

Е.Е. НИКОЛАЕВ, Ф.В. ОРЛОВ, А.В. ГОЛЕНКОВ, А.А. ЛУГОВСКАЯ

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ
И ПСИХОЛОГО-ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ**

Ключевые слова: иностранные студенты-медики, профилактика, психолого-психиатрическая помощь, психическое здоровье, современные подходы.

Молодые люди, обучающиеся в университетах, сталкиваются с проблемами с психическим здоровьем чаще, чем их сверстники из общей популяции и население в целом. Среди них студенты-медики и иностранные студенты – это наиболее уязвимые категории обучающихся. Они по разным причинам недостаточно пользуются услугами службы охраны психического здоровья. Кроме того, методы оказания помощи, апробированные на отечественных студентах, не всегда оказываются эффективными для иностранных обучающихся в силу влияния ряда факторов, в том числе культурного. Представленный обзор посвящен анализу научной литературы по теме современных подходов к психолого-психиатрической помощи и профилактике нарушений психического здоровья у иностранных студентов-медиков. Проведено немало исследований состояния психического здоровья студентов-медиков и помощи им, небольшая часть работ затрагивает вопросы помощи иностранным студентам, и буквально единичные публикации рассматривают специфику профилактики и психолого-психиатрической помощи иностранным студентам-медикам. Обнаружено, что существует ряд барьеров при обращении иностранных студентов-медиков за профессиональной помощью: стигматизация, недостаточная информированность о возможностях получения помощи, опасение влияния на учебный процесс, финансовые и языковые трудности и др. Для исправления ситуации важно работать над снижением уровня стигматизации сферы психического здоровья, повышать грамотность в данной области у студентов, расширять доступ к помощи, выстраивать психолого-психиатрические вмешательства на основе учета основных барьеров. Для эффективной психолого-психиатрической помощи важно расширять работу консультационных центров университетов, привлекать преподавателей и других студентов для выявления нарушений и контроля за их динамикой, активнее применять онлайн-вмешательства. Необходимо строить работу на принципах конфиденциальности и учета индивидуальных особенностей студентов, в том числе культурных различий. Для улучшения качества помощи студентам необходимы дальнейшие исследования по данной теме.

Введение. Молодые люди, обучающиеся в университетах, сталкиваются с проблемами с психическим здоровьем чаще, чем их сверстники из общей популяции. Учитывая актуальность данной проблемы, по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) проведено международное исследование психического здоровья студентов (WMH-ICS). Обнаружено, что примерно у трети студентов (35%) очной формы присутствуют распространенные психические расстройства (депрессия, мания или гипомания, генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, расстройство, связанные с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ) [14].

При этом научные данные свидетельствуют о том, что студенты-медики сильнее подвержены риску проблем с психическим здоровьем, чем студенты других направлений подготовки и население в целом [7, 49, 70, 79]. Это связано с тем, что студенты-медики сталкиваются с напряжением и стрессом в ходе подготовки к учебным занятиям и экзаменам, большой нагрузкой в ходе клинических

практик, недостатком сна, финансовыми трудностями и чувством неопределенности в карьере [79]. Другой уязвимой группой студентов являются иностранные обучающиеся, нарушения психического здоровья у которых обнаруживаются чаще, чем у отечественных студентов и населения [12, 24, 69, 82, 83]. Данный факт объясняется влиянием аккультурационного стресса, связанного с культурными различиями в обществе страны обучения и родиной иностранного студента [71].

В связи с вышеизложенным университетам по всему миру правительствами стран ставятся задачи по повышению качества профилактики и доступности помощи в сфере психического здоровья [67]. Несмотря на предпринимаемые меры и определенные успехи в этой области, по-прежнему немалая доля студентов с проблемами с психическим здоровьем не получает специализированной помощи [29]. Так, было проведено немало исследований состояния психического здоровья студентов-медиков и помощи им, однако сравнительно небольшая часть работ затрагивает вопросы помощи иностранным студентам, и буквально единичные публикации рассматривают специфику профилактики и психолого-психиатрической помощи иностранным студентам-медикам. Тем не менее по мере активизации глобализации в сфере образования тема психического здоровья иностранных студентов будет все чаще привлекать внимание исследователей по всему миру. Это связано с тем, что методы оказания помощи, апробированные на отечественных студентах, не всегда оказываются эффективными для иностранных обучающихся в силу влияния ряда факторов, в том числе культурного [23]. При этом уже сегодня исследователи приходят к выводу о том, что иностранные студенты не только являются уязвимой группой населения с серьезным риском проблем с психическим здоровьем, но и недостаточно пользуются услугами службы охраны психического здоровья по разным причинам [23].

Цель обзора – проведение анализа научной литературы по теме современных подходов к психолого-психиатрической помощи и профилактике нарушений психического здоровья у иностранных студентов-медиков.

Поиск материалов отечественных и зарубежных исследований осуществлялся в российской научной электронной библиотеке eLibrary.Ru и англоязычной текстовой базе данных медицинских и биологических публикаций PubMed по ключевым словам и словосочетаниям (иностранные студенты-медики, психолого-психиатрическая помощь, профилактика, медицинские вмешательства) на русском и английском языках. Отобраны были исключительно релевантные публикации. Приоритет отдавался литературным источникам, опубликованным за последние пять лет.

Подходы к профилактике и психолого-психиатрической помощи студентам-медикам. Вопросы профилактики и психолого-психиатрической помощи студентам-медикам с нарушениями психического здоровья довольно широко представлены в научных публикациях, особенно в исследованиях последних 5–10 лет. Замечено, что студенты-медики нечасто обращаются за психолого-психиатрической помощью, несмотря на имеющиеся у них знания о возможностях получения и методах профессиональной помощи [81]. Так, в Канаде только 36% студентов-медиков с проблемами с психическим здоровьем обращаются за помощью. Отмечается, что среди будущих врачей уровень осознания необходимости получения профессиональной помощи выше у студенток с более тяжелой степенью депрессии и доверительными внутрисемейными отношениями [19].

Выделяется несколько причин низкой обращаемости студентов-медиков за помощью к специалистам в области психического здоровья. Одним из барьеров является недостаточная доступность услуг. Например, в Великобритании только 76% студентов-медиков знают о том, как получить помощь специалиста в области психического здоровья в своем университете [22]. Другая причина – дефицит знаний о психических расстройствах и стигматизация (осуждение). Так, более 50% студентов-медиков, соответствующих диагностическим критериям психических расстройств, не желают обращаться за профессиональной помощью из-за страха подвергнуться стигматизации [66]. Около 12% студентов-медиков считают, что обращение за психолого-психиатрической помощью является признаком слабости [48].

Помимо стигматизации препятствовать обращению за помощью студентами-медиками могут опасения о нарушении конфиденциальности и негативном влиянии на учебу или будущую карьеру, страх осуждения коллег, нехватка времени и стоимость услуг [21, 63]. Например, 50,3% студентов-медиков считают, что при поступлении в ординатуру их кандидатура может быть отклонена в случае разглашения информации о проблемах с психическим здоровьем, а 46,4% полагают, что пациенты скорее откажутся от лечащего врача, узнав, что он имел проблемы с психическим здоровьем в студенческие годы [48].

В связи с этим необходима разработка программ для студентов-медиков, направленных на повышение осведомленности в сфере психического здоровья, снижение стигматизации и улучшение доступа к профессиональной помощи [56]. В целях дестигматизации преподаватели могут не только выслушивать переживания студентов, но и сами делиться опытом преодоления трудностей в области психического здоровья [61, 63]. Также важно расширять психообразовательную работу в рамках учебной программы, а именно давать студентам более широкое представление о психических расстройствах, их эпидемиологии, генетических, культурных, религиозных, психологических факторах их развития и течения, комплексных подходах к терапии. Причем данные компоненты важно включать в образовательную программу как можно раньше и использовать запоминающиеся способы подачи информации: обучающие видео, истории из жизни пациентов [63].

Профилактика нарушений психического здоровья у студентов-медиков на уровне университетов может включать три уровня: первичный (изменение структуры учебного процесса, психообразование), вторичный (скрининг среди студентов из групп риска, психопрофилактические мероприятия с включением обучения совладанию со стрессом, методам осознанности и релаксации, борьба со стигматизацией, участие преподавателей и других студентов в выявлении нарушений, внедрение программ наставничества и консультирования), третичный (проведение индивидуальных вмешательств психологами и психиатрами университетов) [30].

Также медицинские вузы могут помочь студентам-медикам улучшить состояние психического здоровья, устранив факторы его нарушения: среди студентов можно распространять электронные напоминания о важности гигиены сна, привлекать психологов к работе с имеющими финансовые трудности студентами [61], оценивать личностные качества студентов [66], формировать у них коммуникативные компетенции, стимулировать достаточную физическую активность [5]. Продемонстрирована эффективность форм первичной и вторичной профилактики проблем с психическим здоровьем у студентов-медиков – программа «Тайм-менеджмент» и «Стресс-менеджмент» [7].

Показано, что вмешательства, основанные на осознанности, способны улучшить психологическое состояние студентов-медиков [39], снизить уровень психологического стресса [27, 51, 73], причем не только в краткосрочной, но и долгосрочной перспективе [33], а также с некоторыми ограничениями – уменьшить уровень эмоционального выгорания [80].

По мере все более активного проникновения технологий в медицину и повседневную жизнь людей появляется возможность использования при оказании помощи студентам-медикам онлайн-вмешательств, зачастую выигрывающих у очных консультаций по доступности, анонимности, стоимости, экономии времени [48, 77]. Данный формат включает мероприятия по повышению грамотности в вопросах психического здоровья, сессии осознанности и медитации, онлайн когнитивно-поведенческая терапии, группы поддержки для студентов. Онлайн-вмешательства хорошо себя зарекомендовали в работе со стрессом, депрессией и эмоциональным выгоранием. Кроме этого, они могут быть нацелены на усиление индивидуальных протективных механизмов у студентов-медиков: самоэффективности, жизнестойкости, эмпатии, стратегий совладания и саморегуляции, осознанности и самосострадания [77]. Также особо важна поддержка студентов, имеющих академические задолженности и плохие учебные результаты, учитывая их повышенный суицидальный риск [78] и вероятность наличия проблем с психическим здоровьем [9].

