ЕФЕКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

 ІЗ ВЕГЕТО-СУДИННИМИ ПОРУШЕННЯМИ

**Мальцева Ольга Борисівна,**

к.м.н., доцент

ДВНЗ Ужгородський національний університет

факультет здоров’я та фізичного виховання

кафедра основ медицини, м. Ужгород, Україна

55olgamobo@gmail.com

 **Самойленко Світлана Михайлівна,**

лікар, замісник директора з медичних питань

svetsam17@gmail.com

**Гомонай Марія Василівна, лікар - гастроентеролог**

Некомерційне комунальне підприємство

 «Ужгородська міська поліклініка»

Ужгородської міської ради

м. Ужгород, Україна

**Вступ.** Студентське життя в окремі періоди життєдіяльності повне надзвичайних та стресогенних ситуацій (передекзаменаційна підготовка, екзаменаційний період), тому студенти часто відчувають стрес і нервово-психічну напругу – через великі потоки інформації, відсутність системної роботи в семестрі та протягом сесії.

Окремі наукові дослідження підтверджують збільшення кількості вегето-судинних дисфункцій у студентів вищих навчальних закладів при переході на дистанційну форму навчання (відсутність живого спілкування із сокурсниками, роботи в колективі). Зміни ряду факторів життєдіяльності відображаються на психофізіологічному рівні особи, в результаті формуються вегето – судинні плорушення (ВСП).

Перспектива покращення стану здоров’я студентів, зменшення та ліквідація проявів ВСД, найбільше пов’язана з системною діяльністю в питаннях стратегії корекції здорового способу життя.Корекція способу життя є обов’язковим компонентом сучасних оздоровчих програм, спрямованих на підвищення якості життя загалом. Здоров’язбережувальні технології передбачають зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної емоційної, рухових видів діяльності (фізичні вправи, ходьба, проведення ігор, заходи рекреації тощо), застосування трудової форми роботи, які сприяють навчанню правил спілкування (комунікації), вмінню поважати думки інших. Оцінити умови навчання та життєдіяльності, способу життя, для формування вищого рівня здоров’я, при проведенні постійного моніторингу показників стану індивідуального здоров’я загалом, успішної навчальної діяльності

**Мета роботи:** **:** підвищити ефективність оздоровчих заходів для

 студентів із вегето-судинними порушеннями.

**Матеріали і методи дослідження**: Студенти перших курсів були цілеспрямовано розпитані та обстежені за наступними напрямками: прояви вегетососудинних порушень (ВСП), що мають місце в передекзаменаційний та екзаменаційний періоди навчання.Теоретичні методи:аналіз, узагальнення, систематизація, теоретичний аналіз наукової, соціально - педагогічної літератури. Емпіричні методи: анкетування, спостереження.

**Результати та обговорення.** До початку використання комплексу методик по корекції вегето-судинних порушень в період до - та підчас екзаменів у студентів (100%) були виявлені окремі, різнобічного спрямування та ступеня виразності, ознаки ВСП з боку шлунково – кишкового тракту, серцево – судинної системи, органів дихання, сечовидільної систем, таблиця 1.

 Таблиця 1.

Динаміка проявів вегето – судинних порушень у студентів

 під впливом комплексу оздоровлення

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники вегето – судинних порушень | До  | Після  |
| Зникли | Зменш. |
| абс | % | абс |  % | абс | % |
| Диспептичні розлади шлунково – кишкового тракту (сухість у роті, втрата апетиту, нудота, відрижка, діарея, психогенний пілороспазм, метеоризм) | 27 | 100 | 24 | 89 | 3 | 11 |
| Зміни (коливання) показників серцево – судинної системи (короткочасне підвищення АТ, прискорена пульсація) | 27 | 100 | 22 | 81 | 5 | 19 |
| Порушення в роботі бронхо – легеневої системи (пришвидшене дихання, психогенний кашель та задишка) | 27 | 100 | 27 | 100 | - | - |
| Зміни в роботі сечовидільної, м’язової систем (збільшення кількості сечопускань як протягом доби, так і в нічний час) | 20 | 74 | 20 | 100 | - | - |
| Порушення сну (безсоння, відчуття розбитості зранку та невиспаності) | 27 | 100 | 20 | 74 | 7 | 26 |
| Зниження показників ЯЖ (фізичне та емоційне функціонування, енергійність, соціальна активність) | 27 | 100 | 27 | 100 | - | - |
| Втомлюваність, емоційна лабільність, роздратованість, негативізм, помірно виражена депресія, зниження інтересу до раніше звичної активності на роботі, в побуті, зниження самооцінки, впевненості в собі | 27 | 100 | 24 | 89 | 3 | 11 |

