не знают о мнемотехнике. При ответе на вопрос «Для чего используют мнемотехнику?» 98% указали, что мнемотехника помогает облегчить запоминание большого количества информации, а также увеличивает объем памяти. Довольно разнообразно респонденты ответили про то, как часто они используют приемы мнемотехники: всегда – 12%, часто – 25%, редко пользуются 23% опрошенных, иногда применяют 20% участников анкетирования и 20% не используют. При выборе приёмов мнемотехники 93% студентов указали ассоциации, рифмы и созвучие, 67% опрошенных – метод визуализации и акронимы и лишь 13% выбрало кодирование. Результаты показали, что участники анкетирования считают эффективными способами запоминания рифмы, ключевые слова, акронимы, формирование цепочек (95%), а сигнал и код выбрало оставшееся количество опрошенных (5%). Несмотря на это, респонденты утверждают о том, что мнемотехника приносит пользу в учёбе (85%) и 15% опрошенных сомневаются в ответе.

Выводы

Таким образом, большинство студентов Гомельского государственного медицинского университета (60%) практикуют мнемотехнику в обучении, 85% опрошенных утверждают, что она играет ключевую роль в лёгком и быстром запоминании, без заучивания текстов. Исходя из этого, следует проводить информационно-образовательные работы со студентами для развития навыка запоминания больших объемов информации в обучении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Особенности преподавания химии в медицинском вузе с применением мнемотехник / И. В. Ватутина, С. М. Вавилова, А. А. Дорошенко [и др.]. // Организация преподавания естественных дисциплин в медицинских ВУЗах : Препринт. Материалы учебно-методической on-line конференции, г. Воронеж, 30 марта 2021 года. / Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко. – Воронеж : Воронежский гос. мед. ун-т, 2021. – С. 16–18.

2. *Дунаева, Е. С.* Использование приемов мнемотехники в обучении химии / Е. С. Дунаева // Социально-психологическая служба в образовательной организации : повышение эффективности и преодоление рисков в цифровую эпоху : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции педагогов-психологов, социальных педагогов, учителей и воспитателей образовательных учреждений, г. Волгоград, 27–28 апреля 2023 года / Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Волгоградская государственная академия последипломного образования», сост. П. П. Кучегашева; науч. редакторы А. Н. Кузибецкий, Ю. О. Севостьянов. – Волгоград: Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Волгоградская государственная академия последипломного образования», 2023. – С. 49–52.

3. *Стахович, А. В.* Использование приёмов мнемотехники в обучении иностранным языкам / А. В. Стахович // StudArctic Forum. – 2021. – Т. 4, № 24. – С. 16–23.

УДК 615.015.6

А. А. Былицкая, А. С. Шпанькова

Научный руководитель: старший преподаватель кафедры Н. С. Мышковец

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

УРОВЕНЬ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ О НАРКОТИКАХ И МЕХАНИЗМАХ ФОРМИРОВАНИЯ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Введение

Проблема осведомленности о наркотиках является важной и многогранной темой, охватывающей различные аспекты, включая образование, общественное восприятие, доступ к информации и влияние культурных факторов. Наркотики, или наркотические средства, представляют собой вещества, которые могут оказывать психоактивное воздействие на человека. Они могут вызывать изменения в восприятии, настроении, сознании

и поведении. Регулярное употребление наркотиков может привести к физической и психологической зависимости. [1].

Зависимость от наркотиков может развиваться у людей, которые употребляют как легальные (препараты, используемые в медицине), так и нелегальные (героин, кокаин) наркотические вещества. Исследования показывают, что у людей с семейной историей зависимости риск развития наркотической зависимости выше. Определенные гены могут повлиять на ответную реакцию организма на наркотики и предрасполагать к зависимостям. Наркотики воздействуют на метаболизм ткани головного мозга, увеличивая уровень дофамина и вызывая чувство эйфории. С течением времени мозг адаптируется к этому повышенному уровню дофамина, и для достижения того же эффекта необходимо большее количество вещества [1,2]. Наркотики могут использоваться для снижения негативных эмоций, стресса и тревоги. Это может привести к повторному многократному употреблению и к возникновению зависимости [2,3]. Процесс формирования зависимости может начаться из любопытства, желания испытать новые ощущения или под влиянием окружения. Со временем для достижения привычного эффекта требуется большее количество вещества, что приводит к увеличению дозы и частоты употребления, а прекращение может вызвать неприятные симптомы отмены, что способствует появлению психологической зависимости [1,4].

