

*Шаграй Е.А., Чарнявская К.М.*

## **СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА ФОНЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Усова Н.Н.*

*Кафедра неврологии и нейрохирургии с курсами медицинской реабилитации, психиатрии, ФПКиП*

*Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель*

**Актуальность.** По статистике, почти 90% человечества испытывают головные боли, отмечая, что у каждого пятого человека на этом фоне наблюдается снижение работоспособности. Во время интенсивного учебного процесса студенты сталкиваются с ухудшением самочувствия, главным симптомом которого является головная боль. Каждый день студенты подвержены действию таких факторов как: постоянная интеллектуальная нагрузка, стресс, тревога, эмоциональное перенапряжение или перепады настроения, которые часто возникают во время учебного процесса и заметно возрастают в период сдачи зачетов и экзаменов. Если вовремя понять и обнаружить причину возникновения головной боли, можно прийти к разрешению данной проблемы, продолжая сохранять вовлеченность в учебный процесс без потери работоспособности. Хорошее самочувствие – важный фактор для сохранения концентрации в процессе обучения для студентов медицинских вузов.

**Цель:** оценить распространенность головной боли у студентов медицинского университета, установить её влияние на снижение работоспособности и установить связь с учебной деятельностью, эмоциями и стрессом.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось с помощью тестирования в электронном формате. В исследовании приняло участие 110 студентов из которых 72 (65,5%) человек девушки, а 38 (34,5%) человек юноши. Средний возраст участников  $20,5 \text{ М} \pm 2,4$  лет. Расчеты производились в программе Microsoft Office Excel (2019).

**Результаты и их обсуждение.** Среди респондентов 92,7% испытывают головную боль. Из них у 47,3% частота возникновения головной боли реже 1 раза в неделю, 1 раз в неделю и 2 раза в неделю у 20% протестированных, 3 раза в неделю – 5,5%, и более 3-х раз в неделю – 7,3%. 61,8% испытуемых отметили, что у их ближайших родственников также возникают головные боли. Преобладающими факторами в возникновении головной боли студентами были отмечены: стресс или расслабление после стресса (72,7%), повышение интеллектуальной активности (60,0%), отсутствие режима дня и метеофакторы (50,9%), тревога и бессонница (45,5%), связь с менструацией у 20% девушек. 54,4% респондентов ответили, что они могут продолжать обучение при возникновении головной боли, но со снижением продуктивности. 25,5% могут продолжать обучение в полном объеме с сохранением продуктивности, и лишь 9,1% не отметили снижения концентрации и работоспособности при головной боли. 10,9% – не могут продолжать обучение. Также студенты отмечают увеличение частоты эпизодов головной боли в период начала сессии 67,3%. Для купирования приступа головной боли студенты чаще всего используют НПВС (ибупрофен, анальгин, кеторолак, нимесурид и др.) – 56,4%, другие анальгетики (парацетамол, аспирин и др.) – 38,2%, триптаны принимают 3,6%. У 29,1% головная боль проходит самостоятельно без приема лекарственных препаратов.

**Выводы.** 92,7% студентов отметили возникновение головной боли. Преобладающая частота возникновения реже 1 раза в неделю у 47,3%. При этом студенты замечают учащение эпизодов головной боли в период начала сессии 67,3%, и связывают со стрессом (72,7%) и повышением интеллектуальной нагрузки (60%). У 29,1% головная боль проходит самостоятельно без приема лекарственных препаратов, в то время как остальные вынуждены прибегать к медикаментозному лечению. На фоне головной боли 54,4% отметили сохранение способности к обучению, но при этом со снижением продуктивности. В то же время 10,9% ответили, что во время головной боли не способны продолжать обучение.