

УДК 614

## **ФАКТОРЫ РИСКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Сулейманова Н.Г.**

*Студент,*

*Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

**Моисеева М.В.**

*Студент,*

*Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

**Толмачёв Д.А.**

*Доктор медицинских наук, доцент,*

*Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация:** авторами были проанализированы факторы риска психического здоровья студентов. Для изучения были разработаны анкеты, содержащие вопросы по оценке факторов риска психического здоровья, впоследствии подвергающиеся статистическому анализу. Установлено, что среди 50 опрошенных студентов преобладали лица женского пола – 90,0%, респондентов, обучающихся на педиатрическом факультете – 76,0%, остальные – на лечебном (22,0%) и стоматологическом факультетах (2,0%). Студенты 4 курса составляют 90,0%, 3 курса – 8,0%, 2 курса – 2,0%. Спят менее 7 часов 70,0% студентов. Не занимаются спортом 36,0% респондентов. При этом недостаточно сбалансировано и несбалансированно питаются 48,0% и 22,0% опрошиваемых соответственно. 2,0% студентов ответили, что тратят на подготовку к аудиторным занятиям более 6 часов день, 28,0%

тратят от 4 до 6 часов в день. Часто перегруженными себя чувствуют 68,0% опрошиваемых. Своё психическое здоровье 72,0% оценивают как удовлетворительное, а 18,0% – как плохое, что диктует необходимость разработки и внедрения мер по улучшению психического благополучия, а также оказания своевременной психологической помощи тем, кто в ней нуждается.

**Ключевые слова:** факторы риска, сон, спорт, питание, подготовка к занятию, психическое здоровье.

### ***RISK FACTORS FOR MENTAL HEALTH OF STUDENTS***

***Moiseeva M.V.***

*Student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia.*

***Suleymanova N.G.***

*Student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia.*

***Tolmachev D.A.***

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia.*

**Abstract:** The authors studied the risk factors of mental health of students. For the study, questionnaires were developed containing questions on the assessment of mental health risk factors, which are subsequently subjected to statistical analysis. It was found that among the 50 students surveyed, females predominated – 90.0%,

the majority of respondents study at the pediatric faculty – 76.0%, the rest – at the medical (22.0%) and dental faculties (2.0%). 90.0% of respondents are 4th year students, 8.0% – 3rd year, 2.0% – 2nd year. 70.0% of students sleep less than 7 hours. 36.0% of respondents do not play sports. At the same time, 48.0% and 22.0% of the respondents eat insufficiently balanced and unbalanced, respectively. 2.0% of students answered that they spend more than 6 hours a day preparing for classroom classes, 28.0% spend from 4 to 6 hours a day. 68.0% of respondents often feel overwhelmed. 72.0% rate their mental health as satisfactory, and 18.0% as poor, which dictates the need to develop and implement measures to improve mental well-being, as well as provide timely psychological assistance to those who need it.

**Keywords:** risk factors, sleep, sports, nutrition, preparation for class, mental health.

**Актуальность:** студенческая жизнь характеризуется высоким уровнем стресса и психоэмоционального напряжения.[3] В современном мире, характеризующемся быстрым темпом жизни, информационным перенасыщением и постоянной конкуренцией, студенты сталкиваются со множеством факторов риска, такими как недостаток сна, низкая физическая активность, несбалансированное питание и ощущение перегруженности, которые могут негативно влиять на их психическое здоровье.[2;3]

Анализ факторов риска психического здоровья студентов позволит выявить основные проблемы и разработать меры по их устранению или снижению негативного влияния на здоровье молодёжи.

**Цель исследования:** проанализировать факторы риска образа жизни студентов-медиков.

**Материалы и методы:** для изучения факторов риска психического здоровья студентов были разработаны анкеты, содержащие вопросы по оценке факторов риска, впоследствии подвергающиеся статистическому

анализу. Исследование проводилось дистанционно на платформе Google Формы. Глубина исследования составила сентябрь-октябрь 2024 года.

### **Результаты исследования:**

Среди 50 студентов, прошедших опрос о факторах риска психического здоровья, преобладали лица женского пола – 90,0%, мужского – 10,0%. Респондентов, обучающихся на педиатрическом факультете – 76,0%, остальные – на лечебном (22,0%) и стоматологическом факультетах (2,0%). С 4 курса – 90,0%, с 3 курса – 8,0% и со 2 курса – 2,0%.

