Л.Г. Огнева, Э.В. Лобкина

**ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

Кафедра патологической физиологии им. Д.Е. Альперна

О.В. Николаева (д.м.н., проф.)

Харьковский национальный медицинский университет,

 г. Харьков, Украина

**Актуальность:** Современная жизнь постоянно сталкивает нас со стрессами и переживани­ями. Стресс оказывает негативное влияние на здоровье человека, как физическое так и эмоциональное. Жить без стресса невозможно. 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. В сессионный период возрастает объем информации для изучения. А ведь возможности человеческого восприятия не безграничны. Такие перегрузки становятся иногда причиной стрессов, которые могут приводить к срыву адаптации.

**Цель:** Исследование посвящено анализу результатов социологического опроса, проведенного среди студентов-медиков по вопросу влияния стресса и его причины, механизм физиологиче­ского стресса.

**Материалы и методы:** Объектами наблюдения были 128 студентов 1 курса ХНМУ 16–20 лет: 37 юношей и 91 девушка. В работе использовались анкетирование, интервьюирование, тестирование студентов.

**Результаты:** В ходе анкетирования было выявлено, что у 64% студентов нор­мальная стрессоустойчивость, у 26% студентов – высокая, у 10%- низкая

Для того чтобы определить, подвержены ли студенты реакциям психики характерным для стрессовых ситуациях были предложены интервьюирование. Выяснилось , что реакции характерные для стрессовых ситуаций возникают часто - у 27% , иногда – у 65% , редко – у 8% студентов. Для выявление тревожности, характерных для стрессовых ситуаций студентам были пред­ложены тестирование. В ходе тестирования у 55% студентов – низкая реактивная тревожность, у 30% - умеренная тревожность, у 15% - высокая тревожность. Проведенные эксперименты показали, что в стадии патологического эмоционального стресса и постоянной тревожности страдают функции мозга, возникают невротические реакции. В связи с этим, могут развиться различные патологические состояния, снижается способность к запоминанию новой информации. Такие явления усугубляются в случаях, когда психоэмоциональные перегрузки повторяются довольно часто.

**Выводы:** Несмотря на воздействие стрессоров, у студентов стрессоустойчивость не выходит за границы нормы. В стрессовой ситуации человеку необходимы хорошие адаптационные способности, которые помогут пережить самые тяжелые жизненные испытания. Один из методов профилактики тревожности у студентов-медиков - это воспитание эмоциональной устойчивости еще на этапе процесса обучения. Перспективность его основывается на том, что эмоции так же хорошо поддаются тренировке и воспитанию, как и наши мускулы.