Основные барьеры при обращении иностранных студентов за психолого-психиатрической помощью. Изучение современной научной литературы приводит к выводу, что выявленные трудности при профилактике и оказании профессиональной помощи относятся не только к студентам-медикам, но и иностранным студентам, не менее, а возможно, и более уязвимым перед нарушениями психического здоровья. Так, в Австралии 46% обращений в консультационные центры университетов связано с проблемами с психическим здоровьем у студентов. Причем мужчины и иностранные студенты реже пользуются данными услугами [31]. В США при сравнении состояния психического здоровья иностранных и местных студентов выявлено, что первым реже выставляются психиатрические диагнозы, несмотря на более высокие уровни депрессии и более частые попытки самоубийств [83]. Данные результаты могут свидетельствовать о низкой обращаемости иностранных студентов к специалистам в области психического здоровья.

Это подтверждается и результатами других исследований в разных странах мира. Так, иностранные студенты в США, особенно азиатского происхождения и мужского пола, реже получают помощь в сфере психического здоровья [59]. Например, 27% китайских иностранных студентов в США не осведомлены о доступности услуг в области психического здоровья в кампусе университета [32]. По российским данным, опыт посещения психиатра или психотерапевта имеют 12,13% российских и 8,3% иностранных студентов-медиков, причем последние реже (65,15%), чем российские студенты (89,5%), считают услуги по охране психического здоровья необходимыми. В Японии число обращений в службу психического здоровья среди иностранных студентов значительно ниже, чем среди местных студентов, однако этот показатель постепенно растет (с 0,5% в 2005 г. до 1,4% в 2010 г.) и приближается к частоте обращений местных студентов [35]. В Австралии в последние годы также отмечают положительные тенденции, в частности повышение грамотности в сфере психического здоровья, смену установок у иностранных студентов [47]. При этом по-

прежнему иностранные студенты в Австралии чаще местных обращаются за помощью в университетские консультационные службы (47,1% и 21,9%) и к религиозным лидерам (12,6% и 4,2%), но не к врачам общей практики (25,3% и 57,0%), частным психологам (18,4% и 53,5%) и в государственную службу психического здоровья (5,7% и 17,9%), тогда как обращаемость к частному психиатру (6,9% и 10,3%) и на телефон доверия (10,3% и 8,2%) между группами статистически не различается [69].

Очевидно, что существует ряд барьеров при обращении за психолого-психиатрической помощью, одним из которых является стигматизация [52, 76]. В 2023 г. опубликован систематический обзор исследований, проведенных с 1982 по 2022 г. в США, Австралии, Канаде, Японии, Великобритании и Новой Зеландии, по теме барьеров и «помощников» у иностранных студентов при обращении за помощью к специалистам в области психического здоровья. Среди основных барьеров: стигматизация, стереотипы, дискриминация, мужской пол, отсутствие доверия к специалистам, незападная культура коллективизма, несоответствие услуг культурным традициям, недостаточная информированность о доступных услугах, неосознание потребности в обращении, сомнения в эффективности, временные и финансовые трудности, языковой барьер, отсутствие опыта обращения, сомнения в конфиденциальности, хорошие отношения с наставником в университете, нахождение в группе с выходцами из азиатских стран. Основные «помощники» при обращении за помощью: женский пол, доверие к специалистам и системе помощи, непредубежденность и терпимость, приверженность западной культуре, грамотность в области психического здоровья, хорошее знание английского языка, предшествующий опыт обращения, конфиденциальность, наличие хороших социальных связей, проблемные отношения с наставником и преподавателями [28].

Помимо перечисленных причин, в других работах приводятся и иные препятствия среди иностранных студентов при обращении за помощью к специалистам в области психического здоровья: оценка возникших нарушений как менее значимых по сравнению с адаптационными трудностями, убеждение в возможности справиться с ними самостоятельно [69] и предпочтение эмоциональной саморегуляции [38], недостаточная осведомленность о работе службы психического здоровья и доступе к помощи, возможное негативное влияние на учебный процесс в случае придания огласке наличия у иностранного студента проблем с психическим здоровьем [26, 54, 69], плохое распознавание психопатологических симптомов [47], отсутствие у специалиста четкого плана лечения, а также недостаточное применение профилактических мероприятий и психообразовательных подходов, игнорирование культурных особенностей студентов при оказании помощи [65].

Изучение мнения иностранных студентов выявляет культурные различия в представлениях о психическом здоровье. В связи с этим в последнее время становится актуальным инклюзивный подход к оказанию помощи иностранным студентам с проблемами психического здоровья. Он признает разнообразие клиентов и учитывает биопсихосоциальную модель в психиатрии. Так, делается акцент на важности гуманистических ценностей и формировании межкультурной компетентности у специалистов. Доминирование среди специалистов общепринятого, как правило «западного», взгляда на психическое здоровье может не всегда положительно сказываться на работе с иностранными студентами в связи с тем, что в ряде культур взгляд на психическое здоровье

отличается от «западного». Например, у некоторых народов обращение за помощью к специалистам в сфере психического здоровья рассматривается как крайняя мера и признак слабости человека. Напротив, в других культурах психическое здоровье считается неотъемлемой частью повседневной жизни и благополучия, а обращение за помощью поддерживается обществом [65].

В данном аспекте в США оценивались особенности университетских консультационных центров психического здоровья и работающих в них специалистов при консультировании иностранных студентов. Улучшение психического состояния иностранных студентов было менее очевидно в центрах с меньшим количеством консультаций данного контингента студентов и недостаточным использованием культурно-ориентированного подхода при вмешательствах [41, 42]. Кроме этого, недостаточная осведомленность специалистов о культурных особенностях в сфере психического здоровья может усугубить уже существующие культурные барьеры у студентов и привести к недопониманию при консультациях [65].

Положительным примером является созданный в 2014 г. в США Межкультурный центр эмоционального благополучия студентов (CCCSEW). Центр был организован группой специалистов с опытом работы в межкультурной психиатрии для помощи по преодолению иностранными студентами культурных барьеров, затрагивающих сферу психического здоровья. Программа включает презентации и тренинги для сотрудников университетов, студентов, членов семей с учетом межкультурных взглядов на психические расстройства. Проводятся разборы клинических случаев студентов, сессии вопросов и ответов, функционирует онлайн-форум для участников [50].

Таким образом, иностранные студенты мужского пола – наиболее уязвимая группа с точки зрения неудовлетворенной потребности в профессиональной помощи [69]. Для устранения барьеров при обращении за психолого-психиатрической помощью необходимо: расширять доступ к круглогодичной профессиональной помощи и информировать иностранных студентов о возможностях ее получения, усиливать меры по снижению стигматизации сферы психического здоровья, рассказывать о методах укрепления психического здоровья, повышать осведомленность об этиологии и негативных последствиях психических расстройств и связанных с ними проблем, обучать специалистов эффективной коммуникации с данным контингентом студентов с учетом культурных особенностей [31, 54, 69]. Также важно принимать во внимание возможное диссимулирование или агgravирование психопатологических симптомов иностранными студентами с различными культурно-религиозными традициями.

Роль культурного фактора в развитии нарушений психического здоровья у иностранных студентов. Отмечается, что культурные различия являются одной из причин появления трудностей и нарушений психического здоровья при культурной адаптации студентов. В систематическом обзоре и мета-анализе сформулированы основные шаги по уменьшению негативных последствий аккультурационного стресса у иностранных студентов: проведение психологических тренингов и групп социальной поддержки в период аккультурации, профилактических сессий, направленных на повышение стрессоустойчивости, групповых мероприятий с целью взаимного диалога разных культур и установления новых социальных связей на принципах межкультурной гармонии и сплоченности [71]. Также университеты могут проводить лекции и ознакомительные курсы, посвященные культуре своих стран, еще до прибытия иностранных студентов на учебу [82].

Выделяются четыре основные стратегии аккультурации: ассимиляция, маргинализация, сепарация и интеграция. Такая менее адаптивная стратегия аккультурации, как маргинализация, у китайских иностранных студентов в Японии является второй из наиболее предпочтительных после интеграции. При этом студенты с высоким уровнем избегания вреда и низкой целеустремленностью с большей вероятностью будут маргинализированы и подвержены психологическому стрессу [75]. Китайские студенты в России выбирают преимущественно стратегии, предполагающие сохранение их этнической идентичности, такие как интеграция и сепарация. Стратегия интеграции в наибольшей степени обеспечивает успешную социально-психологическую адаптацию иностранных студентов [8]. Как правило, на начальных этапах адаптации происходит снижение межличностного эмоционального интеллекта с переходом на алекситимический тип реагирования. По мере адаптации иностранные студенты перестают использовать стратегии ухода и осваивают более зрелые варианты реагирования [10]. Иностранные студенты с более высоким уровнем адаптации имеют более низкие показатели алекситимии и тревожности, но не предрасположенности к невротическим расстройствам при удлинении периода аккультурации, в связи с чем сроки адаптации могут быть важной мишенью для профилактических мероприятий [1].

Система адаптации иностранных студентов в культурно-образовательном пространстве российского университета должна включать оценку социально-педагогического портрета, а именно социальных, демографических, культурологических, психологических и педагогических характеристик личности [4]. С момента поступления на обучение важно оценивать личностные качества студентов, способные стать ресурсом или препятствием для благополучной психосоциальной адаптации. В качестве инструмента психодиагностики могут быть использованы проективные методики [3].

