

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕПАРАТА НОТТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ПЕРВЫМ ШКОЛЬНЫМ ЭКЗАМЕНАМ

Н.В. Нагорная, Т.В. Волченская, О.С. Карташова, С.Н. Болдырева, Ж.М. Старшун, В.Н. Соколов
Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, СШ № 56, г. Донецк

Резюме. В работе представлены данные изучения влияния монотерапии натуральным комплексным препаратом Нотта на самочувствие, уровень тревоги, состояние сна, вегетативный статус 48 учащихся 9-х классов (15 лет) при подготовке и в процессе сдачи первых школьных экзаменов. Контрольную группу составили 44 ученика того же возраста, не получавших изучаемый препарат. Результаты 5-недельного курса приема Нотты свидетельствуют о статистически достоверной положительной динамике самочувствия, качества сна, уровня тревоги, фобического синдрома, вегетативного статуса школьников.

Ключевые слова: Нотта, школьники, тревога, сон, вегетативный статус, экзамен.

ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ПРЕПАРАТУ НОТТА ПРИ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ ДО ПЕРШИХ ШКІЛЬНИХ ЕКЗАМЕНІВ

**Н.В. Нагорна, Т.В. Волченська, О.С. Карташова,
С.Н. Болдырева, Ж.М. Старшун, В.Н. Соколов**

Резюме. У роботі представлені дані вивчення впливу монотерапії натуральним комплексним препаратом Нотта на самовідчуття, рівень тривоги, стан сну, вегетативний статус 48 учнів 9-х класів (15 років) при підготовці та в процесі здачі перших шкільних екзаменів. Контрольну групу склали 44 учні того ж віку, які не отримували препарат, що вивчається. Результати 5-тижневого прийому Нотти свідчать про статистично достовірну позитивну динаміку самовідчуття, якості сну, рівня тривоги, фобічного синдрому, вегетативного статусу школярів.

Ключові слова: Нотта, школярі, тривога, сон, вегетативний статус, екзамен.

EXPERIENCE OF NOTTA APPLICATION FOR PUPILS PREPARATION TO FIRST SCHOOL TESTS SESSION

**N.V. Nagornaya, T.V. Volchenskaya, O.S. Kartashova,
S.N. Boldyreva, Zh.M. Starshun, V.N. Sokolov**

Summary. The facts were presented in this work are about influence of monotherapy with the complex natural drug Notta for the feelings, level of anxiety, vegetative status of 48 schoolchildren during the preparing and taking their school examinations. The control group is formed by 44 schoolchildren who didn't receive the drug. In the results of research it was evident the statistically significant positive dynamics of feelings, quality of sleep, the level of anxiety of those schoolchildren who received this drug.

Key words: Notta, schoolchildren, anxiety, sleep, vegetative status, test.

Введение

Первые школьные экзамены являются сильной стрессовой ситуацией для каждого ребенка и прежде всего для детей с эмоциональной лабильностью, повышенной тревожностью, астено-невротическими проявлениями, вегетативной дисфункцией. Появление или усиление в этот период нервного напряжения, тревожного ожидания, страха, беспокойства способны ухудшить самочувствие и настроение ребенка, снизить концентрацию внимания, нарушить сон, что в свою очередь отражается на результатах успеваемости и может привести к возникновению или обострению психосоматических заболеваний [1].

Вышеуказанные факты диктуют необходимость поиска путей эффективного и безопасного снижения психоэмоционального напряжения у школьников. В этой связи наше внимание привлек комплексный препарат Нотта, в состав которого входят 5 компонентов натурального происхождения: *Avena sativa*, *Phosphorus*, *Chamomilla*, *Coffea*, *Zincum valerianicum* в гомеопатической дозировке. Препарат зарегистрирован в Украине под регистрационным номером Р.11.01/03945, не имеет побочных эффектов и возрастных ограничений. Согласно данным проводившихся ранее исследований [2, 3], препарат Нотта уменьшает тревожность, нервную возбудимость, раздражительность, фобические и депрессивные проявления, восстанавливает нарушенный физиологический сон, активизирует умственную деятельность. При этом указанные эффекты не сопровождаются такими нежелательными проявлениями, как выраженная седация, вялость или сонливость.

