

Коховец А.С., Барковский Д.А.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ПОЛИСЕНСОРНОЙ РЕЛАКСАЦИИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научные руководители: канд. мед. наук, доц. Чепелев С.Н.,

канд. мед. наук, доц. Кучук Э.Н.

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Быстрый темп жизни, цифровая интоксикация, экономические и другие проблемы привели к тому, что уровень стресса у населения постоянно растет. Согласно научным данным, психоэмоциональные перегрузки повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа, ожирения, онкологических заболеваний, хронических болезней органов дыхания в 1,5-2,5 раза. Психологические последствия стресса также серьезны: он может вызвать депрессию, бессонницу, тревожные расстройства и ухудшение качества жизни.

В связи с этим поиск доступных методов борьбы со стрессом является актуальной проблемой. Среди таких методов выделяются мобильные приложения, которые позволяют управлять стрессом в любое время и в любом месте. Одним из наиболее обещающих подходов в современной физиотерапии является полисенсорная релаксация. Этот метод был интегрирован в мобильное приложение Ваа, что делает его доступным широкому кругу пользователей.

Цель: проанализировать эффективность применения мобильного приложения для полисенсорной релаксации у студентов-медиков.

Материалы и методы. В исследовании участвовало 46 студентов 2-3 курса Белорусского государственного медицинского университета (30 женщин, 16 мужчин, средний возраст – $19,3 \pm 1,56$ лет). Испытуемых разделили на 3 группы: 19 человек использовали приложение с наушниками и VR-очками, 14 – только с наушниками, 13 – контрольная группа, которая не использовала приложение. Каждой группе трижды измеряли артериальное давление (АД), частоту сердечных сокращений (ЧСС) и частоту дыхания (ЧД): в покое, после арифметического стресс-теста, после сеанса приложения или отдыха в течение 20 минут. Статистическая обработка данных проводилась с помощью критерия Хи-квадрат (χ^2), а также оценивалась сила и направление связи с помощью коэффициента корреляции Пирсона (r).

Результаты и их обсуждение. Установлено, что после воздействия стрессового фактора ЧСС и уровень систолического АД наиболее эффективно снижается при использовании приложения в режиме с виртуальной реальностью, где средние показатели ЧСС и АД уменьшились на 7,61% и 4,53% соответственно. При использовании только аудиорежима наблюдалось снижение этих же показателей на 7% и 3,44% соответственно. В контрольной группе студентов, которые не использовали приложение после воздействия стресса, показатели снизились всего на 3,30% и 2,44%.

Данные результаты подтверждают наличие средней и прямой связи между использованием приложения и более выраженным снижением стрессовых показателей, в сравнении с отдыхом без использования методов полисенсорной релаксации.

Выводы. Мобильное приложение Ваа, основанное на полисенсорной релаксации, демонстрирует эффективность в снижении некоторых функциональных показателей (АД, ЧСС, ЧД) после стрессовых ситуаций. Это подтверждает его потенциал как доступного инструмента для управления стрессом и повышения психоэмоционального благополучия.