Психокоррекционные программы должны включать занятия с культурными интеграторами, социально-психологические тренинги с учетом этнокультуральных особенностей [10]. Появляются методологические разработки, нацеленные на педагогическое обеспечение и сопровождение социокультурной адаптации иностранных студентов в условиях современного российского вуза [2]. Актуальные вопросы адаптации, обучения и здоровья иностранных студентов в Чувашском государственном университете имени И.Н. Ульянова были аккумулированы в коллективной монографии [3]. Важна организация постоянной работы кабинета психологической поддержки со специалистами со знанием иностранного языка. В ряде университетов России хорошо зарекомендовали себя программы индивидуального наставничества для иностранных студентов [4]. Иностранные студенты отмечают необходимость более активного участия преподавателей в оказании помощи в случае проблем с психическим здоровьем, в частности наблюдении за состоянием в ходе учебного процесса, контроле эффективности помощи и поддержки, обучении новых специалистов [65]. У преподавателей должна быть психопатологическая настороженность по поводу иностранных студентов с нарастающим регрессом успеваемости и эмоционально-поведенческими нарушениями.

Также отмечается, что многие иностранные студенты имеют проблемы с психическим здоровьем еще до прибытия в страну обучения. Некоторые из них в качестве мотивации для учебы за рубежом выделяют переживаемые в родной стране психологические трудности или проблемы с психическим здоровьем. Несмотря на немалый риск появления дополнительных нарушений

в процессе адаптации за границей, студенты, столкнувшиеся с подобными трудностями еще на родине, могут рассматривать переезд как способ бегства от этих проблем и их разрешения в новой обстановке. Поэтому проблемы с психическим здоровьем могут быть связаны с ранее существовавшими нарушениями, не раскрываемыми иностранными студентами и не замеченными специалистами при оказании помощи. В связи с этим необходимо учитывать скрытые психологические факторы мотивации обучения за рубежом у иностранных студентов при оказании помощи [34].

Подходы к профилактике и психолого-психиатрической помощи иностранным студентам. В последние годы исследователи в разных странах выделяют факторы и вмешательства, нацеленные на раннюю профилактику нарушений и эффективную психолого-психиатрическую помощь иностранным студентам. В Канаде показано, что обучение по теме грамотности в сфере психического здоровья улучшает самооценку уровня стресса и тревоги [43]. В США для иностранных студентов выявлено положительное влияние на состояние психического здоровья позитивного психологического капитала, социальной поддержки, жизнестойкости, самоидентификации и успешной аккультурации [13, 53, 60, 64]. Использование эффективных стратегий совладания со стрессом снижает частоту негативных последствий аккультурации, в частности употребления алкоголя [45], напротив, самокритичный перфекционизм коррелирует с симптомами депрессии [74]. Важно обучение адаптивным копинг-стратегиям с целью недопущения когнитивных искажений и профилактики депрессии [36]. В Японии иностранные студенты-медики посещают семинары по сохранению психического здоровья и благополучия, где учатся правильно выражать свои чувства и слушать других людей, что положительно сказывается на уровне эмоционального интеллекта [11].

У иностранных студентов в Нидерландах симптомы тревоги и депрессии связаны с более высоким уровнем учебного стресса и более низким уровнем осознанности, самосострадания, психологической гибкости. Данные показатели должны стать приоритетными целями для ранних медицинских вмешательств [46]. В немецком рандомизированном контролируемом исследовании показано, что проведение онлайн-тренингов осознанности для иностранных студентов через восемь месяцев повышает психологическое благополучие и снижает тревогу [17]. Также тренинги по улучшению осознанности, повышению самооценки и уверенности в себе снижают тяжесть депрессии [82]. Показана эффективность групповой онлайн-логотерапии – разработанного Виктором Франклом подхода в экзистенциальной психологии – в снижении уровня тревоги и депрессии среди иранских иностранных студентов в европейских университетах [62].

Кроме этого, понимание того, что делает информацию о психическом здоровье запоминающейся, может быть использовано для повышения осведомленности в данной сфере и ее дестигматизации у иностранных студентов. Например, в США изучалось, какая информация о психическом здоровье из различных источников (друзья, преподаватели, члены семьи, университетские медицинские центры, медицинские организации, социальные сети, медиа) больше всего запоминается иностранным студентам, и является ли данная информация позитивной. Наиболее часто вспоминаемой информацией (49,2%) является такая, которая позиционирует тему психического здоровья как приемлемую и свободную от стигматизации (например, «Быть не в порядке – это нормально»,

«Вы не одиноки», «Ваше психическое здоровье так же важно, как и физическое», «Учеба на втором месте после здоровья»). Вторым наиболее частым типом информации (31,7%) являются сообщения о проактивном подходе к профилактике проблем с психическим здоровьем до их возникновения и конкретные советы о том, когда и куда обращаться за помощью. Наиболее редко (9,5%) студенты запоминают информацию, принижающую ценность сохранения психического здоровья, поощряющую избегание помощи и тем самым усиливающую стигматизацию психических расстройств [37].

Все чаще в последнее время применяются интернет-вмешательства для помощи иностранным студентам. Так, в Германии показывает эффективность интернет-вмешательство при нарушениях сна, включающее модули гигиены сна и когнитивных техник для снижения количества размышлений перед сном [72]. В США продемонстрирована польза от интернет-вмешательства для улучшения социальной поддержки, жизнестойкости и аккультурации среди иностранных студентов из Индии и стран Азии [40]. Онлайн-группы социальной поддержки положительно сказываются на психическом здоровье иностранных студентов, испытывающих стресс [68].

Для улучшения психического здоровья китайских иностранных студентов, обучающихся в Австралии, создано мобильное приложение, функционал которого включает персонализированную оценку тяжести психопатологических симптомов, психообразование с учетом симптоматики и информирование о рекомендуемых вмешательствах, помощь в поиске учреждений и специалистов в сфере охраны психического здоровья. Подобные разработки могут повысить обращаемость за помощью иностранных студентов [25]. Схожая инициатива по разработке мобильного приложения, предлагающего интерактивные вмешательства в сфере охраны психического здоровья, реализуется в Канаде для французских иностранных студентов [20]. На примере китайских иностранных студентов в Южной Корее сделан вывод о том, что использование мобильных приложений для постановки целей в физической активности и спорте, отслеживания прогресса повышает психологическую устойчивость и улучшает восприятие образа своего тела [55]. При этом важно учитывать, что использование мобильных приложений и социальных сетей может обеднять невербальную коммуникацию и повышать риск формирования интернет-зависимости [6].

Важна роль достаточной физической активности и досуга. На выборке иностранных студентов из западных стран в Южной Корее продемонстрировано, что досуговые мероприятия способствуют укреплению психического здоровья, установлению дружеских отношений в новой стране и успешной аккультурации [44]. Тренировки по тхэквондо эффективны в улучшении настроения и социального взаимодействия у иностранных студентов в Южной Корее [15]. В России у иностранных студентов, в отличие от местных, физическая активность положительно коррелирует с чувством уверенности и физической привлекательности [5]. Психологический конструкт любви к жизни способствует гармоничному развитию личности иностранных студентов, поэтому может служить мишенью для психологического воздействия [58].

В США на 107 000 иностранных студентах валидизирована шкала для оценки психологических симптомов в консультационном центре университета [18]. Для китайских студентов, обучающихся в США, валидизирована шкала аккультурационного стресса (ASSCS) [16]. Применение скрининговых шкал может быть эффективно не только в консультационных центрах, но и в качестве

самодиагностики, однако только у студентов с низким уровнем стигматизации в сфере психического здоровья, имеющих запрос на вмешательство. Другим методом раннего вмешательства может служить использование литературы по самопомощи, широко распространенной в оригинале на английском языке или в переводе. Так, изучение в течение двух месяцев японского перевода руководства по самопомощи в терапии принятия и ответственности (АСТ) улучшает состояние психического здоровья и психологическую гибкость японских иностранных студентов в США [57].

Психолого-психиатрическая помощь иностранным студентам-медикам.

Стоит отметить, что научных публикаций, посвященных профилактике психических нарушений и психолого-психиатрической помощи иностранным студентам-медикам, достаточно мало. Данная тема не в полной мере разработана как в иностранной, так и российской научной литературе. И хотя частота проблем с психическим здоровьем у иностранных студентов снижается по мере адаптации и перехода на следующий курс, роль студента-медика предполагает нарастание уровня стрессогенных факторов по мере обучения. В связи с этим иностранные студенты-медики особенно уязвимы по отношению к проблемам с психическим здоровьем на различных этапах обучения [7].

Учитывая актуальность проблемы, в октябре 2022 г. Всемирная психиатрическая ассоциация совместно с Азиатским журналом психиатрии учредила Комиссию по психическому здоровью и благополучию иностранных обучающихся медицинских вузов, которая предложила ряд рекомендаций по сохранению психического здоровья иностранных студентов-медиков: повышение осведомленности о местной системе здравоохранения, создание структур по взаимоподдержке и помощи между студентами, анализ опыта и обсуждение общих проблем, забота о психическом здоровье и благополучии с учетом индивидуальных особенностей, мотивация к обращению за помощью на раннем этапе, проведение образовательными организациями качественных инструктажей, создание должности ответственного за психическое здоровье и благополучие иностранных студентов-медиков, конфиденциальность и междисциплинарность работы, широкое освещение предлагаемых услуг, обучение межкультурной компетентности всех участников работы, недопущение расизма и дискриминации, стремление к равенству между студентами в образовательном процессе, участие в международном сотрудничестве для обмена опытом по проблематике, оказание помощи студентам постоянно с момента прибытия [22].

Выводы. Проведенный анализ мировой научной литературы продемонстрировал возрастающую в последние годы актуальность темы психического здоровья студентов. Чаще всего объектом для исследований становятся студенты-медики и иностранные студенты. Это объясняется их особой подверженностью проблемам с психическим здоровьем в процессе обучения. В связи с этим все чаще внимание исследователей привлекает тема современных подходов к профилактике и психолого-психиатрической помощи данным группам студентов. Показано, что они редко обращаются за профессиональной помощью в сфере психического здоровья по ряду причин, среди которых – стигматизация и вытекающие последствия, недостаточная информированность о возможностях получения помощи, опасение влияния на учебный процесс, финансовые и языковые трудности и т.д. Для повышения обращаемости за помощью среди студентов важно работать над снижением уровня стигматизации сферы психического здоровья, повышать грамотность в данной области у студентов,

расширять доступ к помощи, выстраивать психолого-психиатрические вмешательства на основе учета основных барьеров при обращении к специалистам. Профилактика должна включать повышение информированности студентов об этиологии, вариантах течения и лечении психических нарушений, создание адаптационных программ, использование института наставничества, проведение скрининговых исследований, групп поддержки со студентами и преподавателями, оценку личностных качеств студентов, устранение факторов риска возникновения проблем с психическим здоровьем. Для эффективной психолого-психиатрической помощи иностранным студентам-медикам важно расширять работу консультационных центров университетов, привлекать преподавателей и других студентов для выявления нарушений и контроля за их динамикой, активнее применять онлайн-вмешательства и современные технологии для проведения психотерапии и психокоррекционных мероприятий, получения информации по самопомощи. Необходимо строить работу на принципах конфиденциальности и учета индивидуальных особенностей, в том числе культурных различий студентов, на чем делается особый акцент в рамках современного подхода к вмешательствам в сфере психического здоровья.

