

## POVEZANOST KVALITETA SNA I NESANICE SA SIMPTOMIMA DEPRESIJE I ANKSIOZNOSTI KOD STUDENATA MEDICINE U SRBIJI

Aleksandar Višnjic<sup>1,2</sup>, Snežana Miljković<sup>3</sup>, Dragan Nikolić<sup>2</sup>, Tamara Jovanović<sup>1,2</sup>,  
Katarina Bulatović<sup>2</sup>, Marko Ristić<sup>4</sup>, Dragan Toskić<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Univerzitet u Nišu, Medicinski fakultet, Niš, Srbija

<sup>2</sup>Institut za javno zdravlje Niš, Niš, Srbija

<sup>3</sup>Klinički centar Niš, Niš, Srbija

<sup>4</sup>Univerzitet u Nišu, Medicinski fakultet, student postdiplomskih studija, Niš, Srbija

<sup>5</sup>Univerzitet u Prištini, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Kosovska Mitrovica, Srbija

*Kontakt:* Aleksandar Višnjic

Bulevar dr Zoran Đinđić 81, 18000 Niš, Srbija

E-mail: aleksandar.visnjic@medfak.ni.ac.rs

Budući da su problemi sa spavanjem vrlo česti među studentima medicine, ova studija je istraživala povezanost depresije i anksioznosti sa kvalitetom sna i nesanicom.

Studija preseka izvedena je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Nišu 2016. godine i obuhvatila je 600 studenata oba pola. Studenti su ispunili upitnik, koji je sastavljen i razvijen iz skala „Depression Anxiety Stress Scale“, „Pittsburgh Sleep Quality Index“ i „Insomnia Severity Index“.

Pokazalo se da su problemi sa spavanjem zaista česti među studentima: 432 (72%) studenta prijavilo je loš kvalitet sna, dok 258 (43%) njih ima probleme sa nesanicom. Čak 66 studenata (11%) prijavilo je vrlo ozbiljnu ili ozbiljnu nesanicu. Simptome depresije iznad praga prijavilo je 168 studenata (28%), a simptome anksioznosti njih 180 (30%). Depresija je bila snažno povezana sa lošim kvalitetom sna ( $\chi^2 = 20,35$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) i stepenom nesanice ( $\chi^2 = 13,05$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). Anksioznost iznad praga bila je povezana samo sa ozbiljnošću nesanice ( $\chi^2 = 16,42$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ).

Nađeno je da je anksioznost bila snažno povezana sa nesanicom, dok je depresija bila povezanija sa pogoršanjem kvaliteta sna.

*Acta Medica Medianae 2020;59(1):44-50.*

**Ključne reči:** kvalitet sna, nesanica, depresija, anksioznost