

*Суркова А.Д.*

*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*

*Россия, г. Барнаул*

*Дягтерёв А.А.*

*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*

*Россия, г. Барнаул*

*Кенесханова А.А.*

*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*

*Россия, г. Барнаул*

*Дадей В.А.*

*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*

*Россия, г. Барнаул*

**ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ  
РАЗВИТИЯ ТРЕФОЖНЫХ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У  
СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**

*Аннотация статьи:* в данной статье представлено исследование, направленное на изучение влияния скандинавской ходьбы на эмоциональный фон студентов Алтайского Государственного Медицинского Университета в условиях самоизоляции. Многие студенты отмечают изменение отношения к окружающему миру с переходом на дистанционное обучение, замечено

*снижение настроения, отсутствие мотивации что-либо делать, подавленность, апатия. Именно поэтому было проведено тестирование, оцененное по шкале Занга. Данная шкала помогает выявлять тревожное и склонное к депрессии состояние. То же самое тестирование было проведено после систематических занятий скандинавской ходьбой. Полученные результаты подверглись тщательному анализу, благодаря которому сделаны выводы о пользе или вреде скандинавской ходьбы.*

**Ключевые слова:** *скандинавская ходьба, тревога, депрессия, самоизоляция.*

***Bardakova A.Yu.***

***student***

***Altai State Medical University***

***Russia, Barnaul***

***Dyagterev A.A.***

***student***

***Altai State Medical University***

***Russia, Barnaul***

***Keneskhanova A.A.***

***student***

***Altai State Medical University***

***Russia, Barnaul***

***Dadey V.A.***

***student***

***Altai State Medical University***

***Russia, Barnaul***

## THE INFLUENCE OF NORDIC WALKING ON THE PREVENTION OF TREPHINE AND DEPRESSIVE STATES IN MEDICAL STUDENTS IN SELF-ISOLATION

**Abstract:** *this article presents a study aimed at studying the influence of nordic walking on the emotional background of students of the altay state medical university in self-isolation. many students note a change in attitude to the world around them with the transition to distance learning, a decrease in mood, lack of motivation to do something, depression, apathy. That is why testing was conducted, evaluated on the Zang scale. this scale helps to identify anxiety and depression-prone states. the same testing was done after systematic nordic walking sessions. the results obtained were subjected to a thorough analysis, which led to conclusions about the benefits or harms of nordic walking.*

**Keywords:** *nordic walking, anxiety, depression, self-isolation.*

На сегодняшний день многие люди продолжают находиться в условиях самоизоляции. Большинство сервисов, фирм, заводов перешло на дистанционный вид работы. Также и студенты разных ВУЗов в период с апреля по июнь находились на дистанционном обучении.

**Актуальность:** изменение привычных ритмов жизни, отсутствие общения, а также нахождение в одном и том же помещении круглосуточно, мало кто может адекватно воспринять. Особенно если, до пандемии, человек жил довольно активной жизнью. Важным фактором влияния на психику становилось растущее с каждым днем число заболевших и умерших от вируса. Люди испытывали страх и отчаянье от того, что никак не могу повлиять на данную ситуацию. Менялось восприятие к жизни, закрадывалась тревога, в дальнейшем подавленность настроения и депрессия.

**Цель исследования:** выявление тревожных и депрессивных состояний у студентов 4-5 курсов АГМУ, а также оценка влияния скандинавской ходьбы для предотвращения выше указанных состояний.

**Задачи исследования:**

1. Провести анкетирование 30 студентов 4-5 курсов, учащихся в Алтайском Государственном Медицинском Университете и находящихся в условиях самоизоляции.

2. Проанализировать данные анкетирования, как до занятий скандинавской ходьбой, так и после.

3. Отследить корреляцию между занятиями скандинавской ходьбой и наличием тревожных состояний.