В ходе анализа выявлена недостаточная проработка в мировой научной литературе вопросов профилактики и психолого-психиатрической помощи иностранным студентам-медикам при нарушениях психического здоровья. Однако именно данный контингент студентов является наиболее уязвимым перед психическими нарушениями. Снижающийся по мере перехода на старшие курсы аккультурационный стресс может заменяться трудностями при возрастании учебной нагрузки, необходимости профессионального самоопределения в медицине и прохождении клинических практик, что в итоге способно сказаться на состоянии психического здоровья. На данный момент выходом из ситуации является интеграция методик, показавших эффективность для студентов-медиков и иностранных студентов. Однако для улучшения качества помощи необходимы дальнейшие исследования по теме современных подходов к профилактике и психолого-психиатрической помощи иностранным студентам-медикам при нарушениях психического здоровья, разработка максимально дестигматизирующих и культурно-ориентированных вмешательств, учитывающих основные барьеры при обращении за профессиональной помощью.

Литература

1. Вакнин Е.Е., Султанова А.Н., Тагильцева Е.В. Психологические предикаты развития невротической симптоматики у студентов-мигрантов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11, № 3. С. 238–249. DOI: 10.21638/spbu16.2021.303.
2. Иванова Г.П., Ширкова Н.Н., Логвинова О.К. Иностранный студент в российском вузе. М.: РУСАЙНС, 2022. 138 с.
3. Иностранный студент университета: адаптация, обучение, здоровье / Е.Г. Драндрова, С.И. Павлова, Е.А. Кожемякова и др.; под ред. Е.Л. Николаева. Чебоксары: Чуваш. гос. ун-т, 2024. 320 с.
4. Методические рекомендации для профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования по содействию адаптации студентов из числа иностранных граждан, в том числе по их приобщению к традиционным российским духовно-нравственным ценностям [Электронный ресурс]. URL: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-06062024-n-mn-61335-o-napravlenii/> (дата обращения: 05.04.2025).
5. Николаев Е.Л., Поверинов И.Е. Специфика физической активности российских и иностранных студентов: мотиваторы, барьеры, самооценка // Регионология. 2020. Т. 28, № 4 (113). С. 843–865. DOI: 10.15507/2413-1407.113.028.202004.843-865.
6. Руженкова В.В. Медико-психологические и клинические характеристики адаптации к учебному стрессу иностранных студентов // Социальная и клиническая психиатрия. 2018. Т. 28, № 4. С. 31–38.

7. Руженкова В.В. Непсихотические психические расстройства, суицидальное поведение и учебный стресс у студентов-медиков (результаты транскультурального исследования): автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Белгород, 2021. 46 с.
8. Социальная адаптация и психическое здоровье студентов-мигрантов в Сибири / И.В. Воеводин, А.Г. Пешковская, С.А. Галкин, И.И. Белокрылов // Социологические исследования. 2020. № 11. С. 157–161. DOI: 10.31857/S013216250010306-9.
9. Сурмач М.Ю., Бурбицкая Т.А., Куратник О.Н. Влияние физической активности, способов проведения досуга и факторов, связанных с обучением, на психическое здоровье студентов // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. 2011. Т. 67, № 2. С. 35–40.
10. Тагильцева Е.В. Динамика психоэмоционального состояния студентов-мигрантов в контексте трехуровневой адаптации (социокультурная, психологическая и академическая): автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2024. 25 с.
11. Abe K., Evans P., Austin E.J. et al. Expressing one's feelings and listening to others increases emotional intelligence: a pilot study of Asian medical students. *BMC Med Educ*, 2013, vol. 13, p. 82. DOI: 10.1186/1472-6920-13-82.
12. Acharya L., Jin L., Collins W. College life is stressful today – Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *J Am Coll Health*, 2018, vol. 66(7), pp. 655–664. DOI: 10.1080/07448481.2018.1451869.
13. Atri A., Sharma M., Cottrell R. Role of social support, hardiness, and acculturation as predictors of mental health among international students of Asian Indian origin. *Int Q Community Health Educ*, 2006-2007, vol. 27(1), pp. 59–73. DOI: 10.2190/IQ.27.1.e. PMID: 18039629.
14. Auerbach R.P., Mortier P., Bruffaerts R. et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *J Abnorm Psychol*, 2018, vol. 127(7), pp. 623–638. DOI: 10.1037/abn0000362.
15. Bae J.Y., Roh H.T. Regular Taekwondo Training Affects Mood State and Sociality but Not Cognitive Function among International Students in South Korea. *Healthcare (Basel)*, 2021, vol. 9(7), p. 820. DOI: 10.3390/healthcare9070820.
16. Bai J. Development and validation of the Acculturative Stress Scale for Chinese College Students in the United States (ASSCS). *Psychol Assess*, 2016, vol. 28(4), pp. 443–447. DOI: 10.1037/pas0000198.
17. Balci S., Küchler A.M., Ebert D.D., Baumeister H. An Online Mindfulness Intervention for International Students: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Clin Psychol Eur*, 2023, vol. 5(2), e9341. DOI: 10.32872/cpe.9341.
18. Bartholomew T.T., Keum B.T., Lockard A.J. et al. Measurement invariance and psychometric properties of the CCAPS-62 and -34 for international student clients. *J Clin Psychol*, 2023, vol. 79(5), pp. 1261–1279. DOI: 10.1002/jclp.23476.
19. Bastos T.M., Bumaguin D.B., Astolfi V.R. et al. Mental health help-seeking among Brazilian medical students: Who suffers unassisted? *Int J Soc Psychiatry*, 2022, vol. 68(6), pp. 1203–1212. DOI: 10.1177/00207640221082930.
20. Beogo I., Ramdé J., Anne A. et al. e-Mental Health Program to Prevent Psychological Distress Among French-Speaking International Students in a Linguistic-Cultural Minority Context (Ottawa, Alberta, and Quebec): Protocol for the Implementation and Evaluation of Psy-Web. *JMIR Res Protoc*, 2023, vol. 12, pp. e47059. DOI: 10.2196/47059.
21. Berliant M., Rahman N., Mattice C. et al. Barriers faced by medical students in seeking mental healthcare: A scoping review. *MedEdPublish* (2016), 2022, vol. 12, p. 70. DOI: 10.12688/mep.19115.1.
22. Bhugra D., Smith A.J., Ventriglio A. et al. World Psychiatric Association-Asian Journal of Psychiatry Commission on the Mental Health and Wellbeing of International Medical Graduates. *Asian J Psychiatry*, 2024, vol. 93, p. 103943. DOI: 10.1016/j.ajp.2024.103943.
23. Cao Q.T., Vuong Q.H., Pham H.H. et al. A Bibliometric Review of Research on International Students' Mental Health: Science Mapping of the Literature from 1957 to 2020. *Eur J Investig Health Psychol Educ*, 2021, vol. 11(3), pp. 781–794. DOI: 10.3390/ejihpe11030056.
24. Chen J.A., Liu L., Zhao X., Yeung A.S. Chinese International Students: An Emerging Mental Health Crisis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 2015, vol. 54(11), pp. 879–880. DOI: 10.1016/j.jaac.2015.06.022.
25. Choi I., Mestroni G., Hunt C., Glozier N. Personalized Help-Seeking Web Application for Chinese-Speaking International University Students: Development and Usability Study. *JMIR Form Res*, 2023, vol. 7, e35659. DOI: 10.2196/35659.
26. Corney T., du Plessis K., Woods B. et al. 'If you are feeling alone and you are not feeling safe, it impacts everything': a mixed-methods exploration of international students' accommodation, subjective wellbeing and mental health help-seeking. *BMC Public Health*, 2024, vol. 24(1), p. 1262. DOI: 10.1186/s12889-024-18691-8.
27. da Silva C.C.G., Bolognani C.V., Amorim F.F., Imoto A.M. Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Syst Rev*, 2023, vol. 12(1), p. 79. DOI: 10.1186/s13643-023-02244-y.

