

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ СИМПТОМОВ ХРОНИЧЕСКОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ИСТОЩЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Абрамова В.А. Заяц О.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Синдром хронического информационного истощения является совокупностью психоэмоциональных, соматических и поведенческих проявлений длительного постоянного перенапряжения, которое сопровождается контактом с электронными устройствами на работе или в быту.

Отдаленные последствия синдрома хронического информационного истощения - присоединение соматических и нервно психических осложнений, (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, когнитивные расстройства, патология периферической нервной системы) [1,4].

Основными критериями диагностики синдрома хронического информационного истощения являются наличие экспозиции среды на протяжении более 6 месяцев, отсутствие соматических и нервно-психических заболеваний в стадии обострения / декомпенсации, онкологической патологии.

Дополнительными критериями являются: головные боли напряжения, головокружение, повышенная истощаемость при обычных нагрузках, стойкая артериальная гипертензия, кардиалгии, снижение способности концентрировать внимание, избыточная масса тела или ожирение, вертеброгенные боли, парестезии в дистальных отделах верхних или нижних конечностей, нарушения стула, снижение физической работоспособности, ощущение «выжатого лимона», которое не проходит при обычном отдыхе, объем умеренных аэробных физических нагрузок менее 150 минут в неделю, артериальная гипотензия [2,3].

Цель. Изучение распространенности симптомов и факторов синдрома хронического информационного истощения среди студенческой молодежи.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 243 студентов в возрасте 17-23 лет Гродненского медицинского университета.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования отмечали у себя напряжение в области шеи 42,7% студентов, присутствует ощущение в области глаз и во рту у 61% студентов, планируют заранее свое время 13,1% студентов, у 52,9% студентов присутствует чувство разбитости утром, имеются проблемы с концентрацией внимания, на вопрос «Сколько времени проводите в университете?» - 53,5% более 6 часов, 39,9% 5-6 часов; на подготовку к занятиям у 34,3% респондентов тратит больше 4 часов, на вопрос «Сколько часов вы спите?» - 37,1% указало, что 7 часов, 46,9% 6 часов и менее; после рабочего дня

«вертятся» ли отрывки услышанных фраз, музыки?» - 59,2,6% респондентов отметили что часто.

Выводы. Таким образом, распространенность симптомов и факторов синдрома хронического информационного истощения достаточна распространена среди студенческой молодежи.

Литература:

1. Синдром хронической усталости: современные представления об этиологии / Е. А. Пигарова [и др.] // Ожирение и метаболизм. – 2010. – № 3. – С. 8 - 13.
2. Пизова, Н. В. Синдром хронической усталости / Н. В. Пизова // Фарматека. – 2016. – № 7. – С. 22 - 26.
3. К вопросу сохранения и укрепления здоровья студентов / А.Н. Петунова [и др.] // Вестник Бурятского медуниверситета. – 2009. - № 12. – С. 41 – 43.
4. Воробьева, О. В. Синдром хронической усталости (от симптома к диагнозу) / О. В. Воробьева // Трудный пациент – 2010. – № 10. – С. 16 - 21.