

УДК 159.944.4.07:616-036.12-057(470.51-25)

***ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ОБОСТРЕНИЕ
ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ***

Рапенкова А.В.

*Кандидат экономических наук, доцент кафедры медбиофизики, информатики
и экономики,*

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Шевченко И.Г.

Старший преподаватель кафедры философии и гуманитарных наук,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Эмирбекова А.Р.

Студент 4 курса лечебного факультета,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Нуриева А.И.

Студент 4 курса лечебного факультета,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические и практические вопросы влияния стрессовых ситуаций на обострение хронических заболеваний у студентов в период сессии. Проведен анализ факторов, способствующих возникновению стресса. Сделан вывод о том, что стресс является ключевым звеном в причинном факторе обострения некоторых заболеваний.

Ключевые слова: стресс, стрессовая ситуация, стрессовое поведение,

стрессоустойчивость, хронические заболевания.

***THE INFLUENCE OF STRESSFUL SITUATIONS ON THE
EXACERBATION OF CHRONIC DISEASES IN STUDENTS***

Rapenkova A.V.

*Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of the Department of Medical
Biophysics, Computer Science and Economics,*

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Shevchenko I.G.

Senior Lecturer of the Department of Philosophy and Humanities,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Emirbekova A.R.

4th year student of the Faculty of Medicine,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Nurieva A.I.

4th year student of the Faculty of Medicine,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract

The article discusses the theoretical and practical issues of the impact of stressful situations on the exacerbation of chronic diseases in students during the session. The analysis of factors contributing to the occurrence of stress is carried out. It is concluded that stress is a key link in the causal factor of exacerbation of some diseases.

Keywords: stress, stressful situation, stressful behavior, stress resistance, chronic diseases.

Введение. Актуальность проблемы стресса и его негативного влияния на человека и его здоровье в современном мире нельзя оставить без внимания. Люди постоянно взаимодействуют с социальными, экономическими, профессиональными и другими факторами, которые участвуют в возникновение негативных эмоций, переживаний, тем самым перенапрягая психологические функции [5].

Степень влияния стрессоров на организм человека может быть различной: от легкого возбуждения, до тяжелейшего психосоматического расстройства посттравматического стресса. В любом случае проявления стресса влияют на все компоненты личности [5].

Обучающиеся в вузе студенты постоянно находятся под влиянием стресс-факторов. При стрессовых воздействиях у человека происходят «изменения эмоционального, физиологического, интеллектуального состояния: учащается пульс и сердцебиение, повышается кровяное давление, напрягаются мышцы, появляется тревога, повышается утомляемость, меняется поведение человека, снижается концентрация внимания» [1].

Первоначально такие физиологические изменения повышают уровень адаптации человека к новой среде, но если стресс-факторы действуют длительное время, запасы адаптационной энергии истощены, то у человека ухудшается состояние здоровья. Стресс-факторы влияют не только на возникновение, но и на течение сопутствующих заболеваний [1].

Цель исследования. Изучить стресс у студентов в период сессии, их устойчивость к уровню стресса и взаимосвязь с обострениями заболеваний.

Материалы и методы. Для получения информации о стрессовых факторах, оказывающих влияние на состояние здоровья, был проведен опрос по авторской анкете у 110 студентов на базе вузов Удмуртской Республики «Ижевская государственная медицинская академия» и Республики Татарстан «Казанский государственный медицинский университет».

Результаты и их обсуждения.

Из 110 студентов на возраст 17-18 лет пришлось 2,6 %, на 19-20 лет – 13,3%, на 20-21 год – 27,8%, на 22-23 года – 46,3%, на 24-25 года – 10,0% (рис.1).