Целью данной работы явилось изучение эффективности, безопасности и переносимости препарата Нотта у школьников в период подготовки к первым школьным экзаменам и в ходе их проведения.

Материал и методы исследования

Объектом исследования явились 92 школьника 9-х классов в возрасте 15 лет, учащихся СШ № 56 г. Донецка, входящей в Европейскую сеть школ содействия укреплению здоровья. При этом 48 учащихся (27 девочек и 21 мальчик) составили основную группу. Дети данной группы получали Нотту в режиме монотерапии в дозе 10 капель 3 раза в день за 30 мин до еды (дважды в школе под контролем персонала: утром до начала уроков и после окончания учебного дня; третий раз — в домашних условиях перед ночным сном). Курс приема препарата состоял из двух этапов: первый — три недели до начала экзаменов, второй — две недели экзаменационного периода. Контрольную группу составили 44 школьника (23 девочки и 21 мальчик), сопоставимые по возрасту и состоянию здоровья с детьми основной группы, не получавшими изучаемый препарат.

Каждому школьнику обеих групп было проведено тестирование самочувствия с качественной и количественной оценкой каждого симптома по балльной системе (от 0 до 4 баллов). Уровень тревоги оценивали по методике Спил-

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

бергера в модификации Ю.Л. Ханина [4]. Оценку исходного вегетативного тонуса определяли по таблицам А.М. Вейна в модификации Н.А. Белоконов [5].

Обследование детей обеих групп по указанным методикам проводилось трехкратно: исходно — до начала применения Нотты; через три недели приема препарата (перед первым экзаменом, контроль 1); к моменту завершения экзаменационного периода (через пять недель от начала курса, контроль 2). Эффективность действия препарата оценивалась по изменению субъективного самочувствия школьников, динамике показателя тревоги, оценке состояния исходного вегетативного тонуса, балльным результатам аттестации знаний на экзаменах. Полученные результаты обрабатывали классическими математическими методами вариационной статистики с использованием пакета прикладных программ «Statistica for Windows».

Результаты исследования

Анализ основных жалоб при первом обследовании выявил их наличие у $62,4 \pm 8,4$ % от общего числа школьников в обеих группах. В частности головные боли беспокоили $32,4 \pm 6,7$ % школьников (средний балл качественной оценки — 2,7); боли в области сердца, не связанные с кардиальной патологией, — $22,8 \pm 5,3$ % детей (средний балл — 2,0); нарушения сна в виде трудности засыпания, ночных пробуждений, ощущения неглубокого сна, раннего пробуждения — $31,1 \pm 6,6$ % учащихся (средний балл — 4,0); ощущение внутреннего напряжения — $53,7 \pm 7,9$ % школьников (средний балл — 2,0); чувство боязни не сдать экзамен — $48,4 \pm 7,7$ % (средний балл — 2,6). Проявления вегетативной дисфункции регистрировались у $65,5 \pm 8,5$ % обследованных в виде гипергидроза, лабильности пульса и артериального давления (средний балл — 2,4). Повышенный уровень тревоги имел место у $57,9 \pm 7,9$ % школьников.

