

IŠAUGUSIO ELEKTRONINIŲ PRIETAISŲ NAUDOJIMO COVID-19 PANDEMIJOS METU ĮTAKA STUDENTŲ SVEIKATAI

Darbo autoriai. Justas DIJOKAS, Agnė VASIULYTĖ, Rokas ŽEKONIS (II kursas).

Darbo vadovė. Doc. dr. Marija JAKUBAUSKIENĖ, VU MF SMI Visuomenės sveikatos katedra.

Darbo tikslas. Įvertinti naujai atsiradusių akių, psichikos bei judėjimo aparato sveikatos problemų, susijusių su karantino, įvesto siekiant sustabdyti COVID-19 pandemijos plitimą, metu išaugusiu elektroninių prietaisų naudojimu, dažnį bei pobūdį tarp Vilniaus universiteto studentų.

Darbo metodika. Darbo tikslui įvykdyti atlikome tyrimą, kurio metu socialiniuose tinkluose patalpinome „Google Forms“ platformoje sukurtą apklausą. Tyrimo tikslinė grupė – Vilniaus universiteto studentai. Analizavome karantino metu kilusias ar sustiprėjusias akių, psichinės sveikatos bei judėjimo aparato problemas, jų pasireiškimą dažnį bei trukmę, vertinome elgsenos pokyčių įtaką šių problemų pasireiškimui, nagrinėjome mokslinės literatūros šaltinius ir lyginome mūsų nustatytą situaciją Lietuvoje su kitose šalyse surinktais duomenimis, tikrinome, ar mūsų tyrimo rezultatai sutampa su tendencijomis, stebimomis pasaulyje. Duomenų analizei naudojome „Microsoft Excel“ programą.

Rezultatai. Tyrime dalyvavo 180 respondentų, iš kurių 77,8% sudarė moterys. Respondentų amžius svyravo nuo 18 iki 29 metų (vidutinis amžius – 20 metų). 88,3% respondentų teigė, kad karantino metu išaugo studijų medžiagos, pateikiamos internetu, kiekis, o 78,9% apklaustųjų pripažino, jog COVID-19 pandemijos metu daugiau laiko praleido socialinėse medijose ar žaisdami kompiuterinius žaidimus. Kiek daugiau nei pusė (50,5%) respondentų teigė, kad karantino metu daugiau nei 8 valandas per parą praleisdavo naudodamiesi elektroniniais įrenginiais. Tyrimo metu nustatėme, kad karantino metu 58,3% apklaustųjų pastebėjo regos prastėjimą ar naujų su akimis susijusių sveikatos problemų atsiradimą. Ypač padaugėjo regos, akomodacijos sutrikimais besiskundžiančių asmenų (78,1% patyrusiųjų akių problemas) – keli studentai (6,9% besiskundusiųjų) netgi teigė, kad karantino metu turėjo pradėti nešioti akinius, o daugiau nei pusei (55%) tų, kurie korekcines regos priemones naudojo dar iki karantino, jas reikėjo stiprinti. Taip pat didelė dalis studentų teigė patyrę kompiuteriniam regos sindromui būdingus simptomus (akių sausumą (66,7%), skausmą (50,5%), paraudimą (44,8%), perštėjimą (49,5%), spaudimo jausmą (37,1%), ašarojimą (26,7%), svetimkūnio pojūtį akyse (9,5%)). Didžioji dalis (84,7%) respondentų pripažino, kad jų patirtos problemos išliko ir po karantino. Maždaug pusė (50,6%) respondentų minėtu laikotarpiu susidūrė su judėjimo sistemos problemomis. 78% iš jų problemos išliko ir po karantino.

Nustatėme, jog labiausiai paplitę tirtosios grupės nusiskundimai, susiję su judėjimo aparatu, yra šie: nugaros skausmai (77%), susilpnėję raumenys (72,5%), suprastėjusi laikysena (66%), kaklo skausmai (60%), sąnarių patologija (58%), nuovargis atliekant fizines veiklas (45%). Be to, vertinome studentų laikysenos ypatumus – trečdalis (33,4%) apklaustųjų nurodė suprastėjusią laikyseną, nustatyta, kad 42,8% respondentų yra padidintos rizikos grupėje dėl „text neck“ sindromo išsivystymo. Beveik du trečdaliai apklaustųjų (65,7%) nurodė pastebėję neigiamus psichinės sveikatos pokyčius, tarp kurių vyravo padidėjęs nerimo, streso, naujai atsiradusių socialinių fobijų požymiai: nuolatinės įtampos, padidėjusio nervingumo pojūtis (74,8% tarp patyrusiųjų psichinės būklės pokyčius karantino metu), padidėjęs jaudulys prieš susitikimus su kitais žmonėmis (60,5%), padidėjęs jautrumas bei protarpiniai agresijos priepuoliai (42%), nerimo priepuoliai (39,5%). Be to, išryškėjo nemažai su depresijos pasireiškimu įprastai siejamų nusiskundimų: atsiradusios slogios mintys (65,5%), sumažėjęs pasitikėjimas savimi (59,7%), apatija (58,8%), atsiradęs noras atsiriboti nuo kitų žmonių bei aktyvus socialinių ryšių nutraukimas (53,8%), beprasmiškas gyvenimo pojūtis (40,3%) – depresijos bei suicidinė rizika tirtoje grupėje galimai yra padidėjusi. Beveik pusė (47,1%) respondentų pastebėjo miego ciklo sutrikimus. Beveik trys ketvirtadaliai (74,4%) respondentų teigė, jog psichinės būklės pablogėjimas išliko ir pasibaigus karantino laikotarpiui.

Išvados. Karantino metu išaugus elektroninių prietaisų naudojimui, padažnėjo su jų naudojimu susijusių sveikatos sutrikimų pasireiškimai, o sutrikimai, pasireiškę prieš pandemiją, jos laikotarpiu buvo linkę progresuoti. Atlikto tyrimo rezultatai atitiko pasaulyje stebimas tendencijas ir leidžia teigti, kad prailgėjęs laikas, praleidžiamas prie išmaniųjų prietaisų, neigiamai paveikė studentų sveikatą ir sukėlė ilgalaikes pasekmes – ateityje tai gali padidinti globalią ligų naštą. Situacijai pasikartojus, tokių padarinių būtų galima išvengti taikant prevencijos priemones.

Raktažodžiai. COVID-19 pandemija; karantinas; elektroniniai prietaisai; akių sveikata; psichikos sveikata; judėjimo aparato sveikata; studentai.