До початку курсу оздоровлення (корекції) студенти - 27 (100%) осіб,

 скаржились на окремі або сумісні порушення з боку шлунково – кишкового тракту (диспептичні розлади: сухість у роті, втрата апетиту, нудота, відрижка, діарея, психогенний пілороспазм, метеоризм), серцево – судинної системи (прискорена пульсація), бронхо – легеневої системи (пришвидшене дихання, психогенне кахикання, задишка). Передекзаменаційний та екзаменаційний періоди життєдіяльності викликали порушення сну (безсоння, відчуття розбитості зранку та невиспаності). Були зафіксовані також підвищена втомлюваність, емоційна лабільність, роздратованість, негативізм, помірно виражена депресія, зниження інтересу до раніше звичної активності на роботі, в побуті, зниження самооцінки, впевненості в собі.

Завданнями комплексу методик оздоровлення були:

 - усвідомлення студентами умов досягнення позитивних результатів у навчанні: важливість регулярних занять з дисциплін, недопущення виникнення заборгованостей при виконанні практичних та лабораторних завдань, своєчасність та повноцінність відробок після пропусків у навчанні;

- корекця способу життя, нормалізація повсякденного рівня побутової та навчальної діяльності;

 - створення умов для успішного завершення навчального процесу;

 - адаптація організму до зростаючих психоемоційних та навчальних навантажень в передекзаменаційний та екзаменаційний періоди навчання, відновллення життєвого тонусу хворого.

Корекція проявів ВСП проводилася також і з метою підвищення стресостійкості студентів, формування більш адекватного ставлення до навчання:

- усвідомлення потреб, мотивів, установок навчального процесу

 - адекватна поведінка в колективі студентів, серед членів родини, зменшення проявів ВСП як результату емоційного реагування;

- модифікація способів переживань, емоційного реагування, сприйняття своїх відносин з оточуючими; корекція установок студентів з метою вироблення та закріплення адекватних форм поведінки на основі попередньо проведених бесід, одержанні знань у пізнавальній, мотиваційній, емоційній сферах;

 Повторне опитування підтвердило ефективність комплексу корекції. Повністю зникли порушення в роботі бронхо – легеневої системи (пришвидшене дихання, психогенне кахикання та задишка), сечовидільної, м’язової систем. Диспептичні розлади шлунково – кишкового тракту (сухість у роті, втрата апетиту, нудота, відрижка, діарея, психогенний пілороспазм, метеоризм), втомлюваність, емоційна лабільність, роздратованість, негативізм, помірно виражена депресія, зниження інтересу до раніше звичної активності на роботі, в побуті, зниження самооцінки, невпевненість в собі зникли у 24 (89%) студентів, зменшились у 3 (11%) осіб. Порушення сну (безсоння, відчуття розбитості зранку та невиспаності) зникли у 20 (74%), зменшились у 7 (26%) студентів. З покращенням та значним покращенням курс оздоровлення закінчили 24 (89%) студентів.

  **Висновки.** Після перегляду масиву літературних джерел були проаналізовані різні методики щодо зменшення та ліквідації ознак вегето-судинних порушень у студентів в перед екзаменаційний та екзаменаційний періоди. Доведено ефективність використання запропонованого комплексу для студентів з ознаками вегето-судинних порушень в передекзаменаційний та екзаменаційний періоди.

Насамперед важливим є корекція способу життя: перерозподіл, рівномірність навчальних навантажень, нормалізація сну, посилення фізичної активності, використання не медикаментозних методик, в тому числі вазоактивної (теплолікування, масаж) терапіЇ, методик стабілізації особистості, спрямованих на усунення або зведення до мінімуму проявів ВСП та негативних впливів, переживань, пов'язаних із екзаменами. Проведені дослідження є проміжним етапом виконання наукової тематики, потребують подальшого проведення та уточнення.