Цель

Оценить уровень знаний молодежи Гомельской области об наркотиках и исследовать методы, применяемые для борьбы с наркоманией.

Материал и методы исследования

В соответствии с поставленной целью исследования объектом для изучения являлось население Гомельской области. В качестве метода исследования был использован социологический опрос. В анкетировании приняли участие 98 человек. Анкета носила анонимный характер и включала 16 вопросов, 11 из которых были направлены на оценку уровня знаний населения о наркотиках. Форма анкеты представляла собой вопрос с несколькими предложенными вариантами ответов и также можно было выбирать несколько вариантов ответа.

В опросе приняло участие 33,3% женщин и 66,7% мужчин. В возрасте от 16 до 18 лет приняло участие 60% респондентов, в возрасте 19–25 лет – 33,3% респондентов, в возрасте от 26 лет и более – 6,7% респондентов. Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием компьютерных программ Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

Анкетирования под названием «Отношение молодежи к наркомании» показало, что люди, прошедшие опрос, относятся к возрастной группе 18–26 лет. Все они знают о наркомании. Доступность информации во многом зависит от системы образования. Важно чтобы программы по профилактике наркозависимости в школах и других учебных заведениях были достаточно развиты и эффективны, а информация подавалась доступно и наглядно с применением, например, буклетов [4]. Часто информация о наркотиках представлена в виде стереотипов или мифов, что может вводить молодежь в заблуждение.

Относительно небольшому количеству опрошенных предлагали попробовать наркотики – 6,7%. Как показал опрос далее, это были незнакомые им люди.

Существует множество мифов о наркотиках, например, что некоторые вещества безопасны, если их употреблять в умеренных количествах. Как показала диаграмма (рис.1), для того чтобы предотвратить употребление наркотиков нужна достоверная информация о последствиях их употребления.

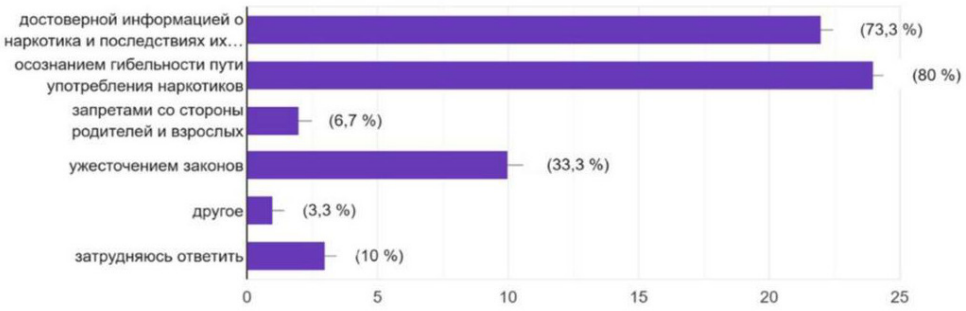

Рисунок 1 – Информация о предотвращении употребления наркотиков

Так считает 73,3% респондентов. Также 80% опрошенных считают, что необходимо осознание губительности употребления наркотиков, а 33,3% ответили, что необходимо ужесточить законы для того, чтобы предотвратить распространение наркотических средств. 6,7% анкетированных считают необходимостью запреты со стороны родителей и взрослых людей, которые считаются авторитетом.

Как показало анкетирование, 73% опрошенных прислушиваются к родителям и родственникам, 66,7% – врачам-наркологам, 56,7% – работникам правоохранительных органов, 43,3% – людям, испытавшим на себе последствия наркотиков и 36,7 % опрошенных, одинаково прислушиваются как к преподавателям, так и к средствам массовой информации. Открытые разговоры о наркотиках в семье могут помочь детям и подросткам лучше понимать риски. Однако многие родители испытывают трудности в обсуждении этой темы, тогда важно участие местных организаций в образовательных инициативах, что может повысить уровень осведомленности. Прислушиваются к друзьям (20%), знакомым (6,7%) и одноклассникам (3,3%) анкетированных.

Из результатов опроса (рис.2) следует, что информация о наркотиках, которую получают из бесед в университете, телепередач, публикаций в газетах вызывает негативное отношение к употреблению наркотиков (83,3%) либо не влияет на отношение к наркотикам (16,7%).

