

ВЛИЯНИЕ ОБЩЕЙ АЭРОКРИОТЕРАПИИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Л.А.Малькевич¹, М.Л.Левин²

¹УО «Белорусский государственный медицинский университет», г.Минск

²ГНУ «Институт тепло- и массообмена имени А. В. Лыкова» НАН Беларуси, г.Минск

Цель работы: Оценить влияние общей аэрокриотерапии (ОАКТ) на психоэмоциональное состояние студентов-медиков.

Материалы и методы исследования.

Под наблюдением находились студенты (добровольцы) с первого по третий курс медицинского университета, в возрастном диапазоне от 18 до 22 лет. Основная группа состояла из 26 человек (юноши и девушки), группа контроля – 15 человек. Из исследования исключались студенты с острыми респираторными заболеваниями.

Общая аэрокриотерапия (ОАКТ) – воздействие на все тело человека криогенной газообразной средой в пределах субдеструктивных значений - проводилась с помощью комплекса аэрокриотерапевтического КАЭКТ-01 «КРИОН» производства НПП «Крион» г. Санкт-Петербург, Россия при температуре -130°C - 150°C , экспозиция 60-120-150 секунд, ежедневно, курс лечения 10 процедур.

С целью изучения влияния общей аэрокриотерапии на психоэмоциональное состояние студентов до и после курса лечения использовался метод анкетирования с помощью опросников В.В. Бойко (диагностика уровня личностной невротизации, диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении) и Т.И. Балашова (определение уровня депрессии), а также тест САН (самочувствие, активность, настроение).

Результаты.

У студентов в клинической картине преобладали: повышенная раздражительность, нарушение сна, работоспособности, эмоциональные стрессы, слабость, недомогание, у студентов с сопутствующей вегето-сосудистой дистонией - нестабильность АД.

Проведенные исследования показали, что уровень личностной невротизации был повышен у 20 (76,9%) студентов основной группы и у 9 (60%) – группы контроля, у всех студентов выявлены эмоциональные барьеры в межличностном общении (эмоции «на каждый день» осложняли общение между собой). После проведения курса общей аэрокриотерапии все студенты отмечали подъем психоэмоционального состояния, что проявлялось в улучшении сна, настроения, исчезновении тревожности и ажитации, повышения физической активности, наблюдалось снижение уровня личностной невротизации у 18 человек, стабилизация артериального давления. Проблемы во взаимодействии с окружающими людьми уменьшились у 15 человек. Следует отметить, что все процедуры хорошо переносились, не отмечалось побочных эффектов. У студентов с вегето-сосудистой дистонией клинический эффект проявился в стабилизации артериального давления, уменьшении или исчезновении головных болей и болей в области сердца. У больных отмечалась нормализация психоэмоционального состояния, что проявлялось.

У больных контрольной группы регресс симптоматики был менее выражен, сохранялось чувство тревожности, наблюдалось снижение фона настроения, уровень АД был менее стабилен.

Выводы: Таким образом, общая аэрокриотерапия способствует снижению утомляемости, уровня невротизации и депрессии и может применяться для улучшения психоэмоционального состояния студентов.

Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины»Сб.научных трудов.- Самарканд,-2014.- с.186-187