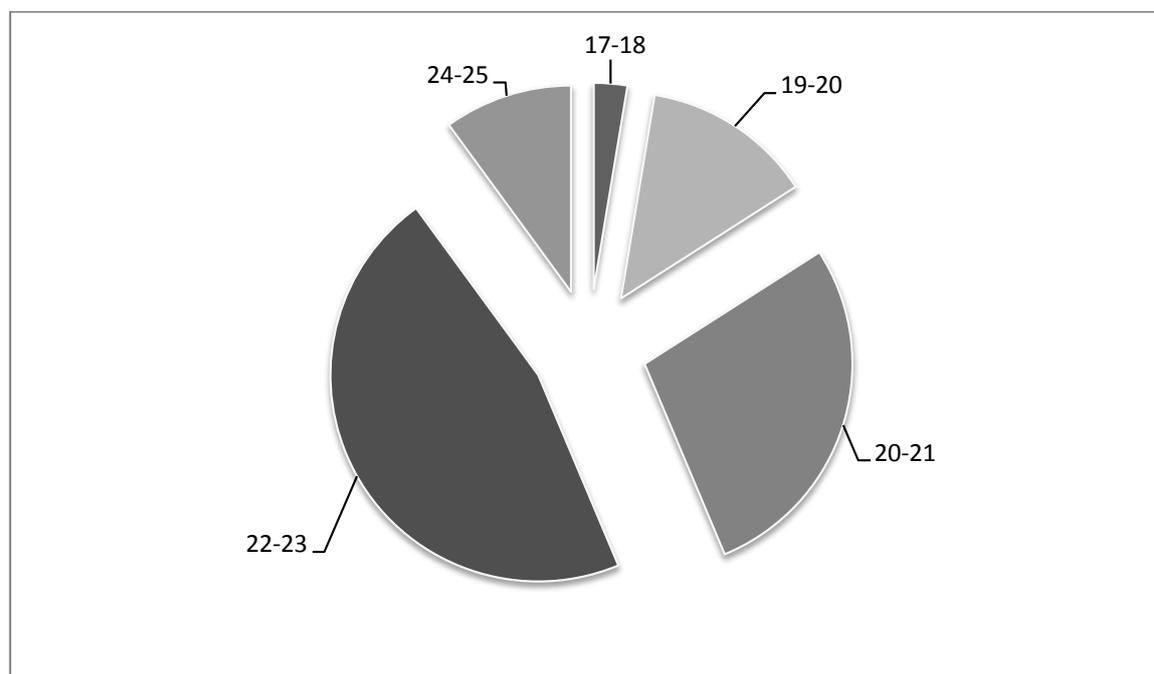


Рис.1 - Распределение студентов по возрасту.

Примечание: авторская разработка.

По полу студенты распределяются следующим образом: девушки 75,0%, юноши 25,0%.

Среди студентов, прошедших анкетирование были выявлены обучающиеся разных факультетов и курсов. Так на студентов 1 курса приходится 4,7% студентов, на 2 курс – 7,4%, на 3 курс – 19,4%, на 4 курс –

42,6%, на 5 курс – 15,7%, на 6 курс – 10,2% (рис.2).