Оценка наличия и степени выраженности указанных выше жалоб перед первым экзаменом (в конце 3-й недели наблюдения, контроль 1) выявила различия в изменении показателей в группах обследованных

Таблица 1
Динамика частоты жалоб в основной группе школьников к концу 3-й недели приема препарата Нотта (перед началом экзаменов — контроль 1)

№ п/п	Жалобы	Частота предъявления жалоб в начале наблюдения, % детей (исходно)	Частота предъявления жалоб перед началом экзаменов, % детей (контроль 1)
1	Головная боль	32,4 %	11,3 %
2	Боль в области сердца	22,8 %	6,2 %
3	Нарушения сна	31,1 %	16,8 %
4	Внутреннее напряжение	53,7 %	26,2 %
5	Чувство боязни не сдать экзамен	48,4 %	31,6 %

школьников. В контрольной группе начало экзаменационного периода сопровождалось увеличением количества школьников, предъявляющих жалобы, на $14,3 \pm 4,3$ %, от исходного показателя — до $76,7$ % детей. В то же время в основной группе, наоборот, — на фоне регулярного приема Нотты отмечено улучшение самочувствия у $69,7$ % от количества детей, предъявлявших жалобы в начале наблюдения (или $43,5 \pm 7,6$ % от общего числа учащихся в группе), в том числе уменьшение частоты и снижение интенсивности крапивообразных у $65,1$ % детей ($21,1 \pm 5,1$ % от общего числа опрошенных), крапивообразных — у $72,8$ % школьников ($16,6 \pm 4,8$ % всех обследованных). У $45,9$ % детей, страдающих расстройствами сна ($14,3 \pm 4,3$ % от общего числа школьников), отмечено восстановление нормальной формулы сна, у $36,6$ % детей (или $11,4 \pm 4,1$ %) — улучшение процесса засыпания. У $30,9$ % ($16,6 \pm 4,7$ %) школьников наблюдалось умень-

Таблица 2
Сравнительная оценка самочувствия детей основной и контрольной групп перед началом экзаменов

№ п/п	Жалобы	Основная группа			Контрольная группа		
		Средняя оценка (в баллах)		Динамика	Средняя оценка (в баллах)		Динамика
		Исходно	Перед началом экзаменов (контроль 1)		Исходно	Перед началом экзаменов (контроль 1)	
1	Головная боль	2,7	2,1	-0,6*, **	2,7	2,9	+0,2
2	Боль в области сердца	2,0	1,6	-0,4	1,9	2,0	+0,1
3	Нарушения сна	4,0	3,0	-1,0*, **	3,9	4,2	+1,3*
4	Ощущение внутреннего напряжения	2,0	1,6	-0,4**	2,0	2,9	+0,9*
5	Боязнь не сдать экзамен	2,6	2,0	-0,6*, **	2,6	3,3	+0,7*

* — разница достоверна ($p < 0,05$) в сравнении с исходными показателями;

** — разница достоверна ($p < 0,05$) в сравнении с группой контроля.

Таблица 3

Сравнительная оценка самочувствия детей основной и контрольной групп
в конце экзаменационного периода

№ п/п	Жалобы	Основная группа			Контрольная группа		
		Средняя оценка в баллах		Динамика	Средняя оценка в баллах		Динамика
		Перед началом экзаменов (контроль 1)	В конце экзаменацион- ного периода (контроль 2)		Перед началом экзаменов (контроль 1)	В конце экзаменацион- ного периода (контроль 2)	
1	Головная боль	2,1	2,0	-0,1	2,9	3,6	+0,7*, **
2	Боль в области сердца	1,6	1,6	0	2,0	2,8	+0,8*, **
3	Нарушения сна	3,0	3,0	0	4,2	4,8	+0,6
4	Ощущение внутреннего напряжения	1,6	1,4	-0,2	2,9	3,6	+0,7*, **
5	Конфликты с родителями	2,3	2,0	-0,3	2,6	3,1	+0,5**
6	Конфликты со сверстниками	2,1	1,9	-0,2	2,4	3,0	+0,6**

* — разница достоверна ($p < 0,05$) в сравнении с данными перед началом экзаменов;** — разница достоверна ($p < 0,05$) в сравнении с группой контроля.

шение, а у 20,3 % ($10,9 \pm 3,9$ %) — исчезновение ощущения внутреннего напряжения. Чувство боязни не сдать экзамен исчезло у каждого третьего школьника, страдавшего фобическим расстройством в начале наблюдения (или $16,8 \pm 4,7$ % детей основной группы, табл. 1).

