

Никто из представителей данной группы не испытывал чувства вины из-за выпитого алкоголя или, начав пить, обнаруживал, что не способен остановиться.

Во вторую группу (с баллом 5,6–8,5) вошли остальные 131 респондент (65,5%). Из них лишь 7% никогда не употребляли алкогольные напитки. 55% употребляют алкоголь 1 раз в месяц и реже, 28% – 2-4 раза в месяц. 23% респондентов испытывали чувство вины после выпивки, 52% – похмелялись после нее. 34% опрошенных из данной группы во время выпивки совершали вещи, которых от них не ожидали.

В третью группу (с баллом 4,5–6,5) вошли 49 студентов (24,5%), причем каждый из респондентов когда-либо употреблял алкогольные напитки. 37% признались, что употребляют алкоголь 2-4 раза в месяц, а 21% – 2-3 раза в неделю. 5% опрошенных употребляют алкогольные напитки практически ежедневно. Каждый третий представитель данной группы респондентов испытывал чувство вины после выпивки и не мог вспомнить, что происходило во время неё. Действия 10% опрошенных привели к травмам и несчастным случаям. 5 процентам респондентов когда-либо советовали бросить пагубную привычку.

Выводы. В ходе исследования были сделаны выводы о несомненной зависимости между успеваемостью учащихся вузов г. Гродно и потреблением ими алкогольным напитков. Отказ студентов от приема алкоголя может в значительной мере способствовать повышению их успеваемости.

## **О ПОВЫШЕНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

***Колтонюк О.О.***

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель – доц. Зиматкина Т. И.

Актуальность изучения стрессоустойчивости среди учащейся молодёжи заключается в том, что данная проблема характерна для всех образовательных учреждений на протяжении всего существования организованного учебного процесса в обществе [1]. Влиянию внешней окружающей среды и социальных факторов подвержена внутренняя среда любого индивида в процессе выполнения повседневной деятельности, не справившись с которой, человек оказывается в опасной, т.е. стрессовой ситуации для себя и окружающих. Что касается студентов, то для них это особенно актуально при подготовке и сдаче зачётов и экзаменов.

Стресс – это неспецифическая реакция организма на раздражители. Биологические признаки, сопровождающие стрессы - это увеличение массы надпочечников, рост в крови концентрации кортизола и, как следствие, снижение массы вилочковой железы. Проводимые исследования показали, что 64% людей подвергаются стрессу на работе, у 56% стресс приводит к плохому сну, а 26% заболевают на почве стресса. Около 17% различных аллергических реакций возникает на фоне стресса или им усугубляется [2, 5]. Зная о таких печальных последствиях стрессовой реакции на организм, студенты-медики

должны заниматься защитой своей нервной системы от перенапряжения, т.е. формировать стрессоустойчивость как условие адаптивности.

Цель работы: расширение диапазона знаний студентов о методах борьбы со стрессом (в т.ч. повседневным) и повышении уровня стрессоустойчивости.

Задача исследования: анализ и обобщение материалов ряда литературных источников.

Методы исследования: в работе применён аналитический метод.

Результаты. Анализ представленных в литературных источниках данных подтверждает следующее:

Ежедневное взаимодействие индивидуума с окружающей средой предполагает использование разнообразных стратегий преодоления стресса.

Психическая и физическая стабильность реализуются в режиме взаимозависимости.

Здоровый человек располагает широким диапазоном стратегий преодоления стресса и может гибко ими маневрировать.

Методами борьбы со стрессом являются [3, 4]:

- ведение здорового образа жизни – достаточная физическая активность, соблюдение пищевого рациона (адекватный калораж, кратность приёмов пищи и здоровые пищевые предпочтения);

- режим труда и отдыха (наличие нормированного рабочего дня, достаточный отдых и сон, смена деятельности, оптимальная физическая нагрузка для каждого индивида);

- стабильный психический статус (позитивное мышление, социализация, формирование адекватной стратегии преодоления трудностей).

Заключение. Комплексный подход к самоуправлению образом жизни, проводимый с учётом всех рекомендаций, позволяет повысить уровень адаптации человека к стрессам и предупредить риск психосоматических расстройств.

Литература:

1. Бодров, В. А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М.: ПЭР СЭ, 2000. - С. 100-111.
2. Леонова, А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. - М.: МГУ, 1984. – С. 3-27.
3. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. -М.: МГУ, 1993. – С. 3-74.
4. Леонова, А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса/ А.Б. Леонова. – Вестник МГУ. Серия 14: Психология. – 2000. - № 3. - С. 4-21.
5. Эверли, Дж.С. Стресс. Природа и лечение / Дж.С. Эверли, Р. Розенфельд. - М.: Медицина, 1985. - С. 5-29.