

**ДЕСИНХРОЗ, ХРОНІЧНА ВТОМА ПРИ ВИВЧЕННІ ОСНОВ СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНИЧНОГО ЗНАЧЕННЯ ПРАЦІ: ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ
УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ПРОГРАМИ З ПСИХОГІГІЄНИ**

Сметаніна Катерина Іванівна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
факультет хімії, екології та фармації, м.Луцьк, Україна

workski@ukr.net

Професійна підготовка фармацевтів не може бути якісною і ефективною без глибокого вивчення профілактичних дисциплін – гігієни і санітарії, та епідеміології. Знання гігієни для фармацевтів дає в подальшому їм можливість бути залученими до профілактичних, санітарно-просвітницьких заходів, що проводяться на рівні системи охорони здоров'я на національному рівнях. В межах навчальних програм студенти вчать проводити: аналіз стану здоров'я населення чи окремих одиниць у зв'язку з антропогенними та соціальними умовами життя та праці; встановлювати сучасний діагноз захворювань, пов'язаних із забрудненістю навколишнього середовища, які вивчають гігієни та екологія; орієнтуватись у питаннях профілактики захворювань; давати аналіз важкості та напруженості трудової, професійної діяльності з метою визначення необхідності переведення працюючих з певними порушеннями їх здоров'я на полегшені види роботи, призначення диспансерного обслуговування, санаторно-курортного лікування, реабілітації; набувають навичок рекомендувати методи і засоби режиму дня, навчання, праці, особистої гігієни, режиму харчування, використання природних факторів та комплексу ін. методів і засобів; надавати кваліфікаційні рекомендації в межах своєї компетенції щодо використання методів і засобів профілактики інфекцій та інвазій серед населення при його обслуговуванні у поліклініці, вдома, в організованих колективах; проводити санітарно-просвітницьку роботу серед хворих, серед населення в цілому та інше. Таких знань вони набувають, зокрема, під час засвоєння програми дисципліни «Гігієна у фармації та екологія»

Належна освіта повинна сприяти формуванню у молодого спеціаліста в першу чергу профілактичного (гігієнічного) мислення, розуміння ролі чинників навколишнього середовища та соціальних умов життя у виникненні порушень стану здоров'я та захворювань, обґрунтованих профілактичних заходів. Медичне обслуговування організованих колективів та поява нових форм медичного/фармацевтичного обслуговування населення обумовлюють нагальну потребу в глибокому володінні знаннями гігієни, первинної, вторинної та третинної профілактики захворювань, досягти яких можна лише придбанням умінь і навичок в гігієнічних дослідженнях, у зв'язку з чим великого значення набувають практичні навички з гігієни.

Структурні зміни, які відбуваються в освітній галузі України відповідно до вимог закону «Про вищу освіту», спрямовані як на удосконалення організації навчально-виховного процесу, так і на створення передумов до створення здоров'язберігаючого освітнього простору у закладах вищої освіти (ЗВО) різного профілю, розроблення сучасних підходів до грамотної, адекватної до реалій сьогодення, реалізації профілактичних заходів, засобів психофізіологічного впливу на

організм студентів та психогігієнічної корекції їх особистості, збереження та зміцнення як соматичного, так і психічного здоров'я студентської молоді.

Тому актуальним є адекватне сприйняття студентами інформації при вивченні тем «Робота і праця. Визначення понять, соціально-гігієнічне значення праці», «Гігієнічні засади здорового способу життя, особиста гігієна. Психогігієна. Біоритмологічні основи особистої гігієни і виробничої діяльності. Десинхроноз, профілактика хронічної втоми, перевтоми. Санітарна освіта та гігієнічне виховання населення», що вивчаються в межах програми. Студенти набувають теоретичних знань, які згодом закріплюють на практичному рівні. Від рівня їхнього психореактивності, розумової активності залежить процес інформативної освіченості. Фізіологія праці, шкідливі фактори трудового процесу, втома, перевтома, захворювання, пов'язані з останніми, дезорганізація робочого місця, монотонність праці та її профілактика, ергономіка робочого часу, шкідливі та небезпечні фізичні фактори умов праці, гігієна режиму праці та відпочинку, психогігієна, десинхроноз та їх профілактика – ось невеликий перелік тих питань, які на сьогодні є вкрай актуальними.

