

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Д'Адамо, Д. П. 4 группы крови — 4 пути к здоровью / Д. П. Д'Адамо. — К. Уитни пер. с англ. А. Ф. Зиновьев. — 2-е изд. — Минск: ООО «Попури», 2001. — 416 с.
2. Казакова, Е. В. Психология: учеб. пособие / отв. ред. Е. В. Казакова, М. В. Корехова, Э. В. Леус // Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М. В. Ломоносова. — Архангельск: Издательство «РАО», 2018. — 237 с.
3. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2011. — 701 с.
4. Минеева, Н. В. Группы крови человека. Основы иммуногематологии / Н. В. Минеева. — СПб.: А-Принт, 2004. — 188 с.

**УДК 159.944.4:61-057.875**

**ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ И СИМПТОМАТИКИ СТРЕССА  
У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

**Моисеенко Е. А., Бондарь В. Н.**

**Научный руководитель: старший преподаватель С. Н. Боброва**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

***Введение***

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Учебный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы. Очень часто не столько экзамен, а сколько сам учебный процесс становится психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов. В последние годы получены убедительные доказательства того, что учебный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов [1].

Существует ряд методов профилактики психоэмоционального стресса. Задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы, с одной стороны, индивидуальным особенностям конкретной личности, а с другой — реальным условиям, сформировавшимся в данном месте и в данное время. Наиболее оптимальной профилактикой стресса является применение комплекса физических, биохимических и психологических методов.

Физические методы уменьшения стресса являются наиболее простыми. Занятия физкультурой и спортом являются существенным фактором профилактики и коррекции психологического стресса. Занятия физкультурой переключают внимание на новые раздражители и снижают актуальность проблемы. Спорт активизирует работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышает активность иммунной системы. Активность тела дает положительные эмоции, хорошее настроение.

Биохимические методы снятия стресса включают в себя различные фармакологические препараты, лекарственные растения и ароматерапию. Ароматерапия в последнее время является достаточно распространенным методом снятия стресса, т. к. среди множества эфирных масел есть набор веществ, которые обладают хорошими седативными и антистрессорными свойствами.

Из психологических методов оптимизации уровня стресса можно выделить следующие: нервно-мышечную релаксацию, визуализацию, медитацию.

Нервно-мышечная релаксация — это система специальных упражнений, направленных на расслабление и напряжение различных групп мышц. Напряжение длится 7 с, расслабление — 30–40 с. Расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с ко-

торыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания. Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять сидя. После интенсивного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение.

Визуализация (использование позитивных образов). Заключается в представлении себе спокойного места, например, берег моря, или любое другое воображаемое место, которое может помочь расслабиться.

Медитация является классическим способом сосредоточения, благодаря которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости. Большинство экспертов рекомендуют начинать с 5–10 мин медитации. Самая простая и эффективная техника состоит в том, чтобы просто следить за дыханием. Не стоит пытаться насильно прогнать все мысли — лучше просто стараться их не развивать, позволяя им приходиться и уходить [2].

Для того, чтобы подобрать подходящий метод коррекции и профилактики стресса, необходимо выявить его уровень и характерные признаки. С этой целью профессором психологии Юрием Щербатых был разработан тест. Он включает в себя 48 вопросов, разделенных на 4 блока:

- «Интеллектуальные признаки стресса» (ухудшение показателей памяти, нарушение логики, спутанное мышление);
- «Поведенческие признаки стресса» (потеря аппетита или переедание, дрожание голоса, конфликтное поведение);
- «Эмоциональные симптомы» (подозрительность, раздражительность, приступы гнева, потеря интереса к жизни);
- «Физиологические симптомы» (повышение или понижение артериального давления, ощущение напряжения в мышцах, нарушение процессов пищеварения).

### **Цель**

Выявить у студентов медицинских вузов Республики Беларусь (ГомГМУ, БГМУ, ВГМУ, ГрГМУ) уровни тревожности, а также характерную симптоматику стресса в учебный период. Предложить методы коррекции и профилактики стресса.

### **Материал и методы исследования**

Для определения уровней стресса и его симптоматики был выбран социологический метод. С этой целью проведен интернет-опрос по анкете «Тест на определение уровня стресса», разработанный Ю. В. Щербатых. Всего в опросе приняли участие 220 студентов 1 и 2 курсов медицинских вузов Республики Беларусь в возрасте 17–19 лет. Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием компьютерной программы «Microsoft Excel 2016».

