

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е.А. Старовойтова, студентка 2 курса
ГИУСТ БГУ

Научный руководитель:
доктор медицинских наук,
профессор **Э.И. Зборовский** (ГИУСТ БГУ)

Мы живем в непростое, но очень интересное время: на наших глазах происходят огромные изменения в различных сферах, что обуславливает быстрый темп жизни современного студента – постоянные информационные перегрузки, дефицит времени, снижение физической активности и качества питания, периодическое психоэмоциональное напряжение, хроническое недосыпание и т. д. Ряд этих причин создает благоприятную почву для возникновения стресса, который многолик в своих направлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления [1, с. 15]. Ведь общество заинтересовано в сохранении здоровья будущих специалистов, их успешной трудовой де-

ятельности, а также в предупреждении возникновения ряда социальных, медицинских и экономических проблем.

Стресс относится к неблагоприятным поведенческим факторам, влияющих на сферу образа и условий жизни, которые определяют до 53 % нашего здоровья [2, с. 149]. А это значительная цифра, тем более стресс связан не только с возникновением новых и обострением хронических заболеваний, но и с рядом вредных привычек и явлений. Поэтому целью работы является нахождение наиболее эффективных и доступных способов профилактики стресса для студентов высших учебных заведений, обоснование важности его профилактики.

В исследовании приняли участие 133 студента высших учебных заведений Республики Беларусь 1–4 курсов.

Для сбора информации были использованы 2 анкеты. С помощью первой анкеты мы получили сведения об образе жизни респондентов, причинах возникновения беспокойства и напряжения, наличии признаков хронического стресса, а также просили оценить состояние своего здоровья до и после определенного времени обучения по десятибалльной шкале. Так, например, выяснилось, что около 20 % студентов имеют признаки хронического стресса (нарушения сна и аппетита, резкие колебания настроения, ухудшение памяти и внимания), и этот процент несколько выше у иностранных студентов в сравнении с показателем тех, кто обучается в родном городе, только около 15 % студентов отметили улучшение состояния своего

здоровья, а у 10 % оно осталось на прежнем уровне. В соответствии с полученной информацией и на основании анализа литературы по данной тематике были найдены разнообразные варианты мер по предупреждению и снижению негативного влияния стрессовых факторов, которые легли в основу второй анкеты. В ней студентам предлагалось оценить возможность выполнения и степень доступности этих рекомендаций. Наиболее приемлемыми и доступным оказались легкая физическая или дыхательная гимнастика, прослушивание музыки и общение с близкими. Также большинство студентов подтвердили необходимость расширения ассортимента продуктов здорового питания в столовых и буфетах вузов, снижения однотипности занятий на парах физической культуры и высказались в поддержку размеренного и распланированного графика учебного процесса. С наименьшей охотой студенты хотят прибегать к помощи психологов и ароматерапии, а также не имеют достаточно усилий либо возможностей для того, чтобы придерживаться нормального режима дня и сна.

Таким образом, с помощью обобщения литературных источников и проведения исследования

мы смогли не только подтвердить важность профилактики стресса среди студентов, но и разработать список наиболее доступных и приемлемых профилактических мер. Стресс относится к неинфекционным заболеваниям, которые в последние десятилетия определяют главные социальные потери, обусловленные болезнями человека. Ряд факторов, которые способствуют эпидемии таких заболеваний, являются порожденными техногенной цивилизацией. Справиться с ними силами одного здравоохранения невозможно [3, с. 197]. Это демонстрирует необходимость привлечения в здравоохранение квалифицированных специалистов по социальной работе и психологов.

Литература

1. *Александровский, Ю.А.* Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровский. – М. : Медицина, 2002. – 272 с.
2. *Социальная гигиена и организация здравоохранения : в 2 т. / под ред. Ю.П. Лисицына.* – М. : Медицина, 1991. – Т. 1. – 697 с.
3. *Зборовский, Э.И.* Социальная работа. Введение в специальность / Э.И. Зборовский. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2015. – 239 с.