

*Найден Д. О.*

## **РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СИМПТОМОВ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЫХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

*Научный руководитель Бацукова Н. Л.*

**Актуальность и научная новизна.** Синдрому хронической усталости подвержены молодые люди, занимающиеся умственным трудом, чаще женщины. Данные, полученные в результате исследования, могут быть полезными в практической работе врачей, а также в повседневной жизни людей, постоянно подвергающихся психо-эмоциональным перегрузкам, занимающихся преимущественно умственным трудом для выработки алгоритма правильного поведения с целью профилактики развития симптомов синдрома хронической усталости.

**Цель работы:** оценить распространенность и гигиенические аспекты развития синдрома хронической усталости у учащейся молодежи и молодых преподавателей высших учебных заведений.

**Объект и методы исследования.** Данные получены путем анкетирования 78 студентов 3 курса Белорусского государственного медицинского университета, 60 учащихся Барановичского государственного профессионально-технического колледжа сферы обслуживания, а также 61 преподавателя Барановичского государственного университета, Белорусского государственного медицинского университета и Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова.

### **Полученные результаты и выводы:**

1. Частота распространенности симптомов хронической усталости среди девушек 3 курса БГМУ-22,56%, БГПТК СО- 11,22%, среди преподавателей женского пола -24,6%, среди мужского пола-14,9%.

2. Вероятность наличия симптомов синдрома хронической усталости прямо пропорциональна уровню умственной деятельности опрошенных: у студентов БГМУ частота симптома хронической усталости в 2 раза выше, чем у студентов БГПТК СО (19,5% и 9,02% соответственно).

3. Отмечается прямая зависимость между наличием у опрошенных различного рода нарушений сна и частотой встречаемости симптомов СХУ.

4. Отмечается прямая зависимость между избыточной массой тела и частотой встречаемости симптомов СХУ: у студентов БГМУ с избыточной массой тела частота симптомов СХУ на 21% выше среднего уровня по данной группе, у учащихся БПТК СО - на 44%, в преподавательской группе на 12,77%.

5. Вероятность развития синдрома хронической усталости обратно пропорциональна уровню физической активности респондентов (у опрошенных, проходящих в день менее 2 км средняя частота встречаемости симптомов СХУ-22,9%, более 5 км в день – в два раза ниже (11,2% соответственно).

**Уровень внедрения:** кафедра общей гигиены БГМУ.