

*Папушой А.А., Максимова М.Р.*

## **ВЛИЯНИЕ КОФЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

*Научный руководитель: канд. хим. наук, доц. Борщенская Т.И.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Одним из способов борьбы с усталостью, особенно в студенческой среде, является употребление кофеиносодержащих напитков, таких как кофе, чай, газировка или энергетики. Кофеин - алкалоид, влияющий на работоспособность, многие студенты злоупотребляют продуктами, содержащими кофеин в период экзаменационной сессии или подготовки к коллоквиумам. Однако ежедневное употребление высоких доз кофеина может стать причиной толерантности рецепторов к данному веществу и, как следствие, к отсутствию или изменению эффекта. Представляет интерес установить взаимосвязь между употреблением кофеина и субъективным психоэмоциональным состоянием студентов-медиков.

**Цель:** определить уровень употребления кофеина и установить связь между употреблением кофеина и субъективным психоэмоциональным состоянием студентов 2 курса лечебного и педиатрического факультетов.

**Материалы и методы.** В основе исследования лежит анкетирование 54 студентов Белорусского государственного медицинского университета в период экзаменационной сессии. В данной работе были использованы методы: аналитический, анкетно-опросный, статистический.

**Результаты и их обсуждение.** Для оценки влияния кофеина на психоэмоциональное состояние студентов, были выбраны следующие факторы: увеличение потребления кофеина после поступления в БГМУ, количество часов сна в обычное время и во время сессии, время подготовки к экзаменам и коллоквиумам, употребление кофеина вне сессии и коллоквиумов, причина употребления продуктов, содержащих кофеин, ухудшение самочувствия после употребления кофеина, случаи передозировки кофеином. Согласно результатам анкетирования, проведенного среди студентов Белорусского государственного медицинского университета, 60% учащихся увеличили потребление кофеина после поступления в БГМУ, 36,7% — без изменений. В периоды, когда нет коллоквиумов и экзаменов 43,3% респондентов спят 5-7 часов в сутки, 26,7% — 7-8 часов, 23,3% — более 8 часов и 6,7% — 3-5 часов. Во время сессии 40% опрошенных спят более 7 часов в сутки, 33,3% — 5-7 часов и 26,7% — 3-5 часов. 56,7% начинают готовиться к экзамену за 5-10 дней, 23,3% готовятся за 3-5 дней, 20% выделяют на подготовку до 10 дней. 80% студентов употребляют кофеин вне сессии и коллоквиумов. 46,7% студентов употребляют кофеин, чтобы не уснуть, в то время как 10% из-за вкусовых предпочтений. 76,7% отмечают у себя ухудшение самочувствия, в связи с употреблением большого количества кофеина. У 73,3% опрошенных бывали случаи передозировки кофеином, во время которых они отмечали учащение дыхания и сердцебиения, головокружение, тошноту и общую слабость.

**Выводы.** Установлено, что в период экзаменационной сессии большинство студентов увеличивают потребление кофеинсодержащих напитков, что способствует улучшению памяти, умственной работоспособности, снижению усталости, повышает настроение. Однако чрезмерное употребление кофе приводит к снижению качества сна, бессоннице, нарушению сердечного ритма.