

половины курильщиков электронных сигарет считают электронные парогенераторы более безопасными в отношении здоровья в сравнении с традиционными сигаретами. Кроме того, выявлены такие потенциально негативные факторы как значительная интенсивность электронного курения, широкая распространенность электронного табакокурения среди социального окружения студентов, высокий процент лиц, одновременно употребляющих оба типа сигарет. Все вышеперечисленное свидетельствует об устойчивой негативной тенденции распространения электронного курения среди студенческой молодежи. Данная проблема может рассматриваться как еще один вызов для общественного здоровья и требует дальнейшего изучения.

#### **Литература:**

1. Доклад Всемирной организации здравоохранения. Электронные системы доставки никотина и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350475/WHO-EURO-2020-4572-44\\_335-62639-rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350475/WHO-EURO-2020-4572-44_335-62639-rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y). – Дата доступа: 05.11.2022.

2. Оппедизано, М. Д. Л. Вейпинг как иллюзия ухода от курения. Новая опасность под маской безопасности / М. Д. Л. Оппедизано, И. О. Ищенко // *Forcipe*. – 2021. – Т. 4., № 4. – С. 26–35.

3. Распространённость употребления табака и электронных сигарет среди молодёжи в европейском регионе ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health-topics/tobacco/03-prevalence-youth-2022-rus.pdf?sfvrsn=14deaeab\\_8&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health-topics/tobacco/03-prevalence-youth-2022-rus.pdf?sfvrsn=14deaeab_8&download=true). – Дата доступа: 09.11.2022.

## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА**

**Столяр А.В., Нехай В.В.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – Дрокина О.Н.

**Актуальность.** Темпы развития во всех сферах жизни за последние десятилетия стремительно набирают обороты. Новшества современности вносят колоссальный вклад в образ жизни как взрослых, так и детской части населения. Последние годы прослеживается тенденция

к приобретению новых вредных привычек среди детей и подростков, таких как гиподинамия, несбалансированное питание, чрезмерное времяпровождение за гаджетами, что в свою очередь негативно влияет на физическое, социальное и духовное благополучие ребенка.

**Цель.** Проанализировать образ жизни и склонность к развитию вредных привычек у мальчиков и девочек подросткового возраста исходя из результатов проводимого опроса.

**Материалы и методы исследования.** Проводилось социологическое исследование образа жизни и вредных привычек подростков. В исследовании приняло 86 детей 12-17 лет. Сбор данных проводился с помощью добровольного анонимного анкетирования подростков мужского и женского пола, находящихся на лечении в УЗ «ГОДКБ». Обработка полученных данных, проведена в программе MS Excel 2016.

**Результаты и их обсуждения.** В связи с возрастными кризисами и лабильностью подростковой психики именно в этом периоде наблюдается широкое распространение интернет-зависимости, просыпаются интерес к табакокурению и желание попробовать спиртные напитки. Иллюстрация нездорового образа жизни в социальных сетях также имеет немаловажное значение в заинтересованности детей попробовать необычные, но отнюдь не полезные вещества и продукты.

Качество жизни существенно ухудшают: зависимость от компьютера или смартфона, чрезмерное употребление «фастфуда», сладких напитков, переедание, отсутствие режима сна и бодрствования.

Следует обратить внимание на то, что разного рода зависимости наносят серьезный ущерб детскому организму, оставляют последствия и во взрослом возрасте. Ребенок теряет потенциал личностного роста и развития, утрачивает мотивацию к осуществлению целей и задач, а позже не может представить свою жизнь без вредных привычек, воспринимая их наличие нормой.

В данном исследовании, проводимом с помощью анкетирования, мы решили узнать о приверженности современного подростка к вредным привычкам и сформировать мнение относительно образа жизни детей в возрасте 12-17 лет. Анализируя полученные результаты, мы сосредоточили внимание на следующих показателях: табакокурение, употребление алкогольных напитков, переедание и зависимость от сладкого, а также зависимость от смартфона и компьютера.