28. Dombou C., Omonaiye O., Fraser S. et al. Barriers and facilitators associated with the use of mental health services among immigrant students in high-income countries: A systematic scoping review. *PLoS One*, 2023, vol. 18(6), e0287162. DOI: 10.1371/journal.pone.0287162.
29. Ebert D.D., Franke M., Kahlke F. et al. Increasing intentions to use mental health services among university students. Results of a pilot randomized controlled trial within the World Health Organization's World Mental Health International College Student Initiative. *Int J Methods Psychiatr Res*, 2019, vol. 28(2), e1754. DOI: 10.1002/mpr.1754.
30. Frajerman A. Quelles interventions pour améliorer le bien-être des étudiants en médecine? Une revue de la littérature [Which interventions improve the well-being of medical students? A review of the literature]. *Encephale*, 2020, vol. 46(1), pp. 55–64. French. DOI: 10.1016/j.encep.2019.09.004.
31. Francis-Taylor R., Lipscomb R., Sanatkar S. et al. On-campus mental health services for Australian university students: A retrospective analysis of service utilisation. *Australas Psychiatry*, 2023, vol. 31(4), pp. 540–544. DOI: 10.1177/10398562231169611.
32. Han X., Han X., Luo Q. et al. Report of a mental health survey among Chinese international students at Yale University. *J Am Coll Health*, 2013, vol. 61(1), pp. 1–8. DOI: 10.1080/07448481.2012.738267.
33. Hathaishaard C., Wannarit K., Pattanaseri K. Mindfulness-based interventions reducing and preventing stress and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Asian J Psychiatry*, 2022, vol. 69, pp. 102997. DOI: 10.1016/j.ajp.2021.102997.
34. Hishida K., Yanase M., Sakagami Y. Why do students who have mental health issues decide to study abroad? Qualitative research on mental health issues as a push factor for international students in Japan. *International Journal of Intercultural Relations*, 2024, vol. 103, p. 102069. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2024.102069.
35. Hori T., Tachikawa H., Ishii T. et al. [An analysis of mental disorders of international students visiting the Mental Health Service at Tsukuba University Health Center]. *Seishin Shinkeigaku Zasshi*, 2012, vol. 114(1), pp. 3–12.
36. Hu H., Alsrn B., Xu B., Hao W. Comparative Analysis of Results from a Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Between International Students from West Asia and Xinjiang College Students in China. *Shanghai Arch Psychiatry*, 2016, vol. 28(6), pp. 335–342. DOI: 10.11919/j.issn.1002-0829.216067.
37. Ittefaq M., Reynolds-Tylus T. Memorable Messages About Mental Health Among International Students in the United States: A Mixed-Method Study. *Health Commun*, 2025, vol. 40(4), pp. 631–641. DOI: 10.1080/10410236.2024.2359170.
38. Ji C., Nagata D.K. Mental health help-seeking intentions & coping strategies of Chinese international students in the United States. *J Am Coll Health*, 2024, pp. 1–12. DOI: 10.1080/07448481.2024.2361309.
39. Kaisti I., Kulmala P., Hintsanen M. et al. The effects of mindfulness-based interventions in medical students: a systematic review. *Adv Health Sci Educ Theory Pract*, 2024, vol. 29(1), pp. 245–271. DOI: 10.1007/s10459-023-10231-0.
40. Kanekar A., Sharma M., Atri A. Enhancing social support, hardiness, and acculturation to improve mental health among Asian Indian international students. *Int Q Community Health Educ*, vol. 2009-2010, vol. 30(1), pp. 55–68. DOI: 10.2190/IQ.30.1.e. PMID: 20353927.
41. Keum B.T., Bartholomew T.T., Robbins K.A. et al. Therapist and counseling center effects on international students' counseling outcome: A mixed methods study. *J Couns Psychol*, 2022, vol. 69(2), pp. 172–187. DOI: 10.1037/cou0000552.
42. Keum B.T., Meza J.I., Kivlighan D.M. Jr. et al. Counseling Center and Therapist Effects on Changes in Suicidal Ideation among College Students Receiving Services on Campus: Comparisons across International Status, Race, Gender, and Sexual Orientation. *Arch Suicide Res*, 2025, vol. 29(1), pp. 177–188. DOI: 10.1080/13811118.2024.2339916.
43. Khan Y.H., Sivapalan S., Wang S. Assessing the Impact of a Health Education Intervention for Post-secondary International Students in Canada. *Cureus*, 2023, vol. 15(7), pp. e42243. DOI: 10.7759/cureus.42243.
44. Kim J., Park S.H., Kim M. et al. Leisure and health benefits associated with acculturation among Western international students living in South Korea. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 2021, vol. 16(1), pp. 1945725. DOI: 10.1080/17482631.2021.1945725.
45. Kim Y.K., Cronley C. Acculturative stress and binge drinking among international students in the United States: Resilience and vulnerability approaches. *J Am Coll Health*, 2020, vol. 68(2), pp. 207–218. DOI: 10.1080/07448481.2018.1538998.
46. Koppenborg K.A., Garnefski N., Kraaij V., Ly V. Academic stress, mindfulness-related skills and mental health in international university students. *J Am Coll Health*, 2024, vol. 72(3), pp. 787–795. DOI: 10.1080/07448481.2022.2057193.
47. LaMontagne A.D., Shann C., Lolicato E. et al. Mental health-related knowledge, attitudes and behaviours in a cross-sectional sample of Australian university students: a comparison of domestic and international students. *BMC Public Health*. 2023, vol. 23(1), pp. 170. DOI: 10.1186/s12889-023-15123-x.

48. Lavergne J.A., Kennedy M.L. Telepsychiatry and Medical Students: a Promising Mental Health Treatment for Medical Student Use Both Personally and Professionally. *Curr Psychiatry Rep*, 2021, vol. 23(6), p. 31. DOI: 10.1007/s11920-021-01248-6.
49. Li W., Zhao Z., Chen D. et al. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *J Child Psychol Psychiatry*, 2022, vol. 63(11), pp. 1222–1230. DOI: 10.1111/jcpp. 13606.
50. Lim C.T., Chen J.A. A Novel Virtual Partnership to Promote Asian American and Asian International Student Mental Health. *Psychiatr Serv*, 2021, vol. 72(6), pp. 736–739. DOI: 10.1176/appi.ps.202000198.
51. Lu C.P., Dijk S.W., Pandit A. et al. The effect of mindfulness-based interventions on reducing stress in future health professionals: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Appl Psychol Health Well Being*, 2024, vol. 16(2), pp. 765–792. DOI: 10.1111/aphw.12472.
52. Maeshima L.S., Parent M.C. Mental health stigma and professional help-seeking behaviors among Asian American and Asian international students. *J Am Coll Health*, 2022, vol. 70(6), pp. 1761–1767. DOI: 10.1080/07448481.2020.1819820.
53. Martinez L., Palacios N., Wang J. et al. Identity mediates inequity and flourishing among racially minoritized and international undergraduate college students. *J Am Coll Health*, 2024, vol. 72(2), pp. 376–382. DOI: 10.1080/07448481.2022.2035389.
54. Masai A.N., Güçiz-Doğan B., Ouma P.N. et al. Healthcare services utilization among international students in Ankara, Turkey: a cross-sectional study. *BMC Health Serv Res*, 2021, vol. 21(1), p. 311. DOI: 10.1186/s12913-021-06301-x.
55. Miao C., Zhang S. The effect of mobile social media on the mental health status of Chinese international students: an empirical study on the chain mediation effect. *BMC Psychol*, 2024, vol. 12(1), p. 411. DOI: 10.1186/s40359-024-01915-2.
56. Moss S.J., Wolny K., Amarbayan M. et al. Interventions to improve the well-being of medical learners in Canada: a scoping review. *CMAJ Open*, 2021, vol. 9(3), pp. E765–E776. DOI: 10.9778/cmajo.20200236.
57. Muto T., Hayes S.C., Jeffcoat T. The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behav Ther*, 2011, vol. 42(2), pp. 323–335. DOI: 10.1016/j.beth.2010.08.009.
58. Nikolaev E., Petunova S. Interrelations of love of life with psychosocial factors in university students. *European Psychiatry*, 2022, vol. 65(S1), p. 686. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2022.1766.
59. Pei J., Amanvermez Y., Vigo D. et al. Sociodemographic Correlates of Mental Health Treatment Seeking Among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychiatr Serv*, 2024, vol. 75(6), pp. 556–569. DOI: 10.1176/appi.ps.20230414.
60. Prasath P.R., Xiong Y., Zhang Q., Jeon L. Psychological Capital, Well-being, and Distress of International Students. *Int J Adv Couns*, 2022, vol. 44(3), pp. 529–549. DOI: 10.1007/s10447-022-09473-1.
61. Quek T.T., Tam W.W., Tran B.X. et al. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 2019, vol. 16(15), p. 2735. DOI: 10.3390/ijerph16152735.
62. Rahgozar S., Giménez-Llort L. Design and effectiveness of an online group logotherapy intervention on the mental health of Iranian international students in European countries during the COVID-19 pandemic. *Front Psychiatry*, 2024, vol. 15, p. 1323774. DOI: 10.3389/fpsy.2024.1323774.
63. Rees A., Cuthbert C., Shah V. et al. Medical student perceptions of mental illness: a cross-sectional transnational study in two medical schools. *BMC Med Educ*. 2023, vol. 23(1), p. 981. DOI: 10.1186/s12909-023-04962-2.
64. Robbins K.A., Bartholomew T.T., Joy E.E. et al. Social support and psychotherapy outcomes for international students in university/college counseling centers. *J Am Coll Health*, 2024, pp. 1–10. DOI: 10.1080/07448481.2024.2338426.
65. Sakiz H., Jencius M. Inclusive mental health support for international students: Unveiling delivery components in higher education. *Glob Ment Health (Camb)*, vol. 11, pp. e8. DOI: 10.1017/gmh.2024.1.
66. Sampogna G., Lovisi G.M., Zinno F. et al. Mental Health Disturbances and Related Problems in Italian University Medical Students from 2000 to 2020: An Integrative Review of Qualitative and Quantitative Studies. *Medicina (Kaunas)*, 2020, vol. 57(1), p. 11. DOI: 10.3390/medicina57010011.
67. Sheldon E., Simmonds-Buckley M., Bone C. et al. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *J Affect Disord*. 2021, vol. 287, pp. 282–292. DOI: 10.1016/j.jad.2021.03.054.
68. Siddika A., Ellithorpe M.E., Meshi D., Tham S.M. In-person and computer-mediated social support for international students at U.S. universities: Associations with acculturative stress and mental health. *J Am Coll Health*, 2024, pp. 1–8. DOI: 10.1080/07448481.2024.2418518.
69. Skromanis S., Cooling N., Rodgers B. et al. Health and Well-Being of International University Students, and Comparison with Domestic Students, in Tasmania, Australia. *Int J Environ Res Public Health*, 2018, vol. 15(6), p. 1147. DOI: 10.3390/ijerph15061147.
70. Soares S.J.B., Fernandes C.F.G., Tabalipa R. et al. Common mental disorders among medical students: systematic review and meta-analysis of Brazilian studies. *Sao Paulo Med J*, 2022, vol. 140(4), pp. 615–622. DOI: 10.1590/1516-3180.2021.0851.R1.27012022.