**Материалы и методы:** для оценки тревожных состояний в условиях самоизоляции и с соблюдением всех противоэпидемических мер, была использована шкала Занга[4]. Данный тест предназначен для выявления соматических, психологических и поведенческих симптомов депрессии и тревоги. Тестирование высылалось каждому участнику на электронную почту, результаты респонденты отправляли так же в электронном виде. Тест включает в себя 20 вопросов, 10 из которых положительно сформулированы, а 10 отрицательно. На них даны варианты ответов: «редко», «иногда», «часто», «большую часть времени». Каждый ответ в зависимости от вопроса оценивался от 1 до 4х баллов. Далее сумма баллов складывалась и наблюдались результаты. Первый раз тестирование проводилось участникам, находившихся 1,5 месяца на самоизоляции. Далее студенты должны были выделять 3 дня в неделю и выезжать в лес для занятий скандинавской ходьбой на протяжении 1,5 месяцев, соблюдая все противоэпидемические меры. По окончании данного периода студенты вновь проходили тестирование.

**Результаты исследований:** после подсчета баллов, интерпретация результатов осуществлялась по данным критериям: нормальное состояние,

легкое тревожное расстройство, тревожное расстройство средней тяжести, тяжелая степень тревожного расстройства.



*Рис.1. Результаты тестирования студентов до занятий скандинавской ходьбой.*

На Рис.1 представлены результаты студентов после 1,5 месяцев соблюдения самоизоляции. Больше половины студентов испытывают легкое тревожное расстройство. Такое нарушение часто бывает при переходе из начальной школы в среднюю или из школы в университет. То есть это характерный показатель того, что организму трудно подстроиться под новый ритм жизни. Порядка 10% испытуемых страдают средней степенью тревожного расстройства, данные люди сильнее склонны к развитию депрессии. Один студент из опрошенных страдал тяжелой степенью тревоги. Всё дело в том, что он находился весь месяц один на один с собой, а также сильно расстроился по причине отмены поездки домой на летние каникулы, ввиду закрытия территориальных границ. И 33% опрошенных имели нормальное состояние.



*Рис.2 Результаты тестирования после занятий скандинавской ходьбой на протяжении 1,5 месяцев.*

На Рис.2 представлены результаты студентов после того, как каждый из них включил в свою жизнь занятия скандинавской ходьбой. Студентов с нормальным состоянием стало в 1,8 раз больше. Легкое тревожное расстройство наблюдается у 30%, что тоже почти в 2 раза меньше, чем до занятий. И 1 человек перешёл из тяжелой степени тревожного состояния в среднюю, что тоже является прогрессом.

**Вывод:** исходя из проведенного исследования можно утверждать, что многие студенты психологически были не готовы к самоизоляции. После регулярных занятий скандинавской ходьбой на свежем воздухе в лесу, риск развития депрессивных состояний снизился почти в 2 раза[2]. Это достаточно весомый показатель, который позволяет утверждать, что скандинавская ходьба благотворно влияет на эмоциональный фон граждан, находящихся в условиях пандемии. Во-первых, благодаря скандинавской ходьбе человек борется с гиподинамией. Усиливается физическая активность, увеличивается кровоток, что само по себе ведет к улучшению самочувствия и укреплению иммунитета[1]. Во-вторых, смена места пребывания благотворно влияет на психоэмоциональный фон человека. Особенно если это природа. Лес также позволяет соблюдать все правила программы против коронавируса.

### **Библиографический список**

1. Кульков, Д.Е. Лечение скандинавской ходьбой / Д.Е. Кульков. - М.: АСТ, 2018. - 830 с.
2. Линдберг Александр, Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы. - М.: Вектор, 2015. - 256 с.
3. Морозов П.В. Терапия депрессии и тревожных расстройств в современной психиатрии. Психиатрия и психофармакотерапия 2005;7(3):35-9.
4. Старостина Е.Г. Генерализованное тревожное расстройство и симптомы тревоги в общей медицинской практике. РМЖ 2004;22:1277-83.