### **Отношение подростков к табакокурению и употреблению алкогольных напитков**

Табакокурение относится к числу значимых социальных проблем в Республике Беларусь, и актуальность ее возросла за последнее

десятилетие. Особую озабоченность вызывает широкая распространенность курения среди молодежи. По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь 54,4% мужчин курят. В возрасте 30-39 лет количество курящих составляет 64,8% у мужчин и 14,9% – у женщин. В возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. еще в период обучения в школе. [1]

Согласно проведенному опросу, 5 (10,9%) девочек и 5 (12,5%) мальчиков начали курить во время школы. Девушки приобщаются к курению позже, чем парни и начинают курить с 16 лет. С увеличением возраста, количество курящих девушек возрастает. Из 46 девушек в 17 лет курит 4 (8,7%). По результатам анкеты было выявлено, что мальчики могут курить уже с 15 лет. В 16 лет курит 2(5%), а в 17 лет – 3 (7,5%).

Воспитание, социальные условия, индивидуальные особенности психики подростка, влияние коллектива являются факторами в формировании алкогольного пристрастия у молодых людей. Первое знакомство с алкоголем чаще всего происходит именно в семье, где один или несколько членов семьи употребляют алкогольные напитки, а ребёнок интуитивно перенимает деструктивное поведение. Чем раньше человек начинает употреблять спиртное, тем раньше появляется психическая и физическая зависимость.

По результатам опроса установлено, что подростки мужского пола начинают употреблять алкоголь в 15 лет. В 16 лет 2(5%) мальчика употребляют алкоголь. Девочки так же употребляют алкоголь с 16 лет, в 17 лет утвердительно ответили 2(4,3%) девушки. Из 46 девушек 43(93,5%) не употребляют спиртное, а из 40 парней – 37(92,5%).

#### **Отношение подростков к перееданию и сахарной зависимости**

Не редко родители используют сладкие батончики, шоколад, газированные напитки с высоким содержанием сахара в качестве награды либо мотивации для ребенка, формируя тем самым пристрастие к употреблению сладкого в будущем. Чаще всего это продукты, имеющие в своем составе легкоусвояемые углеводы, которые вызывают резкое повышение уровня глюкозы с последующим выбросом инсулина, который стимулирует чувство голода. Образуется замкнутый круг, в результате ребенок, начинает переедать, что в свою очередь приводит к избытку массы тела и нарушению углеводного обмена. Подросткам свойственно менять пищевые привычки. Некоторые пробуют различные диеты либо экспериментируют с системой питания, выбирая, например вегетарианство, также не обходится и без тех,

кто просто пропускает прием пищи и даже голодает, преследуя цель снизить массу тела. Однако такие эксперименты могут быть причиной того, что «зверский аппетит» не утихает и становится причиной расстройства пищевого поведения, что свидетельствует о наличии серьезных психических проблем. Мальчики и девочки в подростковом периоде начинают проявлять вполне объяснимый интерес к противоположному полу. Отсюда появляются различные комплексы, связанные с особенностями внешности, одежды или других факторов. Эмоциональные переживания, связанные с проблемами в личной жизни подростка, могут быть причиной старта нарушения пищевого поведения.

Из 46 девочек 10 (21,7%) считают, что они переедают, а из 40 мальчиков – 4 (10%). Поэтому к перееданию больше склонны девушки, чем юноши. Считают себя зависимыми от сладкого 15 (32,6%) девочек. Мальчики меньше расположены к употреблению продуктов, содержащих сахар и только 3 (10%) считают, что у них есть зависимость.

#### **Отношение подростков к компьютерной и телефонной зависимости**

В одном ряду с несомненной пользой и преимуществом компьютера находится бессистемное и долговременное нахождение без движения, что может быть причиной серьезного вреда для растущего организма. Гиподинамия – один из ведущих факторов в развитии ряда хронической патологии. Интернетная зависимость снижает уровень социальной адаптации подростка, являясь причиной развития множества психологических проблем во взрослой жизни.

Чаще всего она развивается у подростков с уже имеющимися психологическими проблемами, такими как конфликты с родителями, недостаток социальной поддержки, одиночество, низкая самооценка. С помощью ухода в компьютерную реальность подросток пытается отвлечься от проблем, с которыми не в состоянии справиться самостоятельно в реальной жизни: ему важно ощутить, что есть вещи, которые у него хорошо получаются и почувствовать, что он интересен другим людям (пусть и виртуально).

Из 86 респондентов, было установлено, что 15(17,4%) отдают предпочтение виртуальному общению, в свою очередь это достаточно большой показатель.

