**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ**

**СТУДЕНТОВ**- **МЕДИКОВ**

Огнева Л.Г.

Харьковский национальный медицинский университет

Современная жизнь постоянно сталкивает нас со стрессами и переживаниями. Следует отметить, что стресс оказывает негативное влияние на здоровье человека, как физическое так и эмоциональное.

Профессия медицинского работника привлекает к себе с каждым годом все больше молодежи, несмотря на то, что все знают, что подготовка к ней трудная, длительная, требует от студентов-медиков гораздо больше настойчивости и самоотречения, чем от студентов других учебных заведений. Сама профессиональная деятельность медицинских работников предполагает эмоциональную насыщенность, психофизическое напряжение и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Стрессовые ситуации, возникающие во время учебы и на практике - это обычное и часто возникающее явление. Продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса, кроме того при стрессе у реактивных людей, легко впадающих в гнев, в кровь выбрасывается большое количество стрессовых гормонов. В свою очередь кортизол играет ключевую роль в защитных реакциях организма на стресс и необходим для адаптации организма в меняющихся условиях окружающей среды [1, с. 8-11].

Особенности переживания психологического стресса у студентов медицинского ВУЗа обусловлены многими факторами, прежде всего это - социально- психологические факторы, включающие в себе проблемы, связанные с межличностными отношениями различного типа, позиционные и эмоциональные конфликты, коммуникативные проблемы, отдельные неблагоприятные психологические проявления в группе. Во многих случаях мы выявили влияние личностных факторов, такие как кризисы возраста, гендерные различия, особенности типа нервной системы, неадекватная самооценка студентов, повышенная личностная тревожность, агрессивность, волевые или мотивационные особенности личности. Деятельность студента-медика относится к числу напряженных в эмоциональном плане видов труда, что отражается на уровне их психического и соматического здоровья [2, с. 1021-1023]. Высокая интенсивность «знаниевых» нагрузок, монотония, частые стрессогенные ситуации зачетов и экзаменов, с одной стороны, а с другой – низкий уровень психологической культуры, личностные девиации, психофизиологические и вегетативные особенности, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что

значительная часть студентов-медиков страдает стресс-индуцированными расстройствами.

Состояние здоровья студентов, также и физическое развитие, зависит и от жилищных условий, определяющие здоровье организма, его работоспособность, устойчивость к неблагоприятным факторам, удовлетворяющее энергетические, социальные, психологические, и др. потребности организма [3, с. 23-32].

Также здоровье студентов медицинского ВУЗа обусловлено факторами, связанными с особенностями их деятельности: учебной, профессиональной и социальной деятельности, включая образ жизни и стиль отдыха. В физическом отношении студент постоянно чувствует усталость, отсутствие сил, сниженный энергетический тонус, у него падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий: головные боли, бессонница, потеря аппетита и т.д.

Проведенные эксперименты показали, что в стадии патологического эмоционального стресса и постоянной тревожности страдают функции мозга, возникают невротические реакции. Будущий студент–медик должен закаливать свою волю в отношении конфликтных, стрессовых ситуаций, вырабатывать к ним своего рода защитную реакцию, т.е. уметь владеть собой. Создание психологического комфорта в коллективе, то есть когда взаимоотношения с однокурсниками определяются общей целью, доверием и взаимопомощью, имеются условия для профессионального роста, правильно отлажена система мотивации в учебе.

Труд медицинских работников относится к числу социально важных, ответственных и сложных видов деятельности, которая связана с высоким уровнем нервно-эмоциональных и умственных нагрузок [4, с. 83-89].

Одним из непременных условий трудовой деятельности является способность человека понять и контролировать условия своего труда и помнить о том, что мы сами всегда либо часть наших проблем, либо часть их решений.

Литература:

1. Журавлева И.В. Основные мотивы заботы о здоровье в студенческой среде // Социология медицины, №1 (18), 2011. – С. 8-10

2. Макарова Л. П., Матусевич М. С., Шатровой О. В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1021-1023.

3. Шанин В.Ю. Клиническая патофизиология / Шанин В.Ю. под ред. Шевченко Ю.Л. Из-во: "Специальная литература". – 1998. – С. 23-32.

4.Венедиктов Д.Д. "Социально-философские проблемы здравоохранения" // Вопросы философии, 2011, № 4 – С. 83-89.