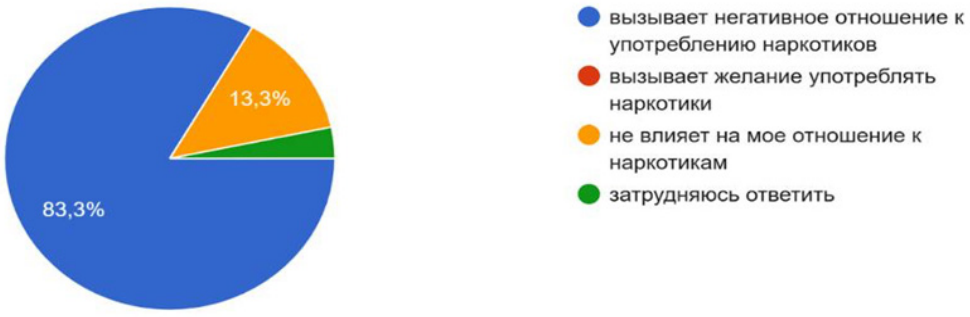

Рисунок 2 – Влияние информации о наркотиках на формирование зависимости

Опрос показал, что 30% хотели бы получать информацию о вреде наркотиков в университете, 26,7%– в школе, 20%– из специальной литературы, 13,3%– из телепередач и меньше всего от родителей – 10%. Влияние социальных медиа на молодежь может быть двойственным: они могут служить платформой для распространения информации, способствовать распространению мифов и негативных стереотипов. Некоторые программы профилактики наркотиков основаны на страхе и запрете, что не всегда приводит к желаемым результатам. Эффективные программы должны быть основаны на научных данных и включать стратегию снижения вреда.

Согласно ответам, 43,3% респондентов если бы узнали, что друг употребляет наркотики, поговорили и предложили бы свою помощь, 36,7% – посоветовали бы обратиться в наркологический диспансер, 13,3% – поговорили бы с родителями друга и 2,6% ничего бы не делали, так как считают, что это лишь дело человека, который употребляет. Люди, страдающие от зависимости, часто сталкиваются с осуждением и стигматизацией, что может мешать им искать помощь и поддержку. Особое внимание нужно уделить профилактике, в том числе по снижению стресса в молодежной среде [5].

Выводы

Молодежь Гомельской области продемонстрировала достаточный уровень осведомленности о наркомании, вреде наркотических средств и механизмах формирования зависимости. Однако для повышения эффективности профилактических мероприятий в молодежной среде необходима поддержка исследований в области наркологии, чтобы лучше понимать тенденции и потребности населения, и проведение общественных информационных кампаний, направленных на разрушение мифов и стереотипов о наркотиках.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодолении: учебное пособие для студентов вузов; пер. с англ.; под ред. Э. Ф. Вагнера, Х. Б. Уолдрон. – Москва: Академия, 2006. – 476 с.

2. *Аксючиц, И. В.* Профилактика наркотической и табачной зависимости / И. В. Аксючиц, В. А. Хриптович. – Мозырь: Белый Ветер, 2015. – 215 с.

3. *Барановский, Н. А.* Социально-правовые проблемы предупреждения и противодействия наркомании / Н. Барановский // Юстыцыя Беларусі = Юстиция Беларуси. – 2013. – № 9. – С. 61–63.

4. *Мышковец, Н. С.* Использование информационных буклетов для профилактики наркомании и формирования культуры здорового образа жизни / Н. С. Мышковец, А. В. Литвинчук, А. Н. Коваль // Актуальные проблемы медицины: Сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции с международным участием. В 3-х томах, Гомель, 13 ноября 2024 года. Т. 1. Выпуск 25. – Гомель: Гомельский государственный медицинский университет, 2024. – С. 222–225.

5. *Кушнерова, Н. Ф.* Методы реабилитации психо-и физиологического статуса учащихся Вузов средствами, получаемыми из растений дальневосточного региона России / Н. Ф. Кушнерова [и др.] //Валеология. – 2002. – №. 4. – С. 74–77.

УДК 378.6.091.8:159.963

И. А. Вагапов

Научный руководитель: Н. Е. Фомченко

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОН

Введение

Сон (лат. somnus) является естественным, неотъемлемым состоянием организма. Во время сна происходят процессы восстановления энергетических ресурсов организма, регенерация тканей и пластический обмен веществ. Важную роль в механизме сна играют гормоны, регулирующие циркадный ритм.

Цель

Провести анализ анкетных данных о влиянии образа жизни на сон.

Материал и методы исследования

Анкетирование молодежи (юношей и девушек) в количестве 45 человек в возрастной группе от 17 до19 лет на предмет взаимосвязи сна и гормонов.