Сравнительная оценка качества самочувствия детей основной и контрольной групп перед началом экзаменов (контроль 1) представлена в табл. 2.

Как свидетельствуют данные табл. 2, регулярный прием Нотты сопровождался достоверным улучшением качества самочувствия в основной группе в сравнении с исходными данными по таким симптомам, как интенсивность головной боли, нарушений сна, чувства боязни не сдать экзамен. Оценка выраженности основных жалоб перед началом экзаменов выявила достоверно лучшие показатели среди детей, получавших Нотту, по сравнению с контрольной группой в отношении степени интенсивности головной боли, нарушений сна, ощущения внутреннего напряжения, чувства боязни не сдать экзамен.

Особый интерес представляло качество самочувствия школьников в конце экзаменационного периода — в конце 5-й недели наблюдения (контроль 2). Наличие жалоб имело место у $56,4 \pm 6,9$ % учащихся контрольной и у $34,4 \pm 5,6$ % школьников основной группы ($p < 0,05$). Качественные различия основных симптомов представлены в табл. 3.

Как свидетельствуют данные таблицы 3, в период экзаменов наблюдалось нарастание интенсивности всех основных жалоб у детей контрольной группы, при этом статистически значимо по показателям головной боли, кардиалгии, конфликтов с родителями, со сверстниками ($p < 0,05$). В то же время в основной группе, получавшей курс Нотты, степень выраженности основных жалоб не увеличилась, а по таким проявлениям, как ощущение внутреннего напряжения, конфликты с родителями и со сверстниками, несколько снизилась ($p > 0,05$).

Динамическая оценка частоты повышенного уровня тревоги у школьников в процессе подготовки и в ходе экзаменационного периода представлена на рис. 1.

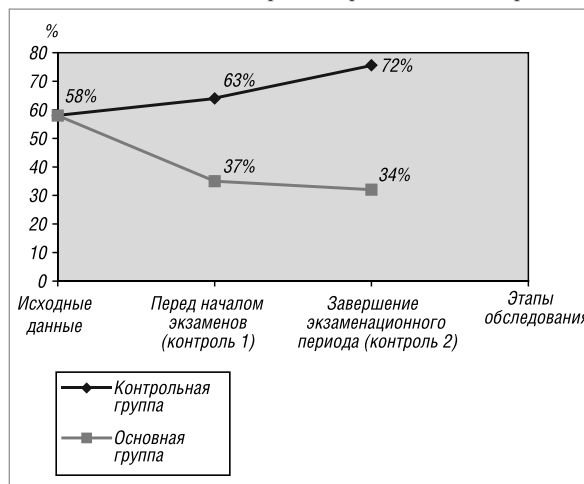


Рис. 1. Динамика частоты повышенного уровня тревоги у школьников в процессе экзаменационного периода.

Как свидетельствуют представленные данные, в начале наблюдения повышенный уровень тревоги регистрировался у $57,9 \pm 7,9$ % детей в обеих группах. К концу 3-й недели (перед началом экзаменационного периода, контроль 1) количество школьников с повышенным уровнем тревоги уменьшилось в основной группе до $36,6 \pm 5,8$ % и возросло в контрольной группе школьников — до $63,4 \pm 6,3$ % ($p < 0,05$). Период сдачи экзаменов сопровождался дальнейшим нарастанием числа школьников с повышенным уровнем тревоги ($72,2 \pm 8,8$ % к концу экзаменов) в контрольной группе, в то же время в группе учащихся, получавших Нотту, к концу экзаменов количество детей с повышенным уровнем тревоги осталось прежним.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