71. Soufi Amlashi R., Majzoobi M., Forstmeier S. The relationship between acculturative stress and psychological outcomes in international students: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*, 2024, vol. 15, 1403807. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1403807.
72. Spanhel K., Burdach D., Pfeiffer T. et al. Effectiveness of an internet-based intervention to improve sleep difficulties in a culturally diverse sample of international students: A randomised controlled pilot study. *J Sleep Res*, 2022, vol. 31(2), e13493. DOI: 10.1111/jsr.13493.
73. Sperling E.L., Hulett J.M., Sherwin L.B. et al. The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 2023, vol. 18(10), e0286387. DOI: 10.1371/journal.pone.0286387.
74. Suh H.N., Pigott T., Rice K.G. et al. Meta-analysis of the relationship between self-critical perfectionism and depressive symptoms: Comparison between Asian American and Asian international college students. *J Couns Psychol*, 2023, vol. 70(2), pp. 203–211. DOI: 10.1037/cou0000653.
75. Sun Y. Chinese students in Japan: the mediator and the moderator between their personality and mental health. *Int J Psychol*, 2013, vol. 48(3), pp. 215–223. DOI: 10.1080/00207594.2011.648942.
76. Takeuchi J., Sakagami Y. Stigma among international students is associated with knowledge of mental illness. *Nagoya J Med Sci*, 2018, vol. 80(3), pp. 367–378. DOI: 10.18999/nagjms.80.3.367.
77. Ungar P., Schindler A.K., Polujanski S., Rothhoff T. Online programs to strengthen the mental health of medical students: A systematic review of the literature. *Med Educ Online*, 2022, vol. 27(1), 2082909. DOI: 10.1080/10872981.2022.2082909.
78. Varshney K., Patel H., Panhwar M.A. Risks and Warning Signs for Medical Student Suicide Mortality: A Systematic Review. *Arch Suicide Res*, 2024, vol. 28(4), pp. 1058–1076. DOI: 10.1080/13811118.2024.2310553.
79. Wang J., Liu M., Bai J. et al. Prevalence of common mental disorders among medical students in China: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*, 2023, vol. 11, 1116616. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1116616.
80. Wang Z., Wu P., Hou Y. et al. The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 2024, vol. 24(1), p. 1414. DOI: 10.1186/s12889-024-18938-4.
81. Witt K., Boland A., Lamblin M. et al. Effectiveness of universal programmes for the prevention of suicidal ideation, behaviour and mental ill health in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Evid Based Ment Health*, 2019, vol. 22(2), pp. 84–90. DOI: 10.1136/ebmental-2019-300082.
82. Wu Y., Liu W., Liu A. et al. International Students' Mental Health Care in China: A Systematic Review. *Healthcare (Basel)*, 2021, vol. 9(12), p. 1634. DOI: 10.3390/healthcare9121634.
83. Yeung T.S., Hyun S., Zhang E. et al. Prevalence and correlates of mental health symptoms and disorders among US international college students. *J Am Coll Health*, 2022, vol. 70(8), pp. 2470–2475. DOI: 10.1080/07448481.2020.1865980.

НИКОЛАЕВ ЕГОР ЕВГЕНЬЕВИЧ – аспирант кафедры социальной и клинической психологии, ассистент кафедры психиатрии, медицинской психологии и неврологии, Чувашский государственный университет, Россия, Чебоксары (nikegev@bk.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2774-4443>).

ОРЛОВ ФЕДОР ВИТАЛЬЕВИЧ – кандидат медицинских наук, доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и неврологии, Чувашский государственный университет, Россия, Чебоксары (orlovf@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8772-4428>).

ГОЛЕНКОВ АНДРЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ – доктор медицинских наук, профессор кафедры психиатрии, медицинской психологии и неврологии, Чувашский государственный университет, Россия, Чебоксары (golenkovav@inbox.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3799-0736>).

ЛУГОВСКАЯ АЛЁНА АЛЕКСАНДРОВНА – кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой психотерапии и клинической психодиагностики, Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь, Гродно (lug.al@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9656-0720>).

Egor E. NIKOLAEV, Fedor V. ORLOV, Andrei V. GOLENKOV, Alena A. LUGOVSKAYA

PREVENTION OF MENTAL HEALTH DISORDERS AMONG FOREIGN MEDICAL STUDENTS AND PSYCHOLOGICAL AND PSYCHIATRIC CARE: MODERN APPROACHES

Key words: international medical students, prevention, psychological and psychiatric care, mental health, modern approaches.

Young people studying at universities face mental health problems more often than their peers from the general population and the general population. Among them, medical students and international students are the most vulnerable categories of students. They do not use mental health services enough for various reasons. Beyond that, the methods of assistance tested on domestic students do not always prove to be effective for foreign students due to the influence of a number of factors, including cultural ones. The presented review is devoted to the analysis of scientific literature on the topic of modern approaches to psychological and psychiatric care and prevention of mental health disorders among international medical students. A lot of research has been conducted concerning the state of mental health of medical students and helping them, a small part of the work touches upon the issues of assistance to foreign students, and literally a few publications examine the specifics of prevention and psychological and psychiatric care for foreign medical students. It was found that there are a number of barriers when applying for professional help from foreign medical students: stigmatization, lack of awareness about the opportunities to receive help, fear of the impact on the educational process, financial and linguistic difficulties, and others. To remedy the situation, it is important to work to reduce the level of stigmatization of the sphere related to the mental health, increase literacy in this area among students, expand access to help, build psychological and psychiatric interventions based on taking the main barriers into consideration. For effective psychological and psychiatric care, it is important to expand the work of university counseling centers, involve teachers and other students to identify violations and monitor their dynamics, and use online interventions more actively. It is necessary to build work on the principles of confidentiality and taking into account the individual characteristics of students, including cultural differences. Further research on this topic is needed to improve the quality of student care.

References

1. Vaknin E.E., Sultanova A.N., Tagil'tseva E.V. *Psikhologicheskie predikaty razvitiya nevroticheskoi simptomatiki u studentov-migrantov* [Psychological predicates of the development of neurotic symptoms in migrant students]. *Vestnik Sankt-Petersburgskogo universiteta. Psikhologiya*, 2021, vol. 11, no. 3, pp. 238–249. DOI: 10.21638/spbu.16.2021.303.
2. Ivanova G.P., Shirkova N.N., Logvinova O.K. *Inostrannyi student v rossiiskom vuze: monografiya* [Foreign student at a Russian university: monograph]. Moscow, RUSAINS Publ., 2022, 138 p.
3. Nikolaev E.L., ed., Drandrova E.G., Pavlova S.I., Kozhemyakova E.A. et al. *Inostrannyi student universiteta: adaptatsiya, obuchenie, zdorov'e* [Foreign university student: adaptation, education, health]. Cheboksary, Chuvash State University Publ., 2024, 320 p.
4. *Metodicheskie rekomendatsii dlya professional'nykh obrazovatel'nykh organizatsii i obrazovatel'nykh organizatsii vysshego obrazovaniya po sodeistviyu adaptatsii studentov iz chisla inostrannykh grazhdan, v tom chisle po ikh priobshcheniyu k traditsionnym rossiiskim dukhov-no-nravstvennym tsennostyam* [Methodological recommendations for professional educational organizations and educational organizations of higher education to promote the adaptation of students from among foreign citizens, including their introduction to traditional Russian spiritual and moral values]. Available at: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-06062024-n-mn-61335-o-napravlenii/> (Accessed Date: 2025, Apr. 5).
5. Nikolaev E.L., Poverinov I.E. *Spetsifika fizicheskoi aktivnosti rossiiskikh i ino-strannykh studentov: motivatory, bar'ery, samootsenka* [Specifics of physical activity of Russian and foreign students: motivators, barriers, self-esteem]. *Regionologiya*, 2020, vol. 28, no. 4 (113), pp. 843–865. DOI: 10.15507/2413-1407.113.028.202004.843-865.
6. Ruzhenkova V.V. *Mediko-psikhologicheskie i klinicheskie kharakteristiki adaptatsii k uchebnomu stressu inostrannykh studentov* [Medical, psychological and clinical characteristics of adaptation to academic stress of foreign students]. *Sotsial'naya i klinicheskaya Psikhatriya*, 2018, no. 4, pp. 31–38.
7. Ruzhenkova V.V. *Nepsikhoticheskie psikhicheskie rasstroistva, suitsidal'noe povedeniye i uchebnyi stress u studentov-medikov (rezul'taty transkul'tural'nogo issledovaniya): avtoref. dis. ... d-ra med. nauk* [Non-psychotic mental disorders, suicidal behavior and academic stress in medical students (results of a transcultural study). Abstract of Doct. Diss.]. Belgorod, 2021, 46 p.
8. Voevodin I.V., Peshkovskaya A.G., Galkin S.A., Belokrylov I.I. *Sotsial'naya adaptatsiya i psikhicheskoe zdorov'e studentov-migrantov v Sibiri* [Social adaptation and mental health of migrant students in Siberia]. *Sotsiologicheskie issledovaniya*, 2020, no. 11, pp. 157–161. DOI: 10.31857/S013216250010306-9.
9. Surmach M.Yu., Burbitskaya T.A., Kuratnik O.N. *Vliyaniye fizicheskoi aktivnosti, sposobov provedeniya dosuga i faktorov, svyazannykh s obucheniem, na psikhicheskoe zdorov'e studentov* [The influence of physical activity, leisure activities and factors related to learning on the mental health of students]. *Voprosy organizatsii i informatizatsii zdravookhraneniya*, 2011, vol. 67, no. 2, pp. 35–40.
10. Tagil'tseva E.V. *Dinamika psikhooemotsional'nogo sostoyaniya studentov-migrantov v kon-tekste trekhurovnevoi adaptatsii (sotsiokul'turnaya, psikhologicheskaya i akademicheskaya): avtoref. dis. ...*

d-ra med. nauk [Dynamics of the psycho-emotional state of migrant students in the context of three-level adaptation (sociocultural, psychological and academic). Abstract of Doct. Diss.]. Moscow, 2024, 25 p.

