

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ УРБАНІСТИЧНОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Герасименко О.І., Богачова О.С., Колоша О.В.

Харківський національний медичний університет

Пандемія коронавірусу (COVID-19) як ніколи раніше підкреслила важливість дотримання правил здорового способу життя та гігієнічних рекомендацій, збереження позитивного настрою. Провідні фахівці наголошують на необхідності зміцнення імунітету та посилення пропаганди здорового способу життя, що підвищує ймовірність не захворіти на COVID-19 або перенести хворобу у відносно легкій формі, а також знизити ймовірність ускладнень після перенесеної коронавірусної інфекції. Водночас стан хронічної тривожності, спричинений страхом перед хворобою чи смертю, невизначеністю, періодичним перебуванням у режимі самоізоляції, а також неминучі економічні труднощі, спричинені пандемією, погіршили рівень здоров'я населення. Це спонукає людей посилити увагу щодо заходів стосовно зміцнення свого фізичного та психічного здоров'я, а також емоційного стану, та здійснювати профілактичні оздоровчі заходи.

Загальновідомо, що умови життєдіяльності значно впливають на стан здоров'я. У зв'язку з цим особливу значущість набувають дослідження поширення навичок здорового способу життя.

Нами проводилося порівняльне вивчення особливостей життя підлітків, які мешкають у великих містах різних країн. Опитування було проведено серед старшокласників Харкова та міста Ондо (Кенія). Досліджувалися такі характеристики, як психологічний мікроклімат, рухова активність, режим дня, характер харчування та дотримання правил особистої гігієни.

Було встановлено, що показники психологічного мікроклімату в школі та у побуті були вищими у харківських старшокласників (78 % опитаних оцінили їх категоріями «вище за середній» і «високий» порівняно з 58 % аналогічних оцінок у другій групі). На досить високому рівні було дотримання режиму дня учнями обох обстежених груп (54 % та 64 % відповідно). Істотні відмінності виявлено в оцінці рухової активності, яка більшістю кенійських старшокласників оцінювалася як «вище середньої» та «висока» (78 % анкетованих у порівнянні з 26 % харківських школярів). Значна більшість старшокласників оцінювали кількісні та якісні параметри свого харчування як «середні» та «вище середнього» (78 % кенійських школярів та 82 % харківських), водночас високу оцінку організації харчування дали 14 % кенійських і лише 3 % вітчизняних підлітків. Правил особистої гігієни, згідно з результатами анкетування, дотримуються з високими показниками 86 % кенійських старшокласників та 40 % харківських. Виконання зазначених

правил з оцінкою «вище за середнє» було характерно відповідно для 14 % та 46 % підлітків.

Низькі величини показників були виявлено у жодної із складових здорового життя. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що спільними рисами внутрішньощкільного середовища в обох групах старшокласників є дотримання режиму дня та правил санітарної культури. Істотних відмінностей виявлено щодо рухової активності, сприятливого психологічного мікроклімату, організації харчування.

Результати вивчення окремих факторів ризику серед підлітків дозволили виявити як подібні тенденції, так і відмінності за окремими параметрами, що характеризують здоровий спосіб життя. Як рекомендації щодо оптимізації способу життя, слід запропонувати відмову від шкідливих звичок, повноцінне збалансоване харчування, збагачене вітамінами та мікроелементами, контроль ваги, помірні фізичні навантаження на свіжому повітрі, загальнодоступні практики психічного та емоційного оздоровлення.