

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет», РФ МЗ, г.
Ростов-на-Дону,
Государственная образовательная организация высшего профессионального
образования «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»*

ФОРМИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ

Власова В.Н., Волошин Р.Н., Проценко Т.В., Снитко А.В.

***Донецк
11-12.11.2021***

Несмотря на то, что современная молодежь считает здоровье ценностью, существуют определенные вопросы, связанные с формированием здорового образа жизни у молодежи

В результате проведенного анализа поведенческих реакций отмечено, что умственная и психоэмоциональная нагрузка студентов медиков высока, что может приводить к различного рода стрессам, вызывать проблемы со сном, желудочно-кишечные проблемы, влиять на ухудшение зрения

- Большая учебная нагрузка подталкивает студентов к пассивному отдыху в виде компьютерных игр и переписок в социальных сетях

Несмотря на существующие проблемы, университет способствует формированию здорового образа жизни студентов, организуя медицинские осмотры и реализуя программы оздоровления посредством работы спортивных клубов с различными физкультурными секциями

- Благоприятное психическое, духовное, физическое состояние здоровья позволяет человеку формировать успешные жизненные стратегии, а также бороться с трудными жизненными ситуациями и трудовыми перегрузками
- Здоровье одного человека – это здоровье нации, которое влияет на способность эффективного функционирования общественной системы

- Отмечено, что снижение уровня здоровья населения и негативные тенденции нездорового образа жизни связаны с социальными установками и поведенческими реакциями человека на вызовы социальной реальности
- Современная молодежь особо остро реагирует на внешние риски и вызовы, поэтому очень важно понимать, как формируются ее поведенческие реакции и выстраивается образ жизни в современных реалиях
- Получение медицинского образования в вузе является трудоемким процессом, который требует усидчивости, большого количества энергии и сил со стороны студентов
- Особенно тяжелым является процесс адаптации студентов к новым условиям обучения.

- В связи с этим, именно студенты первых курсов испытывают гиподинамию, дефицит свободного времени, высокую психоэмоциональную нагрузку
- Среди студентов у многих существуют хронические заболевания, которые с увеличением умственных и психоэмоциональных нагрузок обостряются
- Большой объем получаемого теоретического материала и подготовка к практическим занятиям вызывают у многих обучающихся недосыпы, а также сбивает ритм сна, что влияет на общее состояние организма, делают его слабее и восприимчивее
- Многие студенты, пытаясь поддержать свой организм без сна, при долгих физических нагрузках, употребляют энергетические напитки, что также сказывается на их здоровье. Часто из-за нехватки времени на подготовку к занятиям и перегрузку студенты испытывают стресс, что в некоторых случаях может стать предвестником депрессий, которые в дальнейшем может

- Помимо сокращения сна, новые условия жизни, часто переезд в другой город для получения образования, смена обстановки, нехватка времени для самостоятельного приготовления пищи вынуждают студентов питаться в кафе быстрого питания, прибегать к продуктам, которые не являются полезными. Также нехватка времени подталкивает обучающихся к пропускам приемов пищи, что в свою очередь ведет к различным пищевым расстройствам. Молодые девушки, наоборот, преднамеренно стремятся сесть на диету, для того, чтобы поддерживать красивую фигуру, но не все диеты благоприятно отражаются на здоровье, вызывая анорексию и недостаток массы тела. Проблемы с нехваткой веса у девушек могут отразиться на репродуктивном здоровье. Несбалансированное питание, диеты и нерегулярные приемы пищи могут привести к возникновению у студентов заболеваний кожи. Большие умственные нагрузки подталкивают студентов медиков выбирать пассивный отдых, который очень часто связан с работой за компьютером (онлайн-игры, просмотр фильмов, чтение книг, общение в социальных сетях). Проведение свободного времени в интернете – это большая проблема современной молодежи.
- Таким образом, проанализированный нами материал указывает на то, что тема здоровья и здорового образа жизни для студентов медицинских учреждений является социально значимой, что обосновывает необходимость формирования здорового образа жизни студентов, организуя медицинские смотры и реализуя программы оздоровления посредством работы спортивных клубов с различными физкультурными секциями.

-

Благодарю за внимание