11. Abe K., Evans P., Austin E.J. et al. Expressing one's feelings and listening to others increases emotional intelligence: a pilot study of Asian medical students. *BMC Med Educ*, 2013, vol. 13, p. 82. DOI: 10.1186/1472-6920-13-82.

12. Acharya L., Jin L., Collins W. College life is stressful today – Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *J Am Coll Health*, 2018, vol. 66(7), pp. 655–664. DOI: 10.1080/074484-81.2018.1451869.

13. Atri A., Sharma M., Cottrell R. Role of social support, hardiness, and acculturation as predictors of mental health among international students of Asian Indian origin. *Int Q Community Health Educ*, 2006-2007, vol. 27(1), pp. 59–73. DOI: 10.2190/IQ.27.1.e. PMID: 18039629.

14. Auerbach R.P., Mortier P., Bruffaerts R. et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *J Abnorm Psychol*, 2018, vol. 127(7), pp. 623–638. DOI: 10.1037/abn0000362.

15. Bae J.Y., Roh H.T. Regular Taekwondo Training Affects Mood State and Sociality but Not Cognitive Function among International Students in South Korea. *Healthcare (Basel)*, 2021, vol. 9(7), p. 820. DOI: 10.3390/healthcare9070820.

16. Bai J. Development and validation of the Acculturative Stress Scale for Chinese College Students in the United States (ASSCS). *Psychol Assess*, 2016, vol. 28(4), pp. 443–447. DOI: 10.1037/pas0000198.

17. Balci S., Küchler A.M., Ebert D.D., Baumeister H. An Online Mindfulness Intervention for International Students: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Clin Psychol Eur*, 2023, vol. 5(2), e9341. DOI: 10.32872/cpe.9341.

18. Bartholomew T.T., Keum B.T., Lockard A.J. et al. Measurement invariance and psychometric properties of the CCAPS-62 and -34 for international student clients. *J Clin Psychol*, 2023, vol. 79(5), pp. 1261–1279. DOI: 10.1002/jclp.23476.

19. Bastos T.M., Bumaguin D.B., Astolfi V.R. et al. Mental health help-seeking among Brazilian medical students: Who suffers unassisted? *Int J Soc Psychiatry*, 2022, vol. 68(6), pp. 1203–1212. DOI: 10.1177/00207640221082930.

20. Beogo I., Ramdé J., Anne A. et al. e-Mental Health Program to Prevent Psychological Distress Among French-Speaking International Students in a Linguistic-Cultural Minority Context (Ottawa, Alberta, and Quebec): Protocol for the Implementation and Evaluation of Psy-Web. *JMIR Res Protoc*, 2023, vol. 12, e47059. DOI: 10.2196/47059.

21. Berliant M., Rahman N., Mattice C. et al. Barriers faced by medical students in seeking mental healthcare: A scoping review. *MedEdPublish (2016)*, 2022, vol. 12, pp. 70. DOI: 10.12688/mep.19115.1.

22. Bhugra D., Smith A.J., Ventriglio A. et al. World Psychiatric Association-Asian Journal of Psychiatry Commission on the Mental Health and Wellbeing of International Medical Graduates. *Asian J Psychiatr*, 2024, vol. 93, 103943. DOI: 10.1016/j.ajp.2024.103943.

23. Cao Q.T., Vuong Q.H., Pham H.H. et al. A Bibliometric Review of Research on International Students' Mental Health: Science Mapping of the Literature from 1957 to 2020. *Eur J Investig Health Psychol Educ*, 2021, vol. 11(3), pp. 781–794. DOI: 10.3390/ejihpe11030056.

24. Chen J.A., Liu L., Zhao X., Yeung A.S. Chinese International Students: An Emerging Mental Health Crisis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 2015, vol. 54(11), pp. 879–880. DOI: 10.1016/j.jaac.2015.06.022.

25. Choi I., Mestroni G., Hunt C., Glozier N. Personalized Help-Seeking Web Application for Chinese-Speaking International University Students: Development and Usability Study. *JMIR Form Res*, 2023, vol. 7, e35659. DOI: 10.2196/35659.

26. Corney T., du Plessis K., Woods B. et al. 'If you are feeling alone and you are not feeling safe, it impacts everything': a mixed-methods exploration of international students' accommodation, subjective wellbeing and mental health help-seeking. *BMC Public Health*, 2024, vol. 24(1), p. 1262. DOI: 10.1186/s12889-024-18691-8.

27. da Silva C.C.G., Bolognani C.V., Amorim F.F., Imoto A.M. Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Syst Rev*, 2023, vol. 12(1), p. 79. DOI: 10.1186/s13643-023-02244-y.

28. Dombou C., Omonaiye O., Fraser S. et al. Barriers and facilitators associated with the use of mental health services among immigrant students in high-income countries: A systematic scoping review. *PLoS One*, 2023, vol. 18(6), e0287162. DOI: 10.1371/journal.pone.0287162.

29. Ebert D.D., Franke M., Kahlke F. et al. Increasing intentions to use mental health services among university students. Results of a pilot randomized controlled trial within the World Health Organization's World Mental Health International College Student Initiative. *Int J Methods Psychiatr Res*, 2019, vol. 28(2), e1754. DOI: 10.1002/mpr.1754.

30. Frajerman A. Quelles interventions pour améliorer le bien-être des étudiants en médecine? Une revue de la littérature [Which interventions improve the well-being of medical students? A review of the literature]. *Encephale*, 2020, vol. 46(1), pp. 55–64. French. DOI: 10.1016/j.encep.2019.09.004.

31. Francis-Taylor R., Lipscomb R., Sanatkar S. et al. On-campus mental health services for Australian university students: A retrospective analysis of service utilisation. *Australas Psychiatry*, 2023, vol. 31(4), pp. 540–544. DOI: 10.1177/10398562231169611.
32. Han X., Han X., Luo Q. et al. Report of a mental health survey among Chinese international students at Yale University. *J Am Coll Health*, 2013, vol. 61(1), pp. 1–8. DOI: 10.1080/07448481-2012.738267.
33. Hathaisaard C., Wannarit K., Pattanaseri K. Mindfulness-based interventions reducing and preventing stress and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Asian J Psychiatr*, 2022, vol. 69, 102997. DOI: 10.1016/j.ajp.2021.102997.
34. Hishida K., Yanase M., Sakagami Y. Why do students who have mental health issues decide to study abroad? Qualitative research on mental health issues as a push factor for international students in Japan. *International Journal of Intercultural Relations*, 2024, vol. 103, 102069. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2024.102069.
35. Hori T., Tachikawa H., Ishii T. et al. [An analysis of mental disorders of international students visiting the Mental Health Service at Tsukuba University Health Center]. *Seishin Shinkeigaku Zasshi*, 2012, vol. 114(1), pp. 3–12.
36. Hu H., Alsrn B., Xu B., Hao W. Comparative Analysis of Results from a Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Between International Students from West Asia and Xinjiang College Students in China. *Shanghai Arch Psychiatry*, 2016, vol. 28(6), pp. 335–342. DOI: 10.11919/j.issn.1002-0829.216067.
37. Ittefaq M., Reynolds-Tylus T. Memorable Messages About Mental Health Among International Students in the United States: A Mixed-Method Study. *Health Commun*, 2025, vol. 40(4), pp. 631–641. DOI: 10.1080/10410236.2024.2359170.
38. Ji C., Nagata D.K. Mental health help-seeking intentions & coping strategies of Chinese international students in the United States. *J Am Coll Health*, 2024, pp. 1–12. DOI: 10.1080/07448481.20-24.2361309.
39. Kaisti I., Kulmala P., Hintsanen M. et al. The effects of mindfulness-based interventions in medical students: a systematic review. *Adv Health Sci Educ Theory Pract*, 2024, vol. 29(1), pp. 245–271. DOI: 10.1007/s10459-023-10231-0.
40. Kanekar A., Sharma M., Atri A. Enhancing social support, hardiness, and acculturation to improve mental health among Asian Indian international students. *Int Q Community Health Educ*, vol. 2009-2010, vol. 30(1), pp. 55–68. DOI: 10.2190/IQ.30.1.e. PMID: 20353927.
41. Keum B.T., Bartholomew T.T., Robbins K.A. et al. Therapist and counseling center effects on international students' counseling outcome: A mixed methods study. *J Couns Psychol*, 2022, vol. 69(2), pp. 172–187. DOI: 10.1037/cou0000552.
42. Keum B.T., Meza J.I., Kivlighan D.M. Jr. et al. Counseling Center and Therapist Effects on Changes in Suicidal Ideation among College Students Receiving Services on Campus: Comparisons across International Status, Race, Gender, and Sexual Orientation. *Arch Suicide Res*, 2025, vol. 29(1), pp. 177–188. DOI: 10.1080/13811118.2024.2339916.
43. Khan Y.H., Sivapalan S., Wang S. Assessing the Impact of a Health Education Intervention for Post-secondary International Students in Canada. *Cureus*, 2023, vol. 15(7), e42243. DOI: 10.7759/cureus.42243.
44. Kim J., Park S.H., Kim M. et al. Leisure and health benefits associated with acculturation among Western international students living in South Korea. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 2021, vol. 16(1), 1945725. DOI: 10.1080/17482631.2021.1945725.
45. Kim Y.K., Cronley C. Acculturative stress and binge drinking among international students in the United States: Resilience and vulnerability approaches. *J Am Coll Health*, 2020, vol. 68(2), pp. 207–218. DOI: 10.1080/07448481.2018.1538998.
46. Koppenborg K.A., Garmefski N., Kraaij V., Ly V. Academic stress, mindfulness-related skills and mental health in international university students. *J Am Coll Health*, 2024, vol. 72(3), pp. 787–795. DOI: 10.1080/07448481.2022.2057193.
47. LaMontagne A.D., Shann C., Lolicato E. et al. Mental health-related knowledge, attitudes and behaviours in a cross-sectional sample of Australian university students: a comparison of domestic and international students. *BMC Public Health*, 2023, vol. 23(1), p. 170. DOI: 10.1186/s12889-023-15123-x.
48. Lavergne J.A., Kennedy M.L. Telepsychiatry and Medical Students: a Promising Mental Health Treatment for Medical Student Use Both Personally and Professionally. *Curr Psychiatry Rep*, 2021, vol. 23(6), p. 31. DOI: 10.1007/s11920-021-01248-6.
49. Li W., Zhao Z., Chen D. et al. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *J Child Psychol Psychiatry*, 2022, vol. 63(11), pp. 1222–1230. DOI: 10.1111/jcpp. 13606.
50. Lim C.T., Chen J.A. A Novel Virtual Partnership to Promote Asian American and Asian International Student Mental Health. *Psychiatr Serv*, 2021, vol. 72(6), pp. 736–739. DOI: 10.1176/appi.ps.202000198.
51. Lu C.P., Dijk S.W., Pandit A. et al. The effect of mindfulness-based interventions on reducing stress in future health professionals: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Appl Psychol Health Well Being*, 2024, vol. 16(2), pp. 765–792. DOI: 10.1111/aphw.12472.

