

2. Жарко, В.И. Об итогах работы органов и организаций здравоохранения деятельности на 2011 год / В.И. Жарко // Вопр. организации и информатизации здравоохранения. -2011. - № 1.- С.4-18.
3. Исютина-Федоткова, Т.С. Некоторые аспекты образа жизни студентов Белорусского государственного медицинского университета / Т.С. Исютина-Федоткова // Вест. Полоц. гос. ун-та. Сер Е. педагогические науки. - 2005, №5. - С.154-159.
4. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи / Р.И Купчинов. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
5. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года. - Минск, 2004. - с. 202.
6. Нефедовская, Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодёжи / Л.В. Нефедовская. – М.: Литтерра, 2007. – 192 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Зиматкина Т. И., Сивакова С. П., Зиматкина О.С.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно

Общеизвестно, что здоровье человека в значительной степени (на 35-50%) определяется его образом жизни, который характеризует особенности повседневной деятельности, труда, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, нормы и правила поведения, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья. Образ жизни человека формируется в конкретной социальной среде, которая, так или иначе, воздействует на этот процесс [2, 6].

Современный прогресс науки и техники способствует интеллектуальному развитию людей, в том числе молодежи как будущих специалистов. Изменяются способы приобретения информации, перемещается центр нагрузок из физической сферы в психическую, умственную и эмоциональную. Переживания и настроение человека, наряду с образом жизни, который он ведет, в значительной степени влияют на его здоровье. Поэтому лучше всего об образе, а точнее – о стиле жизни людей свидетельствует состояние их психического здоровья [3, 4, 6].

Молодежь представляет собой социальную группу, которая

наиболее чувствительно реагирует на все изменения в обществе. Особо значимо меняется образ жизни студентов. Роль высшей школы в данной ситуации – не только предоставить молодым людям определенные знания и возможность получить квалификацию, но научить их улучшать образ и стиль жизни, указывая определенные ориентиры и ценности для выбора направления поведения. Студенческая молодежь должна уметь применять адекватные средства и способы для гармонизации своего психофизиологического состояния. Поэтому необходимо как можно больше передать знаний в этой области учащейся молодежи, формировать их умения и навыки, чтобы развивать положительную установку у студентов на формирование как собственного, так и общественного здоровья [1, 4].

В настоящее время у нас в стране внедряется новая стратегия формирования здоровья, предусматривающая смещение акцента с лечебной медицины на профилактическую [2, 6]. Цель медицинской профилактики, как известно, состоит в том, чтобы научить студентов популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ), путям, мерам, типам организации и выполнения первичного предотвращения болезней, проистекающих из нарушения принципов ЗОЖ и способов снятия эмоциональной напряженности.

В процессе подготовки специалиста в ВУЗе, наряду с приобретением им специальных знаний и обучению пропаганде знаний по формированию ЗОЖ и выявлению факторов риска, должна проводиться работа по выработке у студентов здравотворческой мотивации [1, 4]. Современным требованием жизненных обстоятельств является обучение студентов медицинских вузов своевременному и профессиональному выявлению факторов риска, способствующих развитию заболеваний.

Цель исследования: оптимизация образа жизни и повышение уровня знаний студентов в области психогигиены.

Материал и методы: Объектом исследования явились 200 студентов 2, 3, 5 и 6 курсов лечебного и педиатрического факультетов Гродненского государственного медицинского университета. В работе использовался метод социологического опроса.

Результаты. Исследование отношения студентов к значимости психосоциальных потребностей выявило, что 65,2% особо важным считают стремление к карьере и признанию в обществе, и только для 1,4% этот вопрос не имеет значения. Среди вопросов, по которым опрошенные хотели бы получить дополнительную информацию, было и психическое здоровье. 47% девушек и 10% юношей считают необходимым получение дополнительной информации по формированию психического здоровья и его коррекции.

По данным Л. Бобровой и соавторов более всего на образ жизни студентов воздействуют психосоциальные потребности: профессиональная деятельность и способность хорошо выполнить работу, карьера и признание, самореализация в творческой деятельности. По наблюдениям указанных авторов, приобретать новые профессиональные знания и повышать квалификацию считают необходимым 58% студентов [1]. По нашим данным, наиболее важной для студентов является потребность в работе. Около 80% студентов считают главной своей потребностью поиск смысла и цели жизни.

Как показали результаты проведённых нами исследований, только 67% студентов считают себя достаточно информированными по вопросам ЗОЖ. Как отличное и хорошее состояние собственного здоровья оценили 57% юношей и девушек; как удовлетворительное и плохое – 45% юношей и 38% девушек. Среди основных негативно влияющих на состояние здоровья факторов 95% респондентов выделили психофизиологические причины. Студенты знают о закономерностях проявления стресса и дали верные определения понятию стресса. 7% студентов не владеют знаниями по этому вопросу. Из способов снятия нервного напряжения респонденты наиболее часто называли смену обстановки, алкоголь, вкусную еду, музыку, ароматерапию, общение с друзьями, занятие любимым делом, водные процедуры (принятие ванны, плавание в бассейне).

