

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ БЫСТРОГО ТЕМПА ЖИЗНИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

А.С. Ромашенко, студент

О.В. Савельева, старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет
(Россия, г. Самара)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10906

Аннотация. Обозначена необходимость анализа воздействия элементов быстрого темпа жизни на здоровье. Выбраны наиболее значимые системы организма, влияющие на здоровье человека, которые более остальных подвержены негативному воздействию. Рассмотрены причины возникновения негативных последствий, связанные с быстрым темпом жизни. Выявлены наиболее вероятные негативные последствия в виде заболеваний отдельно взятых систем органов. Рекомендованы возможные меры по предотвращению отрицательных влияний.

Ключевые слова: темп жизни, здоровье, настоящее время, необходимость; здоровый сон; здоровое питание.

Жизнь складывается из череды событий, которые происходят с человеком. Они могут сменяться быстрее или медленнее, в зависимости от множества факторов, как внутренних, так и внешних. Окружающая обстановка во многом влияет на этот процесс. То, чем окружен человек, с помощью чего решает те или иные задачи, определяет, как быстро он будет переходить к новым.

С течением времени становится все больше приспособлений и механизмов существования, с помощью которых человек с радостью упрощает себе жизнь, делает возможным выполнение все больших и больших задач за тот же промежуток времени. Но не все вспомогательные элементы имеют лишь положительную сторону воздействия. Многие механизмы действий, которые ускоряют темп жизни сегодня, имеют серьезные негативные последствия для здоровья. И если вовремя не обращать внимания на эти нарушения, то это может повлечь за собой серьезные последствия.

Современный темп жизни, особенно в большой «городах-миллионниках», имеет широкий спектр последствий, с той или иной степенью появляющихся у человека. Основными из них будут нарушения с нервной системой, пищеварением, опорно-двигательным аппаратом и ментальным

здоровьем. Они безусловно имеют разные степени тяжести в зависимости от количества уделяемого времени на тот или иной аспект жизни. Больше всего этим угрозам подвержена такая социальная группа, как студенты.

В настоящее время не менее 50% населения страдает от нарушений сна, причем распространенность этих нарушений постоянно увеличивается. Это во многом связано с условиями работы, образом жизни людей в современном обществе. Плохое качество сна и последующая дневная сонливость способствуют возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, дорожно-транспортных происшествий, низкой успеваемости и психологическим стрессам.

По данным литературы, студенты вузов отмечают значительно худшее качество сна по сравнению с общей популяцией людей. Для них характерны повышенная утомляемость, нарушения сна, избыточная дневная сонливость, тревога, раздражительность, депрессия [1].

Все это является последствиями нынешнего темпа жизни. Чтобы студенту утром добраться на учебу или работу необходимо жертвовать определенным количеством времени сна, чтобы выделить его на трансфер по большому городу, а в некоторых случаях и в соседний город. Та же

проблема возникает и после занятий. Необходимо весомое количество времени, чтобы добраться из университета домой. В результате этого график выполнения дел сдвигается ближе к ночи и времени на сон становится все меньше.

Вместе с этим, серьезной проблемой нынешнего времени, которая поглощает большое количество свободного времени, является компульсивная проверка социальных сетей. Словно необходимый ритуал, проверка социальных сетей каждые пять минут, становится наподобии аддикции. Человек боится выпасть из актуального информационного поля, боится пропустить новое сообщение или уведомление. Но чаще всего такие компульсивные проверки не несут в себе никакой информационной ценности и лишь отнимают небольшие промежутки времени, которые в итоге оборачиваются потраченными часами.

В результате, времени на сон остается крайне мало. Чаще всего, эти показатели не достигают хотя бы минимально-необходимого значения. Организм не успевает обновить необходимые запасы энергии для дальнейшей жизнедеятельности, что приводит к снижению качества работоспособности и развитию негативного мышления.