По результатам опроса было выявлено, что компьютерная зависимость имеется у 4(8,7%) девушек и 3(7,5%) юношей. Из 86 опрошенных 12 человек проводят свободное время за компьютером и играют в различные игры, а 33 больше заинтересованы в просмотре разных фильмов, сериалов.

Наряду с компьютерной зависимостью настораживает зависимость современных детей и подростков от мобильного телефона, ведь вместо того, чтобы заниматься учёбой они играют в игры, разговаривают, слушают музыку, смотрят фото и видеоролики, многие из которых никогда бы не прошли цензуру.

Польза того, что помощью смартфона можно оставаться на связи с близкими круглосуточно, может быть поставлена под сомнение при более детальном изучении вопроса. Удивительным является тот факт, что использование девайса способно не улучшить, а существенно снизить качество жизни, став причиной постоянных беспокойств. Несобранность, чувство повышенной тревожности, беспомощность и иные негативные переживания – все это случается с нами во время использования гаджетов. Более всего, таким переживаниям подвержены дети и подростки. Именно они чаще всего становятся жертвами телефонной зависимости.

Использование телефона начинается с ранних лет. Исходя из нашего опроса, было выявлено, что зависимость от гаджета имеется уже в 12 лет. Из 46 девочек 22 (47,8%) считает, что они зависимы от гаджета, а из 40 мальчиков – 14 (35%). С увеличением возраста количество детей считающих, что у них имеется зависимость от телефона возрастает. В 13-14 лет 5 (10,9%) девочек и 5 (12,5%) мальчиков чаще всего используют гаджет. С 15-17 лет в динамике использования мобильных телефоном отмечается выраженный рост: получены положительные ответы у 16 (34,8%) девушек и у 8 (20%) юношей.

**Выводы.** Таким образом, полученные результаты нашего исследования вредных привычек в образе жизни подростков 12-17 лет позволяют выделить мобильную зависимость самой актуальной, чему свидетельствует высокий показатель 36 (41,9%) склонности к данной проблеме. Следующей актуальной проблемой является переедание и пристрастие к сладкому, что чаще встречается среди девочек. Наблюдается одинаково негативная модель поведения подростков обоих полов в отношении к табакокурению и употреблению алкогольных напитков. С увеличением возраста повышается тенденция к приобретению новых вредных привычек.

#### Литература:

1. Выбирай – курение или здоровье? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktikazabolevaniy/profilaktika-tabakokureniya/vybiray-kurenie-ili-zdorove.php>. – Дата доступа: 17.11.2022.

2. Дмитриева, О. В. Табакокурение подростков как медико-социальная проблема / О. В. Дмитриева, О. В. Казаева // Рос. медико-биолог. вестн. им. акад. И. П. Павлова. – 2012. – Т. 20, № 1. – С 71–75.

3. Савостьянов, А. И. Основы практической психогигиены : пособие для школьных психологов, учителей и родителей / А. И. Савостьянов. – СПб. : КАРО, 2006. – 224с.

4. Корягина, О. П. Проблемы мобильной зависимости и причины их возникновения / О. П. Корягина // Вопр. психологии. – 2006. – № 1. – С. 14–19.

## **ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И НЕДОСТАТКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАСОК РАЗНЫХ ТИПОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

**Тиборовская В.В., Грицак А.В.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – Сидорович Е.А.

**Актуальность.** По рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), маски применяются в рамках комплексного пакета мер для профилактики и борьбы с распространением вируса SARS-CoV-2, вызывающего заболевание COVID-19 [1]. Масочный режим – обязательное ношение гигиенических масок для защиты органов дыхания. Чтобы обеспечить максимальную эффективность применения любого типа масок и предотвратить более интенсивную передачу инфекции, маски необходимо использовать, хранить, обрабатывать и утилизировать надлежащим образом. Не соблюдение правил обращения с масками может негативно сказаться на состоянии здоровья [2].

**Цель.** Выявить и оценить потенциальные риски для здоровья и недостатки использования масок различных типов в период пандемии COVID-19, установить наличие и частоту нарушений правил обращения с масками по результатам анкетирования.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось среди респондентов – жителей Республики Беларусь. Вопросы анкеты были разработаны таким образом, чтобы оценить использование, хранение и обработку масок различных типов в период пандемии COVID-19. Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com в период с 6 мая по 9 июня 2022 года.