Известно, что саморегуляция в моменты максимальной психоэмоциональной или психофизиологической нагрузки – один из механизмов поддержания жизнедеятельности организма на стабильном функциональном уровне. В основе саморегуляции

лежит принцип обратной связи и главным регуляторным жизненных процессов в организме является нервная система. В организме человека надежность функционирования механизмов саморегуляции достигается за счет дублирования нервных и гуморальных воздействий организмов, наличия взаимосвязанных локальных и общих систем регуляции [5].

В качестве основных принципов саморегуляции рекомендуется руководствоваться следующими понятиями: человек сам отвечает за свое психоэмоциональное и психофизическое благополучие; не следует ставить перед собой сложные или недостижимые в данный момент цели и задачи; необходимо рационально питаться, так как это существенно влияет на эмоции и помогает справиться с трудностями; полноценный сон должен длиться 7-8 часов в сутки; не следует пытаться снять напряжение с помощью медикаментозных средств, алкоголя, наркотиков, так как напряжение остается, а зависимости могут появиться.

Обучение студентов простейшим приёмам саморегуляции, расслабления и снятия напряжения мы проводили как на факультативных занятиях, так и в процессе воспитательной работы во внеучебное время. Поскольку в моменты напряжения система прогрессивного расслабления доктора Якобсона оказывается достаточно эффективной, нами подготовлены памятки о последовательности выполнения упражнений с изложением методической основы данных упражнений. При постоянном использовании и тренированности указанная система позволяет снять напряжение за несколько минут.

В виде памятки были подготовлены и распространены среди студентов рекомендации бытового характера о том, что в моменты психоэмоционального и психофизического напряжения полезно медленно, наслаждаясь ароматом, выпить чашку теплого травяного чая, а также о пользе гидропроцедур и талассотерапии в виде теплой ванны, душа, компресса влажным горячим полотенцем, ножной тёплой ванны, которые расслабят мышцы и успокоят нервы. Подобран комплекс легко выполнимых упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. Приведено физиологическое обоснование упражнений, направленных на области тела, особенно страдающие от

напряжения: шею, плечи, верхнюю часть спины. Комплекс включает, в частности, упражнения по растяжению задних и боковых мышц шеи, ромбовидных и трапециевидных мышц, мышц рук, а также упражнения на сокращение всех мышц тела.

Известно, что для быстрого снятия психоэмоционального напряжения весьма эффективна аутогенная тренировка. Данный способ саморегуляции привлекает внимание студентов. Тексты аутогенной тренировки изложены во многих руководствах, однако во избежание разочарования необходимо помнить о том, что практическое освоение приемов возможно лишь под руководством грамотного и опытного инструктора-психотерапевта [5, 7].

Особенно необходима информация о моделях поведения в стрессовой ситуации студентам младших курсов. Например, о приемах, позволяющих перевести угнетённое состояние в чувство уверенности посредством управления ситуацией, или в случаях противостояния в споре, когда приходится сталкиваться с некорректными приемами, обвинениями или высказываниями, затрагивающими достоинство. При этом на первое место должно выдвигаться умение проявить выдержку и самообладание. Сделать это без достаточной подготовки бывает непросто. Поэтому рекомендуются некоторые способы сохранения самообладания, например разглядывание [5]. В напряженных ситуациях следует фиксировать внимание не на негативных слуховых ощущениях, а на зрительно воспринимаемых объектах. Чтобы отгородиться от действия отрицательных эмоций, студентам рекомендуется увидеть как можно отчетливее лицо собеседника во всех деталях. Смотреть следует молча, очень внимательно, но не «пялиться», а именно рассматривать, чтобы увидеть. Сознательно сохраняемое спокойствие всегда служит проявлением силы духа и поэтому дает огромное преимущество. Вот почему оно обладает большой силой воздействия. Однако, молчание и рассматривание не должны иметь признаков неприязни и иронии.

Для преодоления длительных и тяжелых переживаний необходимо расслабиться, сосредоточиться на внутренних ощущениях, привести в норму дыхание и прибегать к приему визуализации, когда конфликтная ситуация проигрывается в воображении как бы на внутреннем экране и тем самым гасит

гнев. Рекомендуются следующие варианты визуализации гнева: уменьшение в росте человека, вызвавшего гнев, представление этого человека в смешном виде, а также представления отрицательных эмоций в виде пучка энергии, который проходит сквозь тело и уходит в землю [5, 7].

Строгий ритмичный режим труда и отдыха является одним из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При этом следует учитывать разнообразие условия жизни и труда отдельных категорий людей, связанных разными видами деятельности. Например, преподаватели и студенты работают по расписанию в определенные часы и дни неравномерно, их график составляет 30-40 часов в неделю. В то же время, основные гигиенические положения о соотношении труда и отдыха должны обязательно соблюдаться всеми, независимо от специфики деятельности. При соблюдении четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. формируется динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Взаимосвязь процессов, протекающих в организме в зависимости от внешней среды, обоснована наукой - хронобиологией. И не учитывать в наше время осмысленные знания ученых разных специальностей по хронобиологии, по крайней мере, неэтично. Поэтому на закономерностях ритмичного протекания процессов жизнедеятельности организма человека основываются правила режима труда и отдыха.

