**Значение и роль реактивности в адаптации студентов медиков к учебной нагрузке**

***Огнева Лилия Гариевна,*** канд. мед. наук

Харьковский национальный медицинский университет

***Зиновьев Иван Эдуардович,*** студент

Харьковский национальный медицинский университет

***Величко Виктория Анатольевна*** студентка

Харьковский национальный медицинский университет

Исследование посвящено анализу результатов социологического опроса, проведенного среди студентов-медиков. Результаты анкет «Образ жизни студентов и их отношение к своему здоровью» и «Оценка условий жизни студентов» позволили охарактеризовать студента-медика, обучающегося в Харьковском национальном медицинском университете.

Современный студент-медик - это молодой человек, который живет сложно, сталкиваясь с множеством нерешенных проблем. Студенты меняют место жительства, прежний уклад жизни, общественное окружение, у них разрушаются старые привычки, представления и связи. Происходит переход к самостоятельной взрослой жизни, при этом появляются новые материальные трудности, сомнения в правильности выбора вуза, специальности, возрастает необходимость самообслуживания. При этом студент-медик доволен своей жизнью, и качество жизни расценивает как хорошее, зависящее главным образом от 4-х составляющих: материальной обеспеченности (в 1,3 чаще у девушек, р<0,01), жилищных условий, состояния здоровья и взаимоотношений в семье. Эти преобладающие составляющие не случайны, так как нами было выявлено, что 86,2% респондентов содержат родители, дополнительный заработок имеют 15,3% девушек и 17,8% юношей, и важно отметить, что только 1/3 респондентов получают стипендию, при этом в 2 раза чаще девушки(р<0,001). Приезжий студент-медик организует свой быт самостоятельно в худших жилищных условиях, проживая в общежитии, съемной квартире или комнате, которые является не только временным местом жительства для него, но и местом для самостоятельных занятий. Информацию студент-медик получает с помощью интернета, чтения книг и телевидения. Журналы как источник информации в 2 раза чаще используют девушки.

Некоторые студенты не довольны своей жизнью (2,9%) и оценивают качество жизни как неудовлетворительно (1,9%), очевидно это зависит от «необходимости учиться и совмещать учебу с работой» (25,2%) и от «сложностей в организации предстоящего образования» (17%).

Большинство студентов имеют с родителями доброжелательные отношения. При этом выявлено, что 10% респондентов конфликтуют с родителями, причем в 1,5 раза чаще в этом признаются девушки. Для 1,2% студентов родители утратили авторитет, в то же время за 9% студентов (в 2 раза чаще юноши, р<0,001) родители решают все вопросы.

Студент-медик регулярно недосыпает: продолжительность сна у студентов составляет 5-6 часов (у девушек в 1,3 раза чаще) и менее 5 часов. При этом студент-медик знает, что продолжительность нормального здорового сна составляет 7-8 часов, если же сон ограничивать до 5-6 часов, то это снижает способность к усвоению материала и в конечном итоге может ослабить организм.

При стрессовой ситуации студент-медик в большинстве случаев (71,1% девушек и 68,2% юношей) может расслабиться, не прибегая к алкоголю, курению и лекарственным средствам, при этом не может обойтись без вспомогательных «антистрессорных средств» примерно каждый десятый опрошенный. Среди студентов-медиков распространено табакокурение (18,2%) и употребление алкоголя (21,6%). К сожалению, число курящих девушек и употребляющих алкогольные напитки с каждым годом возрастает. Наше исследование выявило, что среди студенток в 1,4% превалирует редкое употребление алкоголя, а среди юношей – в 2 раза выше частое употребление алкоголя. Огорчает то, что некоторые студенты утверждают, что небольшие дозы спиртных напитков улучшают аппетит, хотя им известно, что вместо пользы частое употребление спиртного развивает привыкание к нему, ведущее к алкоголизму. Настораживает и то, что 0,8% девушек и 1,9% юношей пробовали наркотические средства хотя бы 1 раз в жизни.

Студент-медик имеет идеальную массу тела (73,6%), при этом питается нерегулярно, несбалансированно, калорийной пищей, содержащей мало рыбы, фруктов и овощей, хотя знает, что рациональное питание способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

По данным анкет живут половой жизнью 2/3 студентов-медиков, а 1/3 - сохранили невинность. Были беременными 4,3% девушек, и у 0,4% были аборты.

Свое здоровье оценивают как хорошее в 1,5 раза чаще юноши (р<0,001), а девушки в 1,7 раза чаще – как удовлетворительное. При этом небольшой процент девушек (3,1%) оценили свое здоровье как «неудовлетворительно». Интересно отметить, что юноши болеют реже, чем девушки.

Ориентация на здоровый образ жизни и формирование самоохранительного поведения – мощнейший способ предотвращения возникновения донозологических состояний у здоровых успевающих студентов-медиков.

Студенческая молодежь во все времена отличалась от других социальных групп молодежи своей социальной активностью. За ней закрепился приоритет в духовном и интеллектуальном развитии.

Основными средствами для достижения сохранения здоровья являются: медицинское образование как основа будущей профессиональной деятельности, скоординированная работа всех структур и подразделений вуза по сохранению и укреплению здоровья учащихся, самостоятельная работа студентов по собственному оздоровлению.

Студенты медицинского вуза должны не только получать профильное медицинское образование, но и укреплять психофизическое здоровье, прививать навыки культуры здоровой жизнедеятельности, повышать эффективность социального взаимодействие, через которое происходит становление профессионала в области здравоохранения.

Одной из причин, затрудняющих адаптацию студентов к условиям обучения в вузе, является недостаток времени для самостоятельной работы. Общеизвестно, что общая продолжительность рабочего времени студента 9-11 часов в день, а в сессионный период может возрасти до 12 - 15 часов. Нами установлено, что в среднем студент-медик отдыхает 7-8 часов в день, важно отметить, что в это значение включен и сон. При этом возрастает объем информации для изучения. А ведь возможности человеческого восприятия не безграничны. Такие перегрузки становятся иногда причиной стрессов, которые могут приводить к срыву адаптации.