52. Maeshima L.S., Parent M.C. Mental health stigma and professional help-seeking behaviors among Asian American and Asian international students. *J Am Coll Health*, 2022, vol. 70(6), pp. 1761–1767. DOI: 10.1080/07448481.2020.1819820.
53. Martinez L., Palacios N., Wang J. et al. Identity mediates inequity and flourishing among racially minoritized and international undergraduate college students. *J Am Coll Health*, 2024, vol. 72(2), pp. 376–382. DOI: 10.1080/07448481.2022.2035389.
54. Masai A.N., Güçiz-Doğan B., Ouma P.N. et al. Healthcare services utilization among international students in Ankara, Turkey: a cross-sectional study. *BMC Health Serv Res*, 2021, vol. 21(1), p. 311. DOI: 10.1186/s12913-021-06301-x.
55. Miao C., Zhang S. The effect of mobile social media on the mental health status of Chinese international students: an empirical study on the chain mediation effect. *BMC Psychol*, 2024, vol. 12(1), p. 411. DOI: 10.1186/s40359-024-01915-2.
56. Moss S.J., Wollny K., Amarbayan M. et al. Interventions to improve the well-being of medical learners in Canada: a scoping review. *CMAJ Open*, 2021, vol. 9(3), pp. E765–E776. DOI: 10.9778/cmajo.20200236.
57. Muto T., Hayes S.C., Jeffcoat T. The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behav Ther*, 2011, vol. 42(2), pp. 323–335. DOI: 10.1016/j.beth.2010.08.009.
58. Nikolaev E., Petunova S. Interrelations of love of life with psychosocial factors in university students. *European Psychiatry*, 2022, vol. 65(S1), pp. 686. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2022.1766.
59. Pei J., Amanvermez Y., Vigo D. et al. Sociodemographic Correlates of Mental Health Treatment Seeking Among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychiatr Serv*, 2024, vol. 75(6), pp. 556–569. DOI: 10.1176/appi.ps.20230414.
60. Prasath P.R., Xiong Y., Zhang Q., Jeon L. Psychological Capital, Well-being, and Distress of International Students. *Int J Adv Couns*, 2022, vol. 44(3), pp. 529–549. DOI: 10.1007/s10447-022-09473-1.
61. Quek T.T., Tam W.W., Tran B.X. et al. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 2019, vol. 16(15), p. 2735. DOI: 10.3390/ijerph16152735.
62. Rahgozar S., Giménez-Llort L. Design and effectiveness of an online group logotherapy intervention on the mental health of Iranian international students in European countries during the COVID-19 pandemic. *Front Psychiatry*, 2024, vol. 15, pp. 1323774. DOI: 10.3389/fpsy.2024.1323774.
63. Rees A., Cuthbert C., Shah V. et al. Medical student perceptions of mental illness: a cross-sectional transnational study in two medical schools. *BMC Med Educ*. 2023, vol. 23(1), pp. 981. DOI: 10.1186/s12909-023-04962-2.
64. Robbins K.A., Bartholomew T.T., Joy E.E. et al. Social support and psychotherapy outcomes for international students in university/college counseling centers. *J Am Coll Health*, 2024, pp. 1–10. DOI: 10.1080/07448481.2024.2338426.
65. Sakiz H., Jencius M. Inclusive mental health support for international students: Unveiling delivery components in higher education. *Glob Ment Health (Camb)*, vol. 11, e8. DOI: 10.1017/gmh.2024.1.
66. Sampogna G., Lovisi G.M., Zinno F. et al. Mental Health Disturbances and Related Problems in Italian University Medical Students from 2000 to 2020: An Integrative Review of Qualitative and Quantitative Studies. *Medicina (Kaunas)*, 2020, vol. 57(1), p. 11. DOI: 10.3390/medicina57010011.
67. Sheldon E., Simmonds-Buckley M., Bone C. et al. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *J Affect Disord*. 2021, vol. 287, pp. 282–292. DOI: 10.1016/j.jad.2021.03.054.
68. Siddika A., Ellithorpe M.E., Meshi D., Tham S.M. In-person and computer-mediated social support for international students at U.S. universities: Associations with acculturative stress and mental health. *J Am Coll Health*, 2024, pp. 1–8. DOI: 10.1080/07448481.2024.2418518.
69. Skromanis S., Cooling N., Rodgers B. et al. Health and Well-Being of International University Students, and Comparison with Domestic Students, in Tasmania, Australia. *Int J Environ Res Public Health*, 2018, vol. 15(6), p. 1147. DOI: 10.3390/ijerph15061147.
70. Soares S.J.B., Fernandes C.F.G., Tabalipa R. et al. Common mental disorders among medical students: systematic review and meta-analysis of Brazilian studies. *Sao Paulo Med J*, 2022, vol. 140(4), pp. 615–622. DOI: 10.1590/1516-3180.2021.0851.R1.27012022.
71. Soufi Amlashi R., Majzoobi M., Forstmeier S. The relationship between acculturative stress and psychological outcomes in international students: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*, 2024, vol. 15, 1403807. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1403807.
72. Spanhel K., Burdach D., Pfeiffer T. et al. Effectiveness of an internet-based intervention to improve sleep difficulties in a culturally diverse sample of international students: A randomised controlled pilot study. *J Sleep Res*, 2022, vol. 31(2), e13493. DOI: 10.1111/jsr.13493.
73. Sperling E.L., Hulett J.M., Sherwin L.B. et al. The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 2023, vol. 18(10), e0286387. DOI: 10.1371/journal.pone.0286387.

74. Suh H.N., Pigott T., Rice K.G. et al. Meta-analysis of the relationship between self-critical perfectionism and depressive symptoms: Comparison between Asian American and Asian international college students. *J Couns Psychol*, 2023, vol. 70(2), pp. 203–211. DOI: 10.1037/cou0000653.
75. Sun Y. Chinese students in Japan: the mediator and the moderator between their personality and mental health. *Int J Psychol*, 2013, vol. 48(3), pp. 215–223. DOI: 10.1080/00207594.2011.648942.
76. Takeuchi J., Sakagami Y. Stigma among international students is associated with knowledge of mental illness. *Nagoya J Med Sci*, 2018, vol. 80(3), pp. 367–378. DOI: 10.18999/nagjms.80.3.367.
77. Ungar P., Schindler A.K., Polujanski S., Rothhoff T. Online programs to strengthen the mental health of medical students: A systematic review of the literature. *Med Educ Online*, 2022, vol. 27(1), 2082909. DOI: 10.1080/10872981.2022.2082909.
78. Varshney K., Patel H., Panhwar M.A. Risks and Warning Signs for Medical Student Suicide Mortality: A Systematic Review. *Arch Suicide Res*, 2024, vol. 28(4), pp. 1058–1076. DOI: 10.1080/13811118.2024.2310553.
79. Wang J., Liu M., Bai J. et al. Prevalence of common mental disorders among medical students in China: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*, 2023, vol. 11, 1116616. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1116616.
80. Wang Z., Wu P., Hou Y. et al. The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 2024, vol. 24(1), p. 1414. DOI: 10.1186/s12889-024-18938-4.
81. Witt K., Boland A., Lamblin M. et al. Effectiveness of universal programmes for the prevention of suicidal ideation, behaviour and mental ill health in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Evid Based Ment Health*, 2019, vol. 22(2), pp. 84–90. DOI: 10.1136/ebmental-2019-300082.
82. Wu Y., Liu W., Liu A. et al. International Students' Mental Health Care in China: A Systematic Review. *Healthcare (Basel)*, 2021, vol. 9(12), p. 1634. DOI: 10.3390/healthcare9121634.
83. Yeung T.S., Hyun S., Zhang E. et al. Prevalence and correlates of mental health symptoms and disorders among US international college students. *J Am Coll Health*, 2022, vol. 70(8), pp. 2470–2475. DOI: 10.1080/07448481.2020.1865980.

EGOR E. NIKOLAEV – Post-Graduate Student, Department of Social and Clinical Psychology, Assistant Lecturer, Department of Psychiatry, Medical Psychology and Neurology, Chuvash State University, Russia, Cheboksary (nikegev@bk.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2774-4443>).

FEDOR V. ORLOV – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Department of Psychiatry, Medical Psychology and Neurology, Chuvash State University, Russia, Cheboksary (orlovf@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8772-4428>).

ANDREI V. GOLENKOV – Doctor of Medical Sciences, Professor, Department of Psychiatry, Medical Psychology and Neurology, Chuvash State University, Russia, Cheboksary (golenkovav@inbox.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3799-0736>).

ALENA A. LUGOVSKAYA – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychotherapy and Clinical Psychodiagnostics, Grodno State Medical University, Belarus, Grodno (lug.al@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9656-0720>).

Формат цитирования: Профилактика нарушений психического здоровья у иностранных студентов-медиков и психолого-психиатрическая помощь: современные подходы [Электронный ресурс] / Е.Е. Николаев, Ф.В. Орлов, А.В. Голеньков, А.А. Луговская // Acta medica Eurasica. 2025. № 3. С. 98–117. URL: <http://acta-medica-eurasica.ru/single/2025/3/9>. DOI: 10.47026/2413-4864-2025-3-98-117.