

# ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ

Антоненко Д. О., Мокрякова М. І.

*Харківський національний медичний університет,*

*м. Харків, Україна*

doantonenko.3m20@knmu.edu.ua

**Актуальність:** Стрес є невід'ємною частиною життя кожного студента. У більшості людей стрес асоціюється з негативними відчуттями. Але стрес не обов'язково є нашим ворогом, адже він попереджає нас про небезпеку та допомагає краще впоратись з критичною ситуацією. Короткочасний викид у кров гормонів, таких як адреналін, норадреналін, кортизол та кортикостерон, стимулює розумові процеси та підвищує тонус м'язів. Але якщо нервова напруга супроводжує людину більшу частину дня, то резерви організму виснажуються, що негативно впливає на продуктивність і загалом погіршує якість життя. Тому шкідливим є саме тривалий стрес. Навіть невеликий, але щоденний стрес може значно вплинути на організм людини.

**Мета:** Провести онлайн-опитування серед студентів Харківського національного медичного університету та визначити, як тривалий стрес впливає на них.

**Методи дослідження:** Розповсюдження електронних анкет на базі Google Forms з подальшою статистичною обробкою результатів.

**Результати та їх обговорення:** В опитуванні брали участь 84 студента різного віку від 17 до 25 років. Серед опитуваних 65 (77,4%) студентів відчувають постійно ознаки хронічного стресу. 70,8% з них відчувають дратівливість та тривожність, 44,6% - депресію та безсоння, 26,2% - проблеми зі шкірою та часті болі у животі, а головний біль, погіршення пам'яті та перевтому відчувають 76,9%. 52 студенти відмітили, що відчувають, як тривалий стрес впливає на якість навчання та життя в цілому.

В ході дослідження стало відомо, що дівчата помітно більше, ніж хлопці, страждають від стресу та вигорання. Найбільше відчувають симптоми стресу студенти віком від 20 до 23 років, що навчаються на 3-6 курсі, помітно менше – студенти 1-2 курсу та інтерни. Причинами хронічного стресу студентів 1-3 курсу є складнощі з навчанням, пов'язані з дистанційним форматом, студентів 3-6 курсів та інтернів – буденні турботи та поєднання роботи та навчання. Але 88,9% опитуваних студентів відчувають сильні переживання через повномасштабну війну в Україні від 24 лютого 2022 року.

Стрес впливає на настрій та поведінку людини. Але більш важливим та серйозним є його вплив на роботу організму. 100% респондентів відмітили негативний вплив на ендокринну та центральну нервову систему – вона стає вразливою, що призводить до змін у поведінці, недоїдання/переїдання, зловживання алкоголем. 66,7% відмітили вплив на травну та імунну систему – через хронічний стрес можуть бути розлади травлення і залежно від особливостей організму наслідками бувають діарея/запори, нудота, блювота і болі в животі; імунна система стала вразливішою до вірусних захворювань. 17,8 % студентів відмітили вплив на серцево-судинну, м'язову та репродуктивну системи – через хронічний стрес м'язи знаходяться в постійній напрузі, тому виникають біль у всьому тілу; у жінок стрес впливає на перебіг циклу – менструація стає нерегулярною та болючішою.

**Висновки:** Дане опитування показало, що більша частина респондентів дуже часто перебувають у стані хронічного стресу. Хронічний стрес – це "тихий вбивця" XXI століття. 55,6% опитаних усвідомлюють наслідки хронічного стресу і турбуються про своє здоров'я, тому практикують танці, йогу, медитації та заняття спортом для боротьби зі стресом.