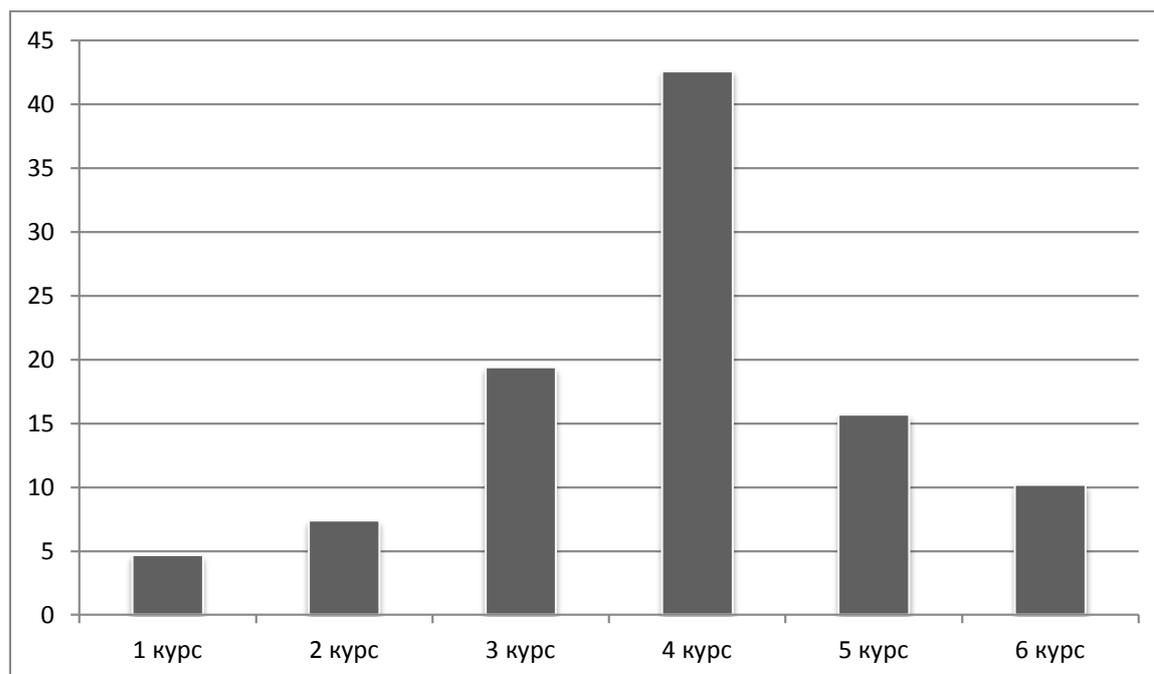


Рис. 2 - Распределение респондентов по курсам.

Примечание: авторская разработка.

Студенты лечебного факультета составляют 65,6%, студенты педиатрического факультета - 14,6%, студенты стоматологического факультета - 19,8% (рис.3).

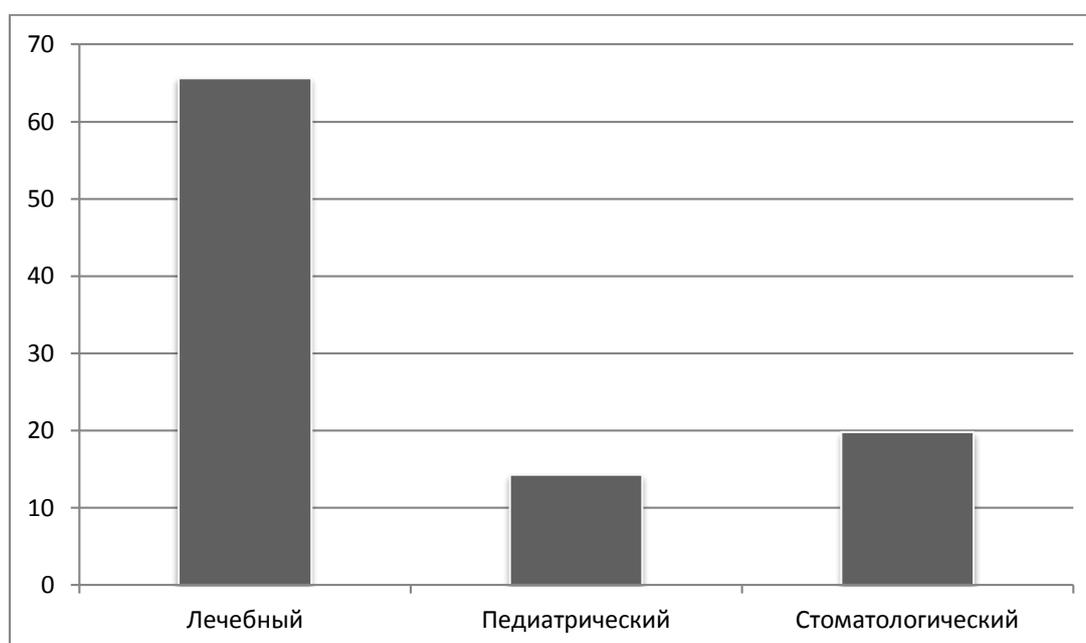


Рис. 3 - Распределение респондентов по факультетам.