В спешке, захваченный необходимостью выполнения большого количества дел, человек не уделяет достаточного времени на полноценные приемы пищи. В результате этого возникает потребность в быстром перекусе. В случае студента, еще и дешевом. В настоящее время, индустрия питания, полностью откликается на такие потребности, создавая такую нишу, как фастфуд, еда на ходу. Как правило, это жирная пища, полная холестерина, за небольшую стоимость. Единичные и редкие приемы пищи такого типа не принесут большого вреда, но злоупотребление и отсутствие контроля могут привести к серьезным последствиям.

Многие студенты питаются нерегулярно, перекусывают на ходу менее трех раз в день. В ходе исследования выявлено, что среди студентов: 25-47% не завтракают, 17-30% питаются два раза в день, около

10% не обедают или обедают нерегулярно, около 22% не ужинают. Сегодня на первых курсах ВУЗов студентов, страдающих гастритом, 30-35%, к старшим курсам количество увеличивается до 60-65% [2].

В последние годы отмечается тенденция снижения здоровья у студентов. Во многих исследованиях отмечается большой процент заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов среди прочих заболеваний. В то же время опорно-двигательный аппарат во многом обеспечивает здоровье студента. Заболевания опорно-двигательного аппарата в значительной степени зависят от состояния позвоночника. А заболевания позвоночника, в свою очередь, ведут к нарушению осанки. Все это вместе взятое требует более глубокого изучения проблем и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата [3].

Большинство работ, которые необходимо выполнять в XXI веке, являются сидячими. В основном это работа за персональными компьютерами, в результате которой подвергается напряжению опорно-двигательный аппарат. При длительных работах за персональными компьютерами возникает необходимость с определенной периодичностью выполнять комплекс упражнений, который призван защитить организм от нежелательных последствий. Но, к сожалению, этому уделяется крайне мало или вообще не уделяется времени. В результате появляются осложнения в виде сколиоза и прочих заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Так же немаловажной составляющей здоровья человека является ментальное здоровье, поддержание которого в норме является необходимой задачей для нормального функционирования человека. Здоровые социальные связи это один из важнейших компонентов. В настоящее время, с развитием интернета, человеку очень легко ограничить себя от каких-либо социальных связей с людьми. Это может привести к отделению человека от общества и последующей деградации личности, упрощению жизненных целей и круга интересов. А процесс возвращения в общество может оказаться крайне тяжелым.

Все вышеперечисленные негативные последствия быстрого темпа жизни для здоровья человека являются лишь начальными стадиями при отсутствии внимательного контроля за собственными действиями и здоровьем. Все это может при-

вести к куда более печальным результатам без своевременного информирования и осознании необходимости тех или иных профилактических мер, в зависимости от области поражения.

Библиографический список

1. Дунай В.И., Аринчина Н.Г., Сидоренко В.Н. Особенности нарушения сна у студентов // Медицинский Журнал. – 2013. – № 3(45). – С. 139-143.

2. Лемеш К.И. Правильное питание как ключевой компонент здорового образа жизни студента // Система ценностей современного общества. – 2016. – №48. – С. 121-125.

3. Валиев Р.М. Осанка – ключ к здоровью // Ученые записки Казанского филиала «Российского государственного университета правосудия». – 2015. – Т. 11. – С. 336-342.

NEGATIVE CONSEQUENCES OF A FAST TEMP OF LIFE FOR HUMAN HEALTH

A.S. Romashenko, *student*

O.V. Savelieva, *senior lecturer*

Samara state university of economics

(Russia, Samara)

***Abstract.** The necessity of analyzing the impact of elements of a fast pace of life on health is indicated. The most important body systems affecting human health, which are more susceptible to adverse effects, have been selected. The causes of the negative effects associated with the rapid pace of life are considered. Identified the most likely negative effects in the form of diseases of individual organ systems. Recommended possible measures to prevent negative influences.*

***Keywords:** pace of life, health, present, need; healthy sleep; healthy eating.*