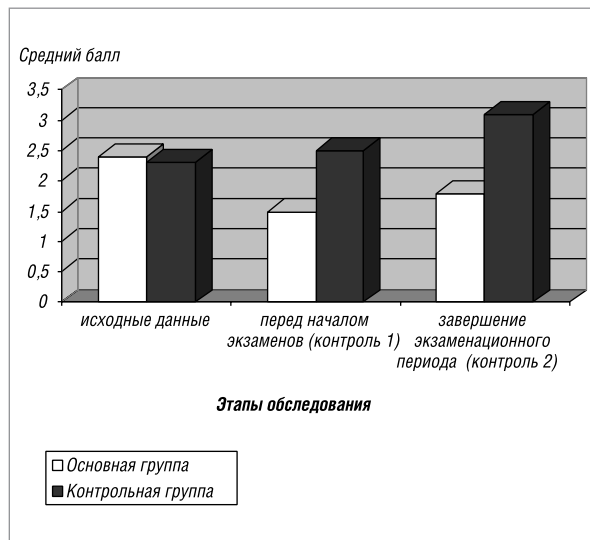


Рис. 2. Динамика вегетативных расстройств у школьников в процессе экзаменационного периода.

Данные исследования изменения частоты вегетативной дисфункции в период подготовки и течения экзаменационного периода представлены на рис. 2.

Сопоставление результатов сдачи экзаменов выявило тенденцию к лучшей успеваемости у детей основной группы по сравнению с контрольной — результаты аттестации знаний на экзаменах у детей, принимавших препарат Нотта, был выше в среднем на 1,2 балла ($p > 0,05$).

Все школьники отзывались о приеме препарата Нотта положительно, побочных эффектов не отмечено.

Выводы

Таким образом, препарат Нотта оказывает достоверно положительный эффект на самочувствие школьников, прежде всего на симптоматику тревожных, фобических и вегетативных расстройств, качество сна. Он хорошо переносится и не вызывает побочных действий.

Результаты данного исследования являются основанием для рекомендации использования препарата Нотта при подготовке школьников к первым экзаменам, в первую очередь у лиц с эмоциональной лабильностью, повышенной тревожностью, вегетативной дисфункцией.

ЛИТЕРАТУРА

- Нагорна Н.В. Немедикаментозна терапія і профілактика вегетосудинної дисфункції в дітей та підлітків. Автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 14.01.10 / Національний мед. університет. – К., 2001. – С. 37.
- Тихоненко В.А., Елфимов М.А., Бобракова О.Т. Опыт применения препарата НОТТА для лечения больных с пограничными психическими расстройствами // Российский психиатрический журнал. – 2001. – № 5. – С. 50–54.
- Марута Н.А., Панько Т.В. Оценка эффективности препарата Нотта в терапии пограничных психических расстройств // Украинский вестник психоневрологии. – 2003. – Т.11, вып. 3(36). – С. 52–58.
- Основы психологии: Практикум / Под ред. Столяренко Л.Д. – Ростов-н-Д.: Феникс, 1999. – 57 с.
- Вегетативные расстройства. Клиника, диагностика, лечение / Под ред. А.М. Вейна. – М.: Медицинское информационное агентство, 1998. – 749 с.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ

27–28 мая,

г. Киев. Научно-практическая конференция «Профилактика врожденных пороков развития»
 Научный центр радиационной медицины АМН Украины, 04050, Киев, ул. Мельникова, 53,
 Тел.: (044) 213-71-98, 213-94-45, 244-58-74

27–28 мая,

г. Донецк. Научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные проблемы тяжелых дерматозов и инфекций, передающихся половым путем»
 Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького МОЗ Украины,
 Ассоциация дерматологов и косметологов Донецкой области «Здоровый мир»,
 83003, Донецк, просп. Ильича, 16.
 Тел.: (0622) 55-03-63, тел./факс: (062) 337-76-76

2–4 июня,

г. Харьков. Научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные проблемы эндокринологии: современные диагностические и лечебные технологии»
 Институт проблем эндокринной патологии им. В.Я. Данилевского АМН Украины,
 61002, Харьков, ул. Артема, 10.
 Тел.: (057) 700-45-39,
 700-45-42, тел./факс: 700-45-40