На первый вопрос «Сколько часов в сутки вы спите?» ответ «менее 7 часов» дали 70,0% опрошиваемых, «от 7 до 9 часов» – 30,0%.

Второй вопрос был следующим: «Как часто вы уделяете время спорту?» «редко» ответили 50,0%, «часто» – 14,0%, и «не занимают спортом» – 36,0%.

Третий вопрос звучал так: «Сбалансировано ли вы питаетесь?» положительно ответили 30,0%, отрицательно – 22,0%, и «недостаточно сбалансировано» ответили 48,0%.

Четвертый вопрос касался количества времени, которое студенты тратят на подготовку к аудиторным занятиям, где 70,0% респондентов ответили «менее 4 часов в день», «от 4 до 6 часов в день» – 28,0% и 2,0% дали ответ «более 6 часов в день».

Пятый вопрос: «Как часто вы чувствуете себя перегруженным?» большинство ответило «часто», что составило 68,0%, «редко» – 28,0%, и «почти никогда» – 4,0%.

На шестой, последний вопрос: «Как вы оцениваете своё психическое здоровье?», «отлично» ответили 10,0% студентов, «удовлетворительно» – 72,0%, «плохо» – 18,0%.

### **Выводы:**

1. Менее 7 часов в сутки спят 70,0% респондентов, что указывает на высокую распространенность дефицита сна. Недостаток сна негативно

влияет на когнитивные функции, эмоциональное состояние и на физическое здоровье в целом.

2. Среди опрошенных 50,0% редко занимаются спортом, 36,0% не занимаются спортом. Это указывает на недостаточную мотивацию к физической активности. Недостаток движения увеличивает риск хронических заболеваний, а также снижает уровень стрессоустойчивости.

3. Недостаточно сбалансировано питаются – 48,0% опрошенных, а несбалансированно – 22,0%. Недостаток питательных веществ может привести к ощущению усталости, вялости и снижению концентрации внимания, а также повлиять на настроение, делая человека более раздражительным и нервным.

4. Более 50,0% респондентов признают, что уделяют недостаточно времени подготовке к занятиям, что напрямую способствует росту стресса и ощущению перегруженности у значительной части студентов.

5. Несмотря на то, что 72,0% респондентов оценивают свое психическое здоровье как удовлетворительное, данные опроса показывают, что 18,0% студентов оценивают его как плохое. Это говорит о том, что проблемы с психическим здоровьем присутствуют у значительной части опрошенных, и их нельзя игнорировать.

### **Рекомендации:**

1. Организовать режим сна: ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, даже в выходные дни.

2. Найти вид активности, который будет приносить удовольствие, это может быть бег, йога, плавание или командные игры.

3. Включать в рацион достаточное количество фруктов, овощей, белков, сложных углеводов и полезных жиров. Также важно ограничить потребление фастфуда, сладких напитков и выпечки.

4. Использовать ежедневник или приложение, чтобы распределить время между учебой, отдыхом и другими делами.

3. Необходимо разработать меры по профилактике психических заболеваний у студентов, а также обеспечить доступность квалифицированной психологической помощи для тех, кто в ней нуждается.

4. В целом результаты опроса подтверждают наличие некоторых проблем со здоровьем у студентов, связанных с образом жизни и учебной нагрузкой. Важно помнить, что психическое здоровье — это важная составляющая общего благополучия, и о нём нужно заботиться так же тщательно, как и о физическом здоровье.

#### **Библиографический список:**

1. Всемирная организация здравоохранения. (2010). «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья»
2. Миннихметова, А. М. Влияние недостатка сна на студентов медицинского ВУЗа / А. М. Миннихметова, К. А. Малинина, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 4-1. – С. 232-234. – EDN QMEFJN.
3. Нейробиология сна: современный взгляд: Учебное пособие / Петров А.М., Гиниатуллин А.Р. – Казань: КГМУ, 2012 – 109 с.
4. Основы здорового образа жизни: учебное пособие, 2е издание, переработанное и дополненное/ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России; составители: С.Н. Алексеенко (ред), В.М. Бондина, В.В. Пильщикова, И.П. Трубицына, Д.А. Губарева. - изд. 2-е перераб. и доп., Краснодар 2022. – 161 с.- Текст: электронный.
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 ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

6. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ: Методические рекомендации.—М.: Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России, 2004.—46 с.
7. Сытин С.Л. Элементы НОТ в работе студента. Методические рекомендации. – Ульяновск: УГПИ им. И.Н. Ульянова, 1987. – С. 33-38.

*Оригинальность 75%*