Краще за все організація навчального процесу та розподіл часу навчання/відпочинку відбувається за умов off-line в межах ЗВО. Типовим стандартом навчання сьогодні у зв'язку з коронавірусною інфекцією є on-line режим. Водночас, змішана форма навчання on-line / off-line вводить дисбаланс в режим роботи, праці та відпочинку сучасних студентів.

Дійсно, високий рівень інтелектуальних та інформаційних навантажень, властивих для сучасної вищої школи, виражений дефіцит часу в структурі повсякденної діяльності студентів, складний період перебудови робочого динамічного стереотипу, необхідного для успішного виконання майбутньої професійної діяльності, можуть призводити до формування преморбідних зрушень з боку різних органів і систем, розвитку донозологічних станів, провідними ознаками яких є виснаження адаптаційно-компенсаторних механізмів організму, викривлення процесів розвитку соціально- і професійнозначущих психофізіологічних функцій та особливостей особистості, зниження рівня психічного рівня, а отже і падіння результативності навчання серед студентів. Особливо це можна простежити в осіб з нелабільною психікою, зі шкідливими звичками, у таких, в яких присутній фактор психічної невідновленості в силу проблем в родині, колективі тощо. Таке становище вимагає розгляду та аналізу цілої низки проблемних питань щодо гігієнічної регламентації організації навчальної і позанавчальної діяльності студентства і, отже, створює передумови для стрімкого розвитку такого напрямку гігієнічної науки, як психогігієна на університетському рівні. Провідними завданнями останньої слід вважати: наукове обґрунтування гігієнічних принципів формування здоров'язберігаючого середовища у ЗВО, встановлення інформативних психофізіологічних критеріїв оцінки ефективності розумової діяльності студентів, здійснення комплексної фізіолого-гігієнічної оцінки рухової активності дівчат і юнаків, що навчаються, та пошук ефективних шляхів її оптимізації, гігієнічна оцінка особливостей організації професійно-орієнтованої навчальної діяльності та процесів формування високої професійної придатності майбутніх фахівців, розроблення наукових основ комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей студентської молоді.

Ураховуючи вищенаведене, в ході наших досліджень здійснена гігієнічна оцінка особливостей режиму повсякденної діяльності і, отже, способу життя студентів, які засвоюють фармацевтичну спеціальність в умовах змішаної форми навчання у ЗВО, що відзначають наявність цілого ряду суттєво виражених відхилень з боку провідних показників характеру її організації від загальноприйнятих гігієнічних регламентів. Аналіз показав, що змішана форма навчання призводить до дестабілізації психоемоційного та розумового стану студентів, що зумовлено, насамперед, недостатньою тривалістю нічного сну; невизначеним ставленням до використання як факторів оздоровлення таких засобів, як ранкова гімнастика і процедури загартовування; вираженим перевищенням встановлених гігієнічними вимогами нормативних параметрів максимально допустимої тривалості навчального процесу; низьким рівнем добової рухової активності тощо. Студенти доволі часто дезорієнтовані у просторі, губляться у цифрах і датах, в них стирається відчуття день/ніч, погіршуються показники активності, розвивається апатія до навчального процесу, зумовлена втомленістю, десинхрозом, виснаженням нервової системи.

Здійснена комплексна оцінка якості життя дівчат і юнаків, які навчаються в умовах вищих навчальних закладів, та визначені шляхи формування адекватного до вимог сьогодення превентивного освітнього простору. Встановлено, що навчання в дистанційному режимі негативно впливає на освітній процес. З метою запобігання розвитку психоемоційної перенапруги, десинхрозу, вкрай необхідним є розмежування понять «відпочинок», «навчання», обґрунтування індивідуально-значущих факторів ризику розвитку імовірних відхилень від природного перебігу процесів професійного становлення і провідних напрямків використання засобів психогігієнічної корекції наявних відхилень у структурі особливостей особистості студентської молоді, психокорекція та активація мотивацій при вивченні окремих дисциплін з подальшим удосконаленням загальної програми психогігієни серед студентської молоді.