Примечание: авторская разработка.

На вопрос «Часто ли Вы подвергаетесь стрессу» $62,0 \pm 4,5\%$ считают, что часто подвергаются стрессу, $25,0 \pm 4,1\%$ считают, что редко поддаются воздействию стрессового фактора, а $13,0 \pm 3,1\%$ реагируют по разному в зависимости от ситуации (рис.4).

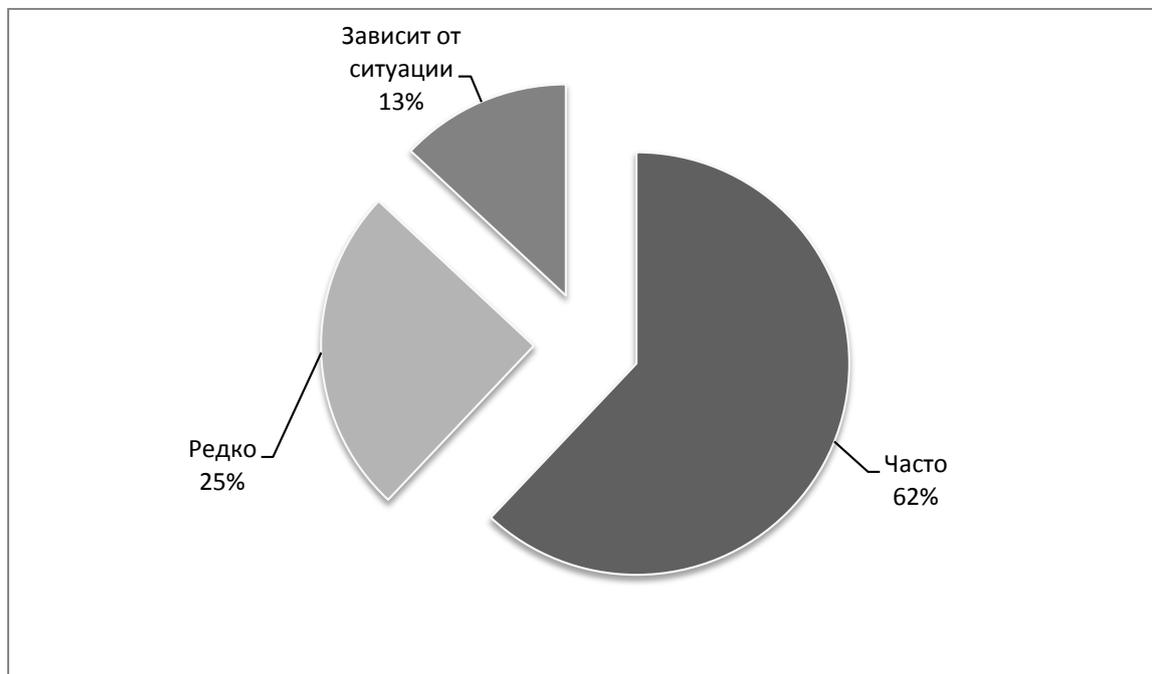


Рис. 4 - Распределение респондентов по частоте подверженности стрессовой ситуации. Примечание: авторская разработка.

Студенты в $50,9 \pm 4,8\%$ считают себя стрессоустойчивыми, тогда как $49,1 \pm 4,8\%$ к таковым себя не относят. Из студентов $42,6 \pm 4,7\%$ подвергаются тяжелой психологической и эмоциональной нагрузке, а $57,4 \pm 4,7\%$ адекватно воспринимают происходящее и занимаются профилактическими мероприятиями стрессового фактора.

