

CONȘTIENTIZAREA RISCURILOR INDUSE DE UTILIZAREA COMPUTERULUI

Tamara Anghel

(Conducător științific: Elena Ciobanu, dr. șt. med., conf. univ., Catedra de igienă generală)

Introducere. Utilizarea computerelor generează numeroase controverse în societate. Folosirea în exces a computerului poate duce la dezvoltarea unui atașament anormal, patologic, care este încadrat de către specialiști în categoria adicțiilor.

Scopul lucrării. Evaluarea cunoștințelor tinerilor referitor la utilizarea computerului.

Material și metode. Studiu epidemiologic transversal. Au fost chestionați 112 elevi ai Centrului de Excelență în Medicină și Farmacie „Raisa Pacalo” din Chișinău. Vârsta medie $18,8 \pm 0,9$ ani, femei – 84,8% și bărbați – 15,2%. Cercetarea a fost realizată în perioada 2016-2017. A fost elaborat un instrument complex de colectare a datelor, care a cuprins 37 de întrebări structurate în 5 compartimente tematice. Statistica: Microsoft Office Excel, (IBM, SPSS, New York, SUA).

Rezultate. Despre cunoașterea riscurilor asupra sănătății, induse de utilizarea computerului, au mărturisit 68% persoane. În 98% cazuri computerul a fost amplasat în dormitor. Timpul îndelungat petrecut în fața computerului a avut anumite consecințe, precum: izolarea de societate (47%), dependența de computer (75%), agitație (32%), somnolență (27%), agresivitate (12%), nervozitate (8%), apatie (15%), neatenție (41%) și obezitate (7%). În timpul lucrului la computer pauze au făcut doar 18% tineri, iar gimnastică pentru ochi – 3% cazuri.

Concluzii. (1) Majoritatea tinerilor cunosc despre riscurile induse de utilizarea computerului, însă puțini dintre ei iau măsuri de prevenire a consecințelor. (2) Informarea și educarea tinerilor cu privire la riscurile posibile în timpul utilizării computerului este de o importanță incontestabilă, deoarece este mai ușor și mai puțin costisitor să previi decât să tratezi.

Cuvinte cheie: risc, computer, tineri.

INDIRECT RISKS INDUCED BY USING THE COMPUTER

Tamara Anghel

(Scientific adviser: Elena Ciobanu, PhD, assoc. prof., Chair of general hygiene)

Introduction. Using computers generates many controversies in the society. Excessive use of computer can lead to the development of an abnormal and pathological attachment that is framed by experts in the addiction category.

Objective of the study. To evaluate young people's knowledge of computer use.

Material and methods. Transverse epidemiological study. 112 students of the „Raisa Pacalo” Center for Excellence in Medicine and Pharmacy from Chisinau were questioned. Average age 18.8 ± 0.9 years, women – 84.8% and males – 15.2%. The research was conducted between 2016 and 2017. A comprehensive data collection tool has been developed, which comprised 37 structured questions in 5 thematic compartments. Statistics: Microsoft Office Excel, (IBM, SPSS, New York, USA).

Results. About 68% of people have knowledge of the health risks induced by computer use. In 98% of cases, the computer was placed in the bedroom. The long time spent in front of the computer had certain consequences, such as: isolation from society (47%), computer addiction (75%), agitation (32%), drowsiness (27%), aggression (12%), nervousness (8%), apathy (15%), inattention (41%) and obesity (7%). While working on the computer only 18 % of the teenagers made breaks, and eye gymnastics – 3% of the cases.

Conclusions. (1) Most young people are aware of the risks caused by using the computer, but few take measures to prevent the consequences. (2) Informing and educating young people about the possible risks while using the computer is of undeniable importance, because it is easier and less expensive to prevent than to treat.

Key words: risk, computer, young.