1,0 | - |
| 22. Доход | 0,54 | 0,20 | < 0,0001 | 2,8 | 8 |
| 23. Площадь проживания | 0,19 | 0,08 | < 0,0001 | 2,5 | 10 |
| 24. Нервно-психическая обстановка | 0,48 | 0,10 | < 0,0001 | 4,9 | 4 |
| 25. Стрессы в семье | 0,33 | 0,09 | < 0,0001 | 3,5 | 5 |
| 26. Стрессы в коллективе | 0,07 | 0,17 | < 0,0001 | 0,4 | - |
| 27. Настрой на долгую жизнедеятельность | 0,58 | 0,10 | < 0,0001 | 5,6 | 3 |
| 28. Наличие цели в жизни | 0,67 | 0,23 | < 0,0001 | 2,9 | 7 |
| 29. Взгляд на жизнь | 0,23 | 0,02 | < 0,0001 | 11,1 | 1 |
| 30. Влияние войны на психику | 0,71 | 0,33 | < 0,0001 | 2,1 | 10 |
| 31. Влияние распространения COVID-19 на психику | 0,42 | 0,15 | < 0,0001 | 2,9 | 7 |

Примечание: Рп — частота встречаемости признака у пациентов; Рз — частота встречаемости признака у психически здоровых лиц, КОП — коэффициент отношения правдоподобия

Таблица 2. Оценка употребления продуктов питания психически здоровыми людьми и пациентами с расстройствами психики и поведения

| | Основные продукты питания (употребляют регулярно) | | | |
|---------------------|---|--|--|-------------------------------------|
| | Фрукты p< 0,001 $\chi^2=72,574$ | Молоко p< 0,001 $\chi^2=43,634$ | Творог p< 0,001 $\chi^2=101,799$ | Мясо p< 0,001 $\chi^2=97,517$ |
| Психически здоровые | 48,30±2,17% | 36,55±2,10% | 31,44±2,02% | 57,58±2,15% |
| Пациенты | 30,98±2,05% | 21,77±1,83% | 12,55±1,47% | 33,53±2,09% |
| | Основные продукты питания (употребляют регулярно) | | | |
| | Рыба p< 0,001 $\chi^2=89,283$ | Морепродукты p< 0,001 $\chi^2=111,728$ | Сладкое p< 0,001 $\chi^2=23,016$ | Мёд p< 0,001 $\chi^2=22,048$ |
| Психически здоровые | 33,52±2,05% | 11,93±1,41% | 32,57±2,04% | 21,78±1,80% |
| Пациенты | 15,88±1,62% | 3,92±0,86% | 43,92±2,20% | 13,73±1,52% |

7 ранговые места заняли стрессовые и предиспозиционные (личностные) факторы. При исследовании личностных особенностей пациентов, страдающих расстройствами психики и поведения, было выявлено, что большинство из них являются пессимистами (23,18±1,87%, по сравнению с психически здоровыми людьми — 2,08±0,62%; $\chi^2=116,829$; p<0,001), не имеют четко продуманной цели в жизни (66,60±2,09%, по сравнению с психически здоровыми людьми — 23,06±1,83%; $\chi^2=199,180$; p<0,001), настроя на долгую жизнедеятельность (58,35±2,18%, по сравнению с психически здоровыми людьми — 10,40±1,33%; $\chi^2=266,152$; p<0,001), не могут быстро принять решение в случае отрицательной стрессовой ситуации (83,30±1,65%, по сравнению с психически здоровыми людьми — 38,75±2,12%; $\chi^2=262,331$; p<0,001). Было выявлено, что психически здоровые лица реже подвергаются воздействию или реагируют на стрессовые факторы, то есть являются более стрессоустойчивыми — 44,99±2,16%, по сравнению с пациентами, страдающими психическим расстройствами — 68,75±2,05%. Различия между данными показателями статистически значимы ($\chi^2=99,0211$; p<0,001).

Из стрессовых факторов так же было доказано влияние на психическое здоровье боевых действий (Критерий Уилкса=2,1) и психологических стрессоров, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции (Критерий Уилкса=2,9). Так, удельный вес исследуемых, которые отмечали влияние стрессов военного времени на психическое здоровье, был значительно выше в группе лиц, страдающих расстройствами психики и поведения — 71,12±2,01%, по сравнению с психически здоровыми людьми — 33,46±2,05% ($\chi^2=167,21$; p<0,001). Удельный вес исследуе-

мых, которые отмечали влияние психологических стрессоров, связанных с распространением COVID-19 на психическое здоровье, был выше в группе лиц, страдающих расстройствами психики и поведения — 41,96±2,18% по сравнению с психически здоровыми людьми — 14,58±1,53% ($\chi^2=127,838$; p<0,001).