Основным объектом изучения является студент и его отношение к сессии, так как многие обучающиеся подвергаются тяжелому психо-эмоциональному прессингу, который приводит за собой к нарушению привычных биоритмов и обострению хронических заболеваний. Так среди студентов было выявлено, что $40,7 \pm 4,7\%$ из них относятся к предстоящей сессии с тревогой и паникой и они находятся в постоянном напряжении, $38 \pm 4,6\%$ опрошенных отметили, что

сессия - один из жизненных этапов, который необходимо пройти не подвергая себя сильному стрессовому воздействию, $21,3 \pm 3,8\%$ решили для себя не переживать и усердно готовиться к предстоящим экзаменам.

Также студентам был задан вопрос про их подготовку к экзаменам: $60,0 \pm 4,7\%$ студентов подготовка дается тяжело, $33,6 \pm 4,5\%$ обучающихся не испытывают трудностей при подготовке, $6,4 \pm 2,3\%$ быстро настраиваются на учебу и подготовка дается им легко.

При этом было выявлено, что многие студенты отмечают у себя нарушения режима труда и отдыха в период сессий, что составляет $54,6 \pm 4,7\%$. Соответственно, они часто перенапрягаются, нарушают режим сна и нерационально разделяют имеющееся время, что может являться причиной рецидива хронических заболеваний. $45,4 \pm 4,7\%$ студентов режим труда и отдыха соблюдают. Из них за своим питанием, его разнообразием и кратностью приема следят $46,3 \pm 4,7\%$, между тем как остальные $53,7 \pm 4,7\%$ не заботятся об этом.

У $60,2 \pm 4,7\%$ обучающихся выявлены хронические заболевания, а у $39,8 \pm 4,7\%$ хронических заболеваний выявлено не было.

Так у $32,7 \pm 4,5\%$ студентов был выявлен хронический гастрит, у $18,2 \pm 3,7\%$ – обострение аллергических реакций (увеличение сенсибилизации организма на аллергены), у $10 \pm 2,8\%$ – синдром раздраженного кишечника, у $4,5 \pm 1,9\%$ – хронический тонзиллит, у $7,3 \pm 2,4\%$ из них хронический дерматит, у $5,5 \pm 2,1\%$ – бронхиальная астма, у $3,6 \pm 1,8\%$ – гипертоническая болезнь, у $2,7 \pm 1,5\%$ – хронический пиелонефрит, у $2,7 \pm 1,5\%$ – хронический панкреатит, у $1,8 \pm 1,2\%$ – холецистит, у $1,8 \pm 1,2\%$ студентов – хронический бронхит (рис.5).

