

*Белько А.А., Ковальчук Е.Н.*

## **ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОСТОЯНИЕ ПАМЯТИ ЧЕЛОВЕКА**

*Научный руководитель: ассист. Абаимова М.О.*

*Кафедра нормальной физиологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

**Актуальность.** Память - это способность мозга кодировать, хранить и извлекать информацию, когда это необходимо. Воспоминания необходимы для нашего выживания, а также они формируют нашу идентичность. Мы такие, какие мы есть, благодаря нашим воспоминаниям, от которых зависят наши мысли и решения. Они влияют на наши эмоциональные реакции. Наша способность преобразовывать и закреплять новый опыт в долговременной памяти требует нормального функционирования структур мозга. Память важна для обучения. С другой стороны, она зависит от обучения. Это соотношение не прекращает развиваться на протяжении всей нашей жизни.

**Цель:** обобщить знания о процессе формирования памяти и о механизмах работы памяти; изучить аспекты работы памяти и степень влияния на нее некоторых факторов окружающей среды и других субъективных факторов; структурировать информацию о типах памяти и их основных характерных особенностях; изучить некоторые из наиболее распространенных заболеваний памяти, и факторы, способствующие их развитию.

**Материалы и методы.** Социологические и статистические методы использовались для того, чтобы оценить интерес людей к нашей теме и получить фактическую информацию о влиянии исследуемых факторов, влияющих на память. Мы попросили 45 респондентов в возрасте от 13 до 75 лет оценить влияние на память окружающей среды и иных субъективных факторов. Были использованы данные из ряда научных ресурсов и медицинских веб-сайтов с целью поиска актуальной информации о терминах, механизмах и процессах, связанных с памятью.

**Результаты и их обсуждение.** В нашем опросе приняли участие несколько возрастных групп населения, среди которых 91,1% участников - подростки и студенты (13-21 год). Было выявлено, что эмоциональное состояние человека имеет большое значение для развития памяти. 40% респондентов отметили, что часто ощущают влияние хронического стресса на их общее состояние; 26,7% отметили, что ощущают его постоянно. 33,3% участников опроса часто сталкиваются с острым стрессом. Нарушения памяти, которые возникают скорее в результате психогенного, чем физического стресса, представляют значительный интерес: 37,8% опрошенных считают, что ухудшение их памяти связано с психогенным стрессом. Качество и количество сна играет не менее важную роль для здорового функционирования памяти. 17,8% принявших участие в опросе назвали качество своего сна хорошим; 60% - средним; 22,2% - плохим. В нашем исследовании 68,9% участников отметили, что спят меньше 6 часов в сутки; 26,7% спят в среднем 6-8 часов, что в целом является нормой. Также в опросе было исследовано влияние курения, употребления алкоголя и неправильного питания на состояние памяти. 53,3% респондентов – курящие; 6,7% - считают курение причиной ухудшения их памяти. 33,4% участников употребляют алкоголь чаще одного раза в месяц; 6,7% - считают употребление алкоголя причиной ухудшения их памяти. 40% опрошенных едят менее 3 раз в день; 15,6% - считают нарушение питания причиной ухудшения их памяти.

**Выводы:** подводя итог, согласно результатам опроса, большинство оценивает состояние своей памяти как хорошее; 11,1% - как отличное; 33,3% - как среднее; 6,7% респондентов считают, что обладают плохой памятью. Человеку нужно начиная с раннего детства развивать память и следить за своим образом жизни, ведь от этого зависят многие процессы, происходящие в нашем теле и в мозге соответственно. Развитие и поддержание памяти жизненно важно и необходимо для решения повседневных дел; не имея воспоминаний человек утрачивает свою личность и ему гораздо труднее жить полноценной, приносящей удовольствие жизнью.