

уровень психической функции при выполнении интеллектуальной деятельности.

Тяжелые и длительные физические нагрузки снижают психическое, эмоциональное состояние организма и, конечно же, умственную деятельность. Доказано, что элементарная и кратковременная физическая деятельность не только укрепляет здоровье, а также повышает умственную деятельность.

Список литературы

1. Виноградов П.А, Окуньков Ю.В. Физическая культура и спорт трудящихся – М.: Советский спорт, – 2015. – 172 с.

2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / под ред. А.А. Бишаевой. – М.: ИЦ Академия, 2012. – 304 с.

Новожилова М.В., Сапова П.Ф.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Вегетососудистая дистония – проблема студенческой молодежи

Актуальность проблемы. В современном мире те или иные симптомы вегетососудистой дистонии имеют до 80 % взрослых людей [1]. Чаще всего симптомы вегетососудистой дистонии (ВСД) проявляются во время сильных нагрузок и стрессов [2, 3]. Многие люди впервые сталкиваются с этим заболеванием во время учёбы. Вот почему проблема распространённости вегетососудистой дистонии среди современной молодёжи невероятно актуальна на сегодняшний день.

С появлением этого заболевания людей начинают мучить головокружения, депрессивное состояние, повышенная утомляемость, повышение или понижение артериального давления, боли в области сердца и другие разнообразные симптомы [2, 3, 4].

Так же вегетососудистая дистония нередко оказывается симптомом другой болезни, и может привести к таким заболеваниям как: гипертония, гипотония, психическим заболеваниям и многим другим [2, 4]. Вот почему

очень важно вовремя распознать ВСД и начать лечение. Однако зачастую невозможно распознать симптомы ВСД по тем или иным причинам.

Цель исследования. Определение информированности студентов о значимости ВСД в их жизнедеятельности.

Задачи исследования

1. Проанализировать симптомы ВСД
2. Определить факторы риска вегетативных расстройств
3. Выявить средства профилактики функциональной деятельности вегетативной нервной системы

Методы и организация исследования. Анализ современных литературных и информационных источников. Опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения, 60 девушек и юношей с 1-3 курс в возрасте 18-21 год. Вопросы анкеты были составлены нами согласно цели и задачам исследования.

Анализ и результаты исследования. Проанализировав результаты опроса, мы определили, что 30 % респондентов плохо понимают, что такое вегетососудистая дистония. Это может привести к тому, что данные студенты не смогут заметить симптомы других заболеваний, решив, что это ВСД. А также эти студенты не смогут самостоятельно облегчить себе состояние здоровье или нечаянно ухудшить его.

Учитывая тот факт, что 56 % респондентов не знают, что могло вызвать ВСД, а 24 % считают, что у них не было причины вызвавших ВСД, мы можем предполагать, студенты не прошли необходимые обследования, а соответственно не могут получать лечение, которое будет учитывать их индивидуальные особенности.

Однако факторы риска существуют. Чаще всего провоцируют развитие ВСД: стресс, генетическая предрасположенность, психоэмоциональные перегрузки, нарушения гормонального фона, нарушения режима дня, инфекции [2].

Основным симптомам ВСД среди респондентов оказалась повышенная утомляемость (69 %), это может негативно сказываться на работоспособности студентов, а, следовательно, и на качество их обучения. Так же часты такие симптомы как депрессивное состояние (47 %) и беспокойство (ощущение страха и тревоги) (36 %), это может негативно сказываться на психологическом здоровье студентов [2, 4]. Другие симптомы так же могут негативно влиять на продуктивность в обучении и жизни студентов.

Кроме того, 40 % студентов испытывают значительные неудобства или не могут жить полной жизнью из-за ВСД.

Опрос показал, что существует необходимость проведение профилактики в снижении риска ВСД. Согласно анкетированию, основная масса респондентов заявляет, что им помогла нормализация режима дня, сна, отдыха (66 %) и нормализация питания (29 %) в борьбе с ВСД. Так же достаточно эффективной является медикаментозная терапия (42 %) и физические упражнения [3, 4, 5].

Выводы. Принимая во внимание самые распространённые симптомы ВСД, факторы риска, а также реально действующие методы лечения, мы можем понять, какие методы профилактики вегетососудистой дистонии могут оказаться полезными. Для предотвращения ВСД следует избегать чрезмерных нагрузок и стрессов, хорошо высыпаться, правильно питаться, заниматься физкультурой и спортом. Таким образом, необходим баланс в жизнедеятельности человека.

Список литературы

1. Ройтберг Г.Е., Струтынский А.В. Внутренние болезни. Сердечно-сосудистая система; МЕДпресс-информ – М., 2013. – 904 с.
2. Ульянова И.И. Вегетативно-сосудистая дистония. Новый подход к лечению; АСТ, ВКТ – М., 2010. – 128 с.
3. Васильев А. Вегетососудистая дистония. Самые эффективные методы лечения; Крылов – Санкт-Петербург, 2016. – 160с.
4. Месник Н. Вегетососудистая дистония. Избавиться навсегда! – М: 2013. – 256 с.
5. Амосов В. Вегетососудистая дистония. Лучшие методы лечения; Вектор – Санкт-Петербург, 2010. – 112 с.