

Духанина А. О.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПРИЗНАКОВ АСТЕНИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель ассист. Чепелева Е. Н.

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Астения (астенический синдром) – постепенно развивающееся психопатологическое расстройство, проявляющееся повышенной физической и/или психической утомляемостью со снижением уровня активности (дефицит бодрости, энергии, мотивации), нарушениями сна, эмоциональной лабильностью, снижением работоспособности, повышенной раздражительностью (или же вялостью), вегетативными нарушениями. Каждый из нас однажды или многократно находился в астеническом состоянии, хотя мог и не считать его таковым. Слабость, апатия, раздражительность, нарушения сна и т. п. – нередкие наши спутники. В мире высоких технологий, дистанционной связи, разнообразия информационных источников человек может находиться сразу в нескольких местах, решать параллельно несколько вопросов. Но, наравне с этим, в старании не «отстать от жизни» ее быстрый темп заставляет забывать нас о первостепенных потребностях организма: отдыхе, правильном питании. Недосып, нерациональное питание, нарушение режима труда и отдыха приводят к развитию психических и физических нарушений в организме. Особенно это актуально для студентов-медиков, которых нельзя не отнести в группу риска развития астении.

Цель: изучить распространенность признаков астении среди студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ).

Материалы и методы. Среди студентов БГМУ был проведен добровольный анонимный опрос с помощью «Google форма». Для выявления признаков и распространенности астении использовалась субъективная шкала оценки астении (Multidimensional Fatigue Inventory – MFI-20). Результаты ответов на вопросы преобразовывались в определенное количество баллов и распределялись согласно установленному порядку на пять подшкал астении: общая астения, физическая астения, пониженная активность, сниженная мотивация, психическая астения. После суммирования баллов были сделаны выводы о распространенности признаков астении в целом и распространенности отдельных ее видов среди студентов БГМУ. Также опрос включал уточняющие вопросы для выявления у студентов осознания наличия у них астении, определения причин выявленного состояния и способов их устранения. Статистическая обработка данных проводилась при помощи компьютерной программы Microsoft Excel 2013.

Результаты и их осуждение. В опросе приняло участие 203 студента 1-5 курсов всех факультетов БГМУ в возрасте от 17 до 22 лет. В ходе исследования было выявлено, что у 39,41% опрошенных астения отсутствует, у 59,11% студентов наблюдалась слабая астения, у 1,48% – умеренная, выраженная астения не была установлена. При анализе распространенности признаков астении у студентов-медиков были получены следующие сведения: общая астения наблюдалась у 11,33%, пониженная активность – у 6,40%, снижение мотивации – у 27,59%, физическая астения – у 31,53% и психическая астения – у 38,42%. Среди факторов, благоприятствующих развитию астении, опрошенные выделили неполноценность своего питания и недостаточность отдыха. Также в ходе опроса было выяснено, что лишь некоторые студенты знают о способах купирования астении и используют их, большинство же игнорирует проявления астении.

Выводы. На основании полученных данных можно сделать вывод, что признаки астении, хоть и в слабой степени, но все же присутствуют у большинства опрошенных. В связи с этим следует проводить ознакомление студентов об астении в целом, а также о методах её профилактики и лечения.