Ночью снижаются показатели обменных процессов, работы системы кровообращения, органов дыхания, температуры тела. Пульс, частота и глубина дыхания уменьшаются. Головной мозг не получает информацию, нет нагрузки ни физической, ни умственной. Организм отдыхает и восстанавливается. Днем двигательная активность возрастает, что в значительной степени интенсифицирует работу кардиореспираторной системы, обменных процессов. Повышаются все функции центральной нервной системы и высшей нервной деятельности. Работоспособность человека в утренние часы постепенно повышается и достигает к 10-13 часам наивысшего пика. После 14 часов происходит снижение

работоспособности, а к 16-17 часам идет волна повышения работы всех функций. Снижение функциональных возможностей наблюдается, как правило, после 20 часов.

Разбирая со студентами физиологические закономерности устойчивой работоспособности, следует рассмотреть индивидуальные психофизиологические особенности организма, которые способны внести существенные коррективы в индивидуальный режим труда и отдыха. Однако необходимо сделать акцент на общих основных положениях, которые должны соблюдаться. К ним относятся простые, но необходимые требования: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, рациональное чередование работы и отдыха; регулярное и полноценное питание, (не менее 3-х раз в день в одни и те же часы); пребывание на свежем воздухе не менее 2-3-х часов в день; целенаправленная двигательная нагрузка, (не менее 6 часов в неделю); строгое соблюдение гигиены сна (не менее 8 часов в сутки). Нужно, чтобы каждый студент усвоил эти простые истины, способствующие укреплению здоровья, продлевающие функционирование всех систем на оптимальном уровне и, повышающие жизненный потенциал организма.

Выводы. Таким образом, посредством обучающего и воспитательного процессов можно выработать положительную мотивацию отношения студенчества к собственному здоровью и здоровью окружающих, а также повысить уровень знаний студентов о способах снятия нервного напряжения, проведения методов и приемах первичной и вторичной профилактики психосоматической патологии, чаще всего причинно-связанной с нарушением ЗОЖ. Конечной целью воспитательно-образовательной деятельности высшей школы, по нашему мнению, является такое положение, когда каждый студент займёт активную жизненную позицию по отношению к проблемам укрепления собственного здоровья и соблюдению режима труда и отдыха, искоренению вредных привычек, рациональному питанию, занятиям физкультурой и спортом.

Литература

1. Боброва, Л. Потребности, определяющие образ жизни студенческой молодежи / Л. Боброва, А. Чепуленас, Л. Граяускас // Здоровьесберегающие технологии и формирование здоровья: материалы Междунар. симпозиума. - Гродно, 2005. - С. 160-165.
2. Ключенович, В. И. Социально-гигиенический мониторинг: некоторые аспекты практики / В. И. Ключенович. - Мн., 2005.

3. Маслов, А. Мотивация и личность / А. Маслов. - СПб., 1993.
4. Мигура, Т. М. Медико-социальное исследование состояния здоровья, условий и образа жизни современных студентов: автореф. дис. канд. мед. наук / Т. М. Мигура. - СПб., 2000. - 18 с.
5. Фонтана, Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана. - М., 1995.
6. Чичеров, М. В. Медико-социальная профилактика: новые подходы / М. В. Чичеров // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. - 2005. - № 1. - С. 11-14.
7. Шейнов, В. П. Искусство убеждать / В. П. Шейнов. - М., 2005. - 307 с.

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Карпович О.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно

Состояние здоровья студентов высших учебных заведений является актуальной социально значимой проблемой, так как организация учебной деятельности влияет на формирование индивидуального здоровья учащейся молодежи. Значительная умственная нагрузка, несоблюдение правил здорового образа жизни и неадекватное, несбалансированное питание могут формировать у них предболезненные состояния, в ряде случаев переходящие в патологические процессы [1, 2].

Цель исследования: гигиеническая оценка образа жизни студентов медицинского высшего учебного заведения.

Материал и методы. В ходе работы обследованы 100 студентов 3 курса лечебного и педиатрического факультетов УО «Гродненский государственный медицинский университет» в возрасте 19-20 лет.

В рамках данного исследования было проведено анонимное анкетирование студентов на основе анкеты «Отношение к здоровью» с последующей статистической обработкой показателей.

Результаты. Анализ шкалы жизненных ценностей выявил, что на первом месте, по мнению студентов-медиков, стоит здоровье (10 баллов), на втором – семья, на третьем – любовь. Последнее место, по мнению респондентов, занимает беспечная жизнь (1 балл).

Большинство студентов (52,0%) оценили состояние своего здоровья как удовлетворительное, 13,0% – как хорошее, 28,0%