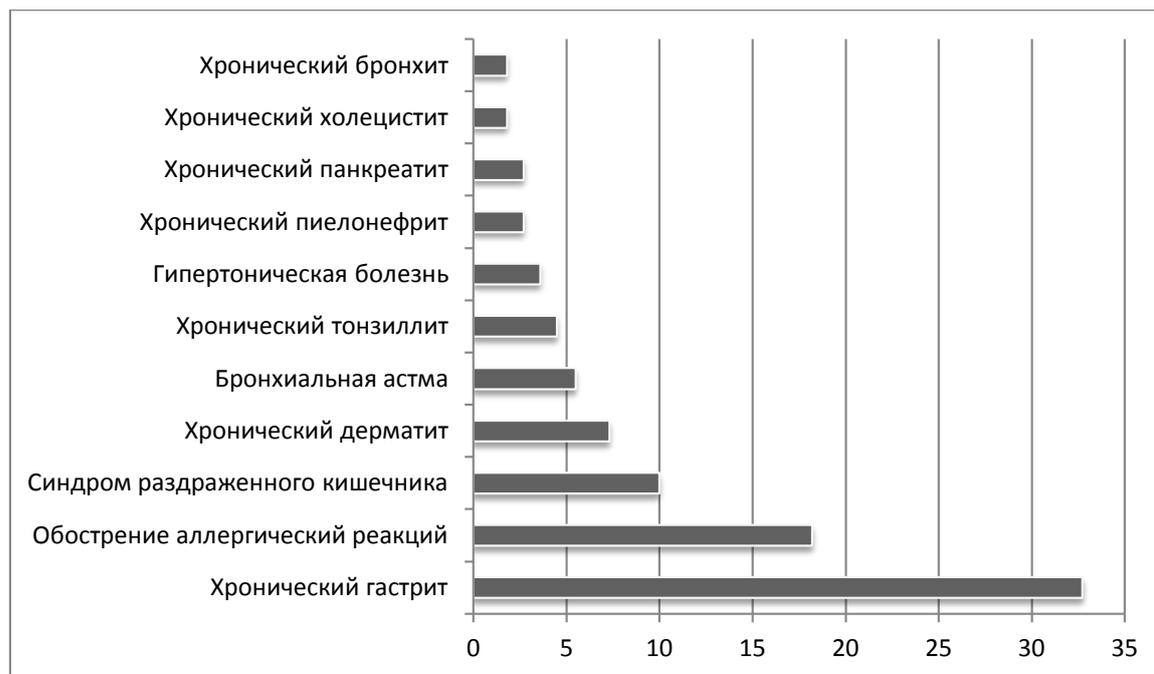


Рис. 5 - Распределение респондентов по наличию хронических заболеваний. Примечание: авторская разработка.

Такие заболевания как язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, хроническая венозная недостаточность, оофорит, язвенный колит, хронический энтерит имеются у оставшихся $4,5 \pm 1,9\%$ студентов. У $4,5 \pm 1,9\%$ студентов нет хронических заболеваний.

После окончания периода сессии было выявлено, что у $52,4 \pm 4,7\%$ опрошенных обострение хронических заболеваний проходит примерно через 1-2 недели после прекращения воздействия стрессового фактора, тогда как у оставшихся $47,6 \pm 4,7\%$ на это уходит больше месяца.

Студентам был задан вопрос про алгоритм их действий для лечения обострения хронических заболеваний и $36,3 \pm 4,6\%$ студентов купируют обострение медикаментозным путем, $26,4 \pm 4,2\%$ студентов начинают соблюдать правильное питание, $37,2 \pm 4,6\%$ студентов нормализуют режим труда и отдыха.

Также $73,6\%$ студентов отмечают обострение хронических заболеваний даже без воздействия стрессового фактора и объясняют это $28,4 \pm 5,0\%$ студентов сезонностью, $32,0 \pm 5,1\%$ - нарушением режима труда и отдыха, $19,7$

$\pm 4,4\%$ - нарушением диеты, $9,8 \pm 3,2\%$ - нарушением рекомендаций врачей, $9,8 \pm 3,2\%$ студентов отмечают обострение при переохлаждении и снижении защитных сил организма (рис.6).

