

Массовые субклеточные нарушения манифестируются клинически. Клиника зависит от локализации процесса. С большей вероятностью поражаются активно пролиферирующие клетки, такие как клетки иммунной системы, а также эпителий. Страдают клетки, активно пролиферирующие и задействованные в продукции ферментов, гормонов, цитокинов, медиаторов синапсов и т.п.

Влияют на характер нарушений и другие экологические факторы. В первую очередь, это загрязнение окружающей среды тяжелыми металлами, эндемические микроэлементозы, обеспеченность витаминами и другие.

В результате воздействия этих механизмов развиваются заболевания, которые можно объединить термином экопатология: психосоматические заболевания, заболевания, ассоциированные с нарушениями иммунной системы, эндокринная патология.

**Вывод.** Таким образом, полученные данные позволяют представить стройную систему воздействия экологически неблагоприятных факторов на организм и определить механизмы формирования экологически зависимой патологии.

#### *Литература*

1. Белоокая, Т.В. Проблемы эффектов малых доз ионизирующего излучения / Т.В. Белоокая [и др.]. - Экологическая антропология. - Минск., 2002. - С.5-45.
2. Ляликов, С.А. Комплексная реабилитация детей и подростков с психосоматическими расстройствами - улучшение качества жизни в радиоактивных регионах / С.А. Ляликов, С.Г. Обухов // Паллиативная медицина. - Минск, 2001. - С.49-51.
3. Состояние аутоиммунитета у детей, проживающих в условиях хронического низкодозового облучения / Н.С. Парамонова [и др.] - Экологическая антропология. - Минск, 2001. - С.75-76.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ У СТУДЕНТОК В СВЯЗИ С ПИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Мамчиц Л.П., Карташева Н.В.*

*УО «Гомельский государственный медицинский университет», Гомель*

Студенты – особая группа молодежи, занимающаяся преимущественно интеллектуальной деятельностью, отличающейся высокой умственной напряженностью. Это в

значительной мере связано с усвоением большого объема материала в условиях дефицита времени, выполнением разнообразной внеаудиторной работы, работы с аппаратурой в лабораториях, производственной практикой [2]. В условиях психоэмоциональных перегрузок зачастую возникает желание снять стрессовые ситуации через разные легкодоступные факторы, в первую очередь через питание и шоппинг [1, 3].

**Цель исследования:** выявление и оценка частоты снятия стресса через питание и шоппинг.

**Материалы и методы.** Анкетирование, соматометрия, хронограмма суточной деятельности студенток. Статистическая обработка материала проводилась с использованием общепринятых статистических программ. Объект исследования - 146 студенток младших курсов медицинского вуза и колледжа.

**Результаты.** Большинство студенток (80%) имели индекс массы тела (ИМТ) в пределах 18,5-20,0 кг/м<sup>2</sup>, коэффициент физической активности составлял 1,6 при нормативном значении для данной группы населения 1,4. Обследованные студентки имели среднюю массу тела 57,5 кг при длине тела 166 см. Величина основного суточного обмена составляла 1335 ккал, расход энергии за сутки в среднем 2275,6 ккал. Упорядоченного режима питания у большинства студенток нет в силу учебы по расписанию и наличия длительных переездов к месту проведения занятий.

После чрезмерных умственных перегрузок (сдача текущих зачетов, коллоквиумов, экзаменов и др.) 43,2% студенток отмечали улучшение настроения после приема углеводной пищи.

При ограничении в пищевом рационе углеводов у 37,2% опрошенных студенток самочувствие ухудшалось, у 50% оставалось без изменений. Настроение и самочувствие также улучшалось у 47,9% после употребления растительной пищи.

Следующим доступным фактором снятия стресса является шоппинг, даже без обязательной покупки каких-либо вещей. Результаты исследования показали, что большинство студенток испытывали улучшение настроения независимо от покупки необходимых личных вещей или покупки любой вещи (91,1% и 69,9%, соответственно). 62% опрошенных потратили деньги на приобретение новых вещей для улучшения настроения, для них

шоппинг – способ снятия стресса и улучшения психоэмоционального состояния (таблица).

Таблица - Распределение респондентов по изменению настроения от разных форм аддиктивного поведения

Настроение	Ухудшается		Улучшается		Без изменения		Всего
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	
После приема углеводной пищи	41	28,1	63	43,2	42	28,8	146
После покупки необходимых личных вещей	6	4,1	133	91,1	7	4,8	146
После покупки любой вещи	3	2,0	102	69,9	41	28,1	146

Большинство студенток в качестве выхода из стрессовой ситуации используют шоппинг. Хожение по магазинам у них приводит к улучшению настроения в подавляющем большинстве случаев.

Практически половина студенток находят выход из создавшейся ситуации в факторе питания. Формируется условная рефлексорная связь «стресс-еда», снимается напряжение, наступает успокоение. Временная условно-рефлексорная связь неоднократно повторяется, прочно закрепляется и выражается в виде пристрастия к определенному продукту питания, затем человек сознательно создает себе состояние радости, спокойствия через еду, появляется зависимость.

**Выводы.** Выявлены факторы, ведущие к стрессоустойчивости у студенток, такие как питание и шоппинг. Выявленные группы студенток могут составить в дальнейшем группы риска по формированию нарушений питания и образа жизни.

#### *Литература*

1. Билецкая, М.П. Психологические аспекты нарушения пищевого поведения у подростков с алиментарным ожирением / М.П. Билецкая, В.Ю. Костина // Профилактическая и клиническая медицина - 2011. - № 2 том 1 (39). - С. 183.
2. Лихтшангоф, А.З. Факторы риска в структуре и режиме питания студентов медицинского вуза / А.З. Лихтшангоф, С.Л. Акимов, Е.А. Бугреева // Профилактическая и клиническая медицина - 2011. - № 2 том 1 (39). - С. 231.
3. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич. – М.: «МЕДпресс», 2001. - 305 с.