

Миролюбова Т.Д., Геллерт К.А.

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ И КОФЕСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ст. преп. Волох Е.В.

Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Употребление энергетических и кофесодержащих напитков получает все большую распространенность среди молодежи, приобретая особую актуальность для студентов, которые в условиях интенсивной умственной нагрузки, хронического дефицита сна и эмоционального истощения прибегают к психостимулирующим средствам для поддержания когнитивной и физической работоспособности. При этом потенциальный вред их для здоровья часто недооценивается, тогда как проявления систематического употребления продуктов с кофеином и другими тонизирующими компонентами могут выражаться в ухудшении психоэмоционального статуса, в частности развитии тревожных состояний, нарушении циркадных ритмов сна и бодрствования, хронической усталости и снижении работоспособности, а в последствии способствовать нарушению здоровья.

Цель: оценка влияния употребления энергетических и кофесодержащих напитков на психофизиологическое состояние студентов.

Материалы и методы. В работе использован социологический метод исследования. Выборка представлена 145 студентами различных факультетов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» в возрасте от 18 до 27 лет. Данные получены с использованием методики САН «Самочувствие, активность, настроение» и авторского опросника. Статистическая обработка результатов исследования проведена с использованием табличного редактора Microsoft Office Excel.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования установлено, что большинство опрошенных студентов употребляют как энергетические напитки (ЭН), так и кофесодержащие (КН) (66,2% и 84,1% соответственно). При оценке частоты употребления ЭН для большинства студентов она составила раз в месяц и реже (63,5%), для каждого пятого опрошенного студента – 2-3 раза в неделю (16,7%), для 17,7% опрошенных – еженедельно, а 2,1% – употребляют ЭН ежедневно. Более половины опрошенных потребителей ЭН отмечает среди наблюдаемых эффектов прилив энергии и улучшение настроения (42,7%), повышение умственной работоспособности (40,6%), однако, также выделяют и негативные последствия: тахикардию – 26,0%, сонливость – 13,5%, тремор – 12,5% участников опроса соответственно. Анализ частоты потребления КН респондентами показал, что ежедневно употребляют данный вид стимулирующих напитков 43,6% респондентов (из них 6,5% – более трех раз в день), 21,8% – один раз в месяц, 16,9% – еженедельно, 17,7% – 2-3 раза в неделю. Среди наблюдаемых эффектов доминируют повышение умственной работоспособности (47,6%), отсутствие изменений самочувствия (43,5%), а также прилив энергии и улучшение настроения (41,9%).

При оценке психоэмоционального состояния студенческой молодежи установлено, что у преобладающей части выборки доминирует изменчивое настроение (60,7%), у трети – хорошее настроение (30,1%) и у 9,2% респондентов – плохое. Проведена оценка взаимосвязи употребления стимулирующих напитков и самочувствия участников исследования.

Выводы. В результате проведенной работы выявлено широкое распространение употребления ЭН и КН среди студентов-медиков. Анализ последствий употребления данных напитков показывает, что в отличие от КН с преобладанием позитивных эффектов или их отсутствием, употребление ЭН сопряжено с мнимым приливом сил и бодрости, а вместе с этим – рядом неблагоприятных реакций организма, что повышает вероятность возникновения последующих нарушений функционального состояния организма.