2 ранговое место по влиянию на психическое здоровье принадлежит употреблению наркотических веществ. В результате исследования было установлено, что удельный вес лиц, которые ранее употребляли наркотические или без назначения врача психотропные вещества, выше в группе пациентов с расстройствами психики и поведения — 5,49±1,01% по сравнению с психически здоровыми людьми — 0,38±0,27%, то есть в 14,4 раза ($\chi^2=26,533$; p<0,001).

Так же было выявлено влияние на психическое здоровье таких факторов как питание, площадь проживания, физическая активность и соблюдение режима дня.

Согласно результатам исследований, пациенты с психическими заболеваниями по сравнению с психически здоровыми людьми значительно реже употребляют основные продукты питания: свежие фрукты, молоко и молочные продукты, творог и сыр, мясо и мясные продукты, рыбу и рыбные продукты, морепродукты, а также мёд, содержащие важные для организма вещества — белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины. Данные статистически значимы, приведены в таблице 2.

При исследовании площади проживания установлено, что в группе психически здоровых людей меньше жителей с низкой обеспеченностью жильем на 1 члена семьи (менее 10 м²) — 8,52±1,22%, по сравнению с пациентами с диагнозами психических заболева-

ний — $19,21 \pm 1,74\%$ (данные статистически значимы: $\chi^2=36,620$; $p<0,001$).

При изучении физической активности установлено, что удельный вес лиц, которые не занимались утренней гимнастикой и/или спортом, связанным с физической нагрузкой, выше в группе пациентов, страдающих расстройствами психики и поведения — $59,61 \pm 2,17\%$ по сравнению с психически здоровыми людьми — $23,11 \pm 1,83\%$ ($\chi^2=143,621$, $p<0,001$). Жителей, не проводивших процедуры по закаливанию организма, так же больше среди лиц, страдающих расстройствами психики и поведения — $69,41 \pm 2,04\%$ по сравнению с психически здоровыми лицами — $49,81 \pm 2,18\%$ ($\chi^2=44,047$; $p<0,001$). Жителей, которые редко совершали пешие прогулки и/или работы на открытом воздухе больше в группе лиц, страдающих психическими заболеваниями — $32,75 \pm 2,08\%$, по сравнению с психически здоровыми лицами — $10,04 \pm 1,31\%$ ($\chi^2=109,938$; $p<0,001$). Согласно полученным данным, среди видов физической активности наибольшее влияние на психическое здоровье оказывают пешие прогулки (8 ранговое место в общей таблице).

Установлено влияние режима дня на психическое здоровье (коэффициент Уилкса=1,3). В результате исследования выявлено, что удельный вес лиц, которые не соблюдают режим дня выше в группе пациентов, страдающих расстройствами психики и поведения — $66,40 \pm 2,09\%$ по сравнению с психически здоровыми людьми — $51,23 \pm 4,73\%$ ($\chi^2=24,64$; $p<0,0001$).

18 ранговое место по влиянию на психическое здоровье оказывает курение. В результате проведенной работы было установлено, что удельный вес психически здоровых лиц, которые активно не курили, выше в группе психически здоровых лиц — $62,69 \pm 2,10\%$, по сравнению с пациентами с расстройствами психики и поведения — $56,28 \pm 2,20\%$ ($\chi^2=40,658$; $p=0,035$).

При изучении употребления алкоголя оказалось, что удельный вес лиц, которые не употребляли спиртные напитки, выше в группе пациентов с расстройствами психики и поведения — $62,74 \pm 2,14\%$ по сравнению с психически здоровыми людьми — $36,36 \pm 2,09\%$ ($\chi^2=245,941$; $p<0,001$). При исследовании отдельно мужчин и женщин, было выявлено, что удельный вес мужчин, которые часто употребляли спиртное, выше в группе пациентов с расстройствами психики и поведения — $16,67 \pm 2,29\%$ по сравнению с психически здоровыми людьми — $7,25 \pm 1,46\%$ ($\chi^2=28,295$; $p<0,001$). В то же время, женщин, часто употреблявших спиртное, наоборот, больше в группе психически здоровых лиц — $7,58 \pm 1,82\%$

по сравнению с пациентами с психическими расстройствами — $2,03 \pm 0,90\%$ ($\chi^2=90,283$; $p=0,007$). Полученные данные можно объяснить фактом соблюдения запрета по медицинским показаниям врача психиатра употреблять напитки, содержащие алкоголь, женщинами, страдающими расстройствами психики и поведения, особенно в стадии обострения у них болезни и в случае приема определенной группы лекарственных средств. В то же время, мужчин, часто употреблявших спиртное, наоборот, в 2,3 раза больше в группе пациентов с расстройствами психики и поведения по сравнению с психически здоровыми людьми.