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В результате обработки результатов исследования нами было установлено, что значимый стресс отсутствует у 12,73 % респондентов, умеренный стресс продемонстрировало 16,82 %, достаточно выраженный — 28,64 %, сильный стресс определен у 28,18 % и истощение запасов адаптационной энергии выявлено у 13,64 % опрошенных. Отношение выявленных уровней стресса отражено на рисунке 1.

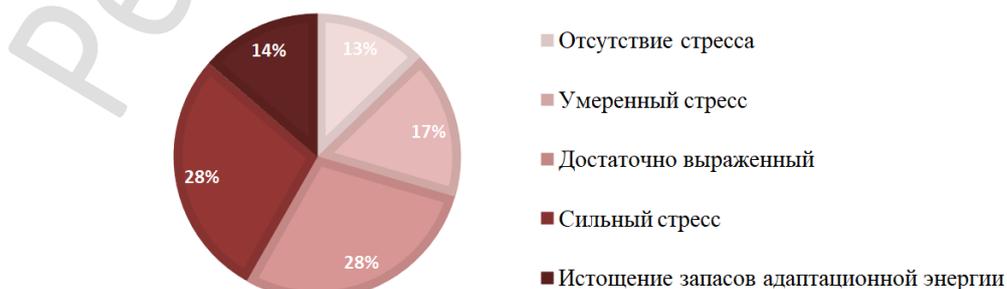


Рисунок 1 — Распределение уровней стресса у студентов

Наиболее выраженным интеллектуальным признаком стресса студенты назвали трудность сосредоточения (59,8 % участников), а наименее выраженным — плохие сны (22,4 %). Среди поведенческих признаков наиболее часто проявляется хроническая нехватка времени (67,1 % респондентов), наименее часто — конфликтное поведение (24,2 %). В эмоциональных симптомах преобладает беспокойство (56,6 %), но потеря интереса к жизни встречается редко (24,2 %). Среди физиологических признаков стресса чаще проявляется повышенная утомляемость (69,4 %), реже — нарушение процессов пищеварения (18,7 %). Наиболее часто респонденты отмечали у себя изменения в интеллектуальных способностях, реже всего — нарушения со стороны физиологии.

#### **Выводы**

Проведенное исследование доказывает, что проблема стресса у студентов даже в периоды, далекие от экзаменов, является достаточно актуальной. Более чем у 70 % опрошенных студентов выявлен достаточно выраженный и выше уровень стресса. Это высокий показатель, требующий принятия определенных мер, направленных на заметное уменьшение и предупреждение его развития. В первую очередь, эта задача лежит на самих студентах, но также требует внимания со стороны педагогов и кураторов студенческих групп. Для студентов оптимальным методом коррекции учебного стресса является нервно-мышечная релаксация. Она позволяет ликвидировать самые часто встречающиеся его признаки: эмоциональное беспокойство, повышенную утомляемость и трудность сосредоточения. Методика доступна, проста и не требует специальной подготовки. Во время кураторских часов рекомендуется готовить студентов к неопределенным и экстремальным ситуациям в учебной деятельности, знакомить со способами преодоления учебного стресса, а также формировать навыки их применения в жизни, например, в период экзаменационной сессии и восстановления психического здоровья после неё [2].

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.
2. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учеб.-метод. пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. — Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. — 142 с.

**УДК 57.044**

### **ЗАГРЯЗНЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Никитин Д. Н., Загорский В. А.**

**Научный руководитель: к.б.н., доцент Е. Г. Тюлькова**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Опасность воздействия факторов химического загрязнения заключается в том, что живые организмы в недостаточной мере адаптированы к ним или не успевают активизировать адаптационные процессы вследствие высокой скорости появления угрожающего на них влияния. В этой связи в рамках экологического мониторинга важным является получение полной информации о загрязнении окружающей среды в широком пространственном масштабе и в рамках отдельной территории. В этом направлении Республика Беларусь не является исключением.

#### **Цель**

Анализ состояния атмосферного воздуха в Республике Беларусь в аспекте химического загрязнения и изучение возможного влияния на здоровье человека.