

*Занкевич И. Г.*

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РИСКА РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Борисова Т. С.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет г. Минск*

**Актуальность.** Компьютер постепенно становится неотъемлемой частью жизни каждого ребенка. Высокая заинтересованность, поглощенность работой и бесконтрольное времяпрепровождение за компьютером могут привести к развитию компьютерной зависимости, сопряженной с нарушением физического, психического и социального аспектов состояния здоровья детей и подростков.

**Цель:** оценить вероятность развития и выявить факторы риска компьютерной зависимости у учащихся учреждений образования.

**Материал и методы.** Анкетно-опросным методом (методика САН и специальная диагностическая анкета «Анализ компьютерной зависимости») опрошено 300 учащихся 5, 7 и 11 классов общеобразовательных учреждений г. Минска. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерной программы Excel.

**Результаты.** Почти все опрошенные (99%) имеют компьютер дома. Большинство из них отмечают достаточно раннее начало самостоятельной работы за компьютером: 52,5% - с 5-10 лет, 18,75% с 3-х лет. Высокий уровень интереса к компьютеру проявляет 43,75% учащихся. Преследуются различные цели компьютерного времяпрепровождения: 28,5% преимущественно играют за компьютером, 42,8% - предпочитают не связанный с учебой выход в Интернет и социальные сети, 19,75 % респондентов находят успокоение за экраном монитора при неприятностях, стрессе и тревоге. По мере взросления детей (5-7-11 классы) с ними проводят беседы о возможных негативных последствиях работы за компьютером, что отмечает 25%- 85,7% -82,5% учащихся соответственно обследованным категориям. Большинство игнорирует элементарные гигиенические требования при организации работы за компьютером: 87% просиживает за экраном монитора более 1 часа в сутки; 7,25% школьников пренебрегают личной гигиеной, сном и отдыхом ради компьютера. Учащиеся 5 классов уже представляют собой группу риска формирования компьютерной зависимости, на что указывают результаты оценки психосоматического статуса: у 95% пятиклассников параллельно с симптоматикой компьютерной зависимости регистрируются низкие показатели САН – самочувствия, активности и настроения.

**Заключение.** Компьютерная зависимость является актуальной проблемой для современных школьников, что указывает на необходимость организации целенаправленных профилактических мероприятий на базе общеобразовательных учреждений и широкой пропаганды гигиенических знаний, как среди пользователей, так и их родителей. Группу риска формирования компьютерной аддикции представляют учащиеся 5 классов, у которых наряду с признаками компьютерной зависимости регистрируются отклонения психосоматического статуса.