Так же было изучено влияние употребления сырой водопроводной воды на психическое здоровье, поскольку рассчитанный КОП для данного фактора оказался более 1. Установлено, что удельный вес лиц, которые не употребляли сырой водопроводной воды с повышенными общей жесткостью и минерализацией выше среди психически здоровых людей — $43,75 \pm 2,16\%$, по сравнению с пациентами с расстройствами психики и поведения — $29,22 \pm 2,01\%$ ($\chi^2=50,833$; $p<0,001$).

В результате проведенного исследования было доказано влияние внешних факторов, включая образ жизни на психическое здоровье. Из всех изученных факторов первые ранговые места заняли стрессы и личностные особенности респондентов. Было установлено, что большинство исследуемых пациентов с психическими расстройствами более восприимчивы к стрессам, чем психически здоровые люди и имеют низкую стрессоустойчивость. Актуальным в современных условиях оказалось влияние на психическое здоровье стрессов военного времени и распространения новой коронавирусной инфекции. Важными факторами, положительно влияющими на психическое здоровье, оказались: сбалансированное питание, занятия спортом, отсутствие вредных привычек (в первую очередь употребление без назначения врача психотропных веществ) и площадь проживания (поскольку квартиры небольшой площади могут стать первопричиной постоянного стресса). Факт частого употребления сырой водопроводной воды с повышенными общей жесткостью и минерализацией лицами с расстройствами психики, по нашему мнению, обусловлен характером течения хронических психических заболеваний, при которых страдает эмоционально-волевая сфера со снижением мотиваций, стремлений, побуждений, искажением поведения, что приводит к нарушению пациентами правил здорового образа жизни.

Выводы. Поскольку в настоящее время вопросы улучшения психиатрической помощи населению решаются упрощенно, преимущественно в рамках медико-биологической парадигмы, специалистам следует обратить внимание на влияние внешних факторов среды жизнедеятельности на психическое здоровье. Одной из самых актуальных проблем психогигиены является повышение самооценки и стрессоустойчивости пациентов с расстройствами психики к действию постоянно присутствующих сверхсильных психотравмирующих факторов. В связи с этим большое значение наряду с обязательной фармакотерапией приобретает постоянное применение психотерапевтических и реабилитационных методик. Кроме того, пристальное внимание должно уделяться особенностям питания пациентов, соблюдению режима дня, регулярной физической активности и борьбе с вредными привычками. Так же, по возможности, необходимо решение на государственном уровне вопроса максимального увеличения жилой площади на 1 жителя с обязательным предоставлением каждому человеку отдельной жилой комнаты. Такая глубоко продуманная стратегия будет способствовать уменьшению количества обострений и длительным ремиссиям психических расстройств.

O.A. Bobyk, S.V. Kapranov, I.V. Koktishv

ASSESSMENT OF THE IMPACT OF VARIOUS ENVIRONMENTAL FACTORS ON MENTAL HEALTH

Abstract. *Over the past few decades, there has been a lot of evidence that the impact of adverse external factors, in-*

cluding lifestyle, can negatively affect not only the somatic, but also the mental health of a person. At the same time, the importance of the influence of a combination of external factors on mental health has been studied extremely insufficiently. Therefore, it is important to conduct research on this topic. The purpose of the study is to assess the influence of external environmental factors on the condition of mentally healthy people and people with mental and behavioral disorders. Materials and methods. A survey of 1038 residents (510 patients with mental and behavioral disorders and 528 healthy individuals) was conducted on voluntary terms. The comparison of the obtained research results was carried out according to the Student and Pearson criteria. As a result of the conducted research, the influence of external factors, including a person's lifestyle on his mental health, was proved. Preventive measures are proposed.

Key words: *environmental factors, mental health, prevention*

ЛИТЕРАТУРА

1. Кожин А.А., Владимирский Б.М. Микроэлементозы в патологии человека экологической этиологии. *Экология человека*. 2013;9:56-64. <https://doi.org/10.17816/humeco17318>
2. Беляева А.В., Латышевская Н.И., Давыденко Л.А. Репродуктивная функция девочек-подростков в связи с особенностями территории проживания в крупном промышленном городе. *Волгоградский научно-медицинский журнал*. 2018;2(58):27-30. <https://scip.org/142216676>
3. Евтушенко Е.И. Особенности возникновения и распространенности психических расстройств среди населения военного региона. *Вестник гигиены и эпидемиологии*. 2021;2:185-187. eLIBRARY ID: 47290590
4. Агарков В.И., Евтушенко Е.И., Студзинский О.Г., Коктышев И.В. Эпидемиология и детерминизм психических расстройств населения урбанизированного региона: монография. — Донецк: Донпринт, 2013. – 312 с. <https://www.new.vestnik-surgery.com/index>