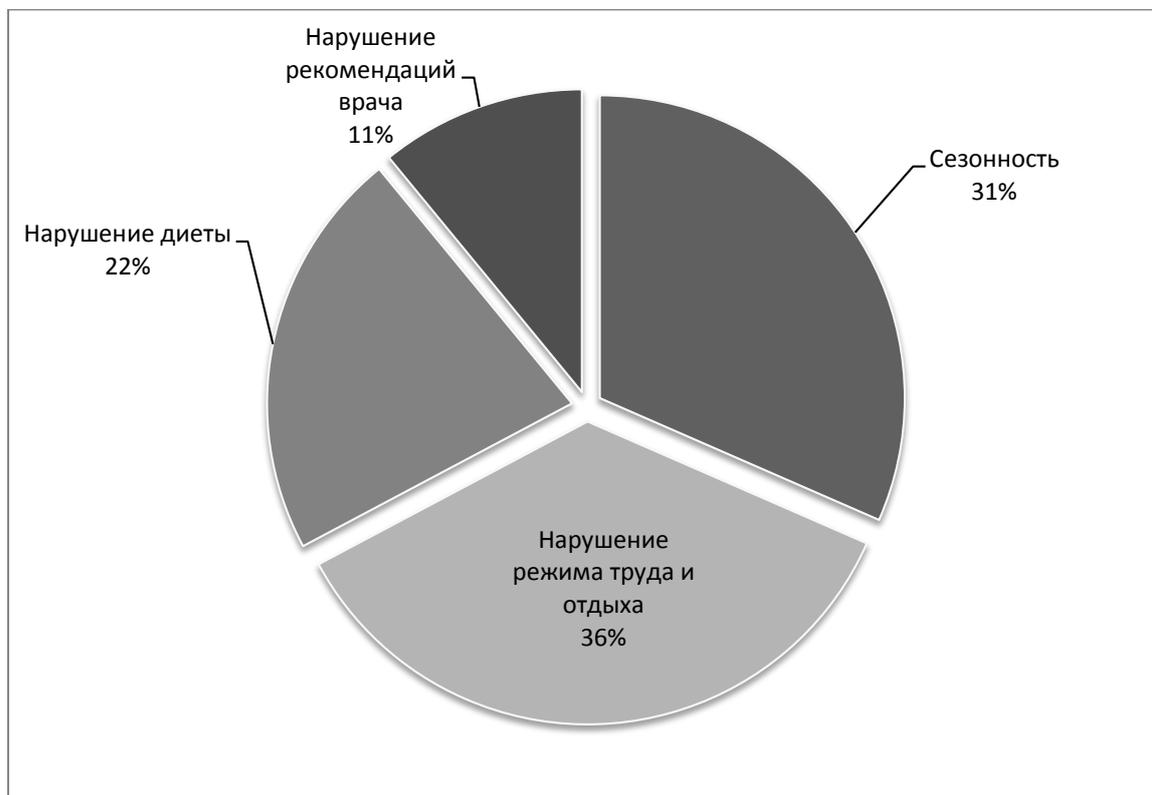


Рисунок 6. Распределение респондентов по причинам обострения хронических заболеваний без воздействия стрессового фактора.

Примечание: авторская разработка.

Вывод. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что обострение хронических заболеваний во многом зависит от стрессовых ситуаций, в данном случае воздействия экзаменов на состояние студентов. На состояние здоровья студентов больше всего влияет индивидуальная чувствительность к стрессовым факторам, их психологическое состояние, отношение к учебе и соблюдение режима труда и отдыха. Для того, чтобы не было рецидивов заболеваний, рекомендуется в период сессии вести здоровый образ жизни и соблюдать режим труда, между подготовкой к сессии делать перерывы и немного отдыхать, да бы избежать перенапряжения нервной

системы; и конечно, соблюдать рекомендации, которые вам назначил лечащий врач.

Библиографический список:

1. Мельников В.И. Стресс студентов и методы его коррекции // Вестник СГУПС : гуманитарные исследования. -2018.-№1(3). – С.86-87.
2. Мышко Ф.Г., Чернега Е.В. Психологические особенности преодоления стресса // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. №4. С.130-134.
3. Образ и качество жизни пожарных Удмуртской Республики / И.А. Кобыляцкая, Е.Ю. Шкатова, Л.Я. Мохова, А.М. Филимонов // Вестник современной клинической медицины . -2019. – Т. 12, вып. 4. – С.35-38.
4. Попова Н.М., Московина Ю.В. Геворкян А.Г. Изучение качества подготовки студентов медицинского вуза для работы по направлению «Сестринское дело»// Modern Science. -2019.- №11.2.- С.173-174.
5. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р.Шагивалеева.– Елабуга: Издательство ЕИКФУ, 2015. –142с.

Оригинальность 88%