

УДК 614.1

***Стресс как триггер для употребления никотина: факторы,
способствующие формированию зависимости у студентов***

Нуриев И.И.

обучающийся на 4 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Звездин Д.А.

обучающийся на 4 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

*доктор медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и
здравоохранения*

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Аннотация: проблема употребления никотина среди студентов-медиков представляет особую значимость в силу специфики их обучения и будущей профессиональной деятельности. Высокий уровень стресса, характерный для медицинской профессии, может выступать мощным триггером для начала и поддержания никотиновой зависимости. Понимание механизмов этой взаимосвязи и факторов, способствующих формированию зависимости именно в этой группе, необходимо для разработки целенаправленных программ профилактики и поддержки.

Ключевые слова: никотин, диагностика, студенты-медики, факторы риска, аддиктивное поведение.

Stress as a trigger for nicotine use: factors contributing to the formation of addiction in students.

Nuriev I.I.

Student

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Zvezdin D.A.

Student

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public

Health and Public Health

Izhevsk State Medical Academy Izhevsk, Russia

Abstract: the problem of nicotine use among medical students is of particular importance due to the specifics of their studies and future professional activities. The high stress level typical of the medical profession can act as a powerful trigger for the onset and maintenance of nicotine addiction. Understanding the mechanisms of this relationship and the factors contributing to the formation of addiction in this particular group is necessary to develop targeted prevention and support programs.

Keywords: nicotine, diagnosis, medical students, risk factors, addictive behavior.

Актуальность: проблема употребления никотина среди студентов-медиков является крайне актуальной и требует особого внимания из-за специфики обучения и будущей профессиональной деятельности. Высокий уровень стресса, эмоциональное напряжение и академическая нагрузка, характерные для медицинского образования, создают благоприятную среду для формирования и поддержания никотиновой зависимости.[8,9] Стресс может выступать мощным триггером, побуждающим студентов обращаться к никотину как к способу справиться с напряжением, тревожностью или усталостью. Более того, понимание биохимических и психологических механизмов, лежащих в основе зависимости, особенно важно в контексте будущей работы врачей, которые должны стать примером здорового образа жизни.

Распространение никотиновой зависимости в этой группе усугубляется факторами, специфичными для медицинских учебных заведений. Это могут быть: влияние сверстников, недостаток времени на полноценный отдых и релаксацию, а также ощущение "профессионального выгорания" на ранних этапах обучения. Кроме того, будущие врачи, знакомые с вредным воздействием никотина на организм, могут недооценивать риски для себя.

Понимание этих взаимосвязей и факторов, способствующих формированию никотиновой зависимости именно среди студентов-медиков, является критически важным для разработки эффективных и целенаправленных программ профилактики, лечения и поддержки. Такие программы должны включать в себя не только информационную работу о вреде никотина, но и обучение методам управления стрессом, развитие навыков эмоциональной регуляции, а также создание благоприятной среды в учебных заведениях, поддерживающей здоровый образ жизни. Необходимо также учитывать специфические потребности студентов-медиков и предлагать им доступные ресурсы для отказа от курения или употребления других никотиносодержащих продуктов. Игнорирование этой проблемы может привести к негативным

последствиям не только для здоровья самих будущих врачей, но и для качества медицинской помощи, которую они будут оказывать в будущем.

Цель исследования: проанализировать роль стресса как триггера для употребления никотина у студентов-медиков и выявить факторы, способствующие формированию никотиновой зависимости в условиях повышенной эмоциональной и учебной нагрузки.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие 152 студента медицинского университета. Средний возраст участников составил 22 года. Выборка состояла из 23,7% мужчин и 76,3% женщин. Все участники дали информированное согласие на участие в исследовании. Критериями включения в исследование являлись: Возраст от 18 до 30 лет. Обучение в университете на очной форме. Отсутствие серьезных хронических заболеваний. В ходе исследования использовалась анкета, содержащая вопросы о уровне стресса, частоте и количестве, форме употребления никотина, а также о факторах, влияющих на поведение студентов (социальное давление, учебная нагрузка, доступность никотина). Исследование использует комбинацию методов: анализ научной литературы, анкетирование студентов-медиков, статистическая обработка полученных данных.

Для выявления взаимосвязи между уровнем стресса и употреблением алкоголя был использован корреляционный анализ. Для изучения влияния стресса и других факторов на частоту и количество употребления алкоголя был применен регрессионный анализ. Качественные данные, полученные в ходе интервью, были проанализированы методом контент-анализа.

Результаты исследования и их обсуждение: студенты употребляют никотин различными способами. Из них 30,0% курят сигареты, 39,5% курят электронные сигареты, 2,6% используют системы нагрева табака, 7,9% через снюс.

В результате анкетирования были выявлены следующие результаты



Рисунок.1 – Успеваемость студентов. Прим. Авторская разработка

Среди опрашиваемых более 60,5% обучаются на оценки выше "удовлетворительно", что говорит об их озабоченности получаемыми оценками их знаний

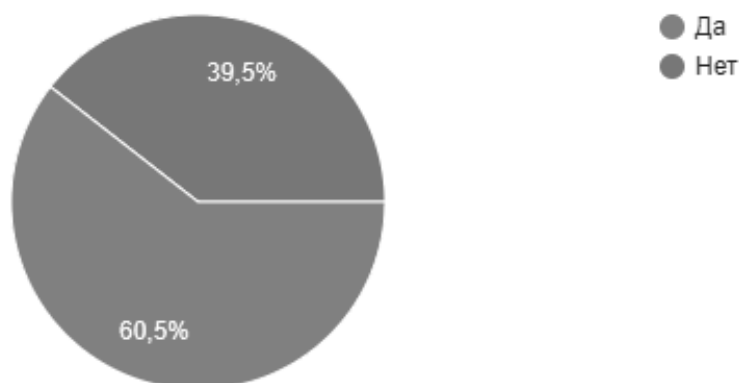


Рисунок.2 – Употребления никотина в любом виде студентами. Прим. Авторская разработка

Преобладающе большинство 60,5% – это очень высокий показатель. Это означает, что более половины будущих врачей имеют зависимость от никотина,

что представляет собой значительную проблему для их собственного здоровья и может повлиять на их способность давать здоровые советы пациентам. Возможно, студенты-медики, несмотря на свои знания о вреде никотина, недооценивают его риски для себя лично. Это может быть связано с восприятием себя как "неуязвимых" или с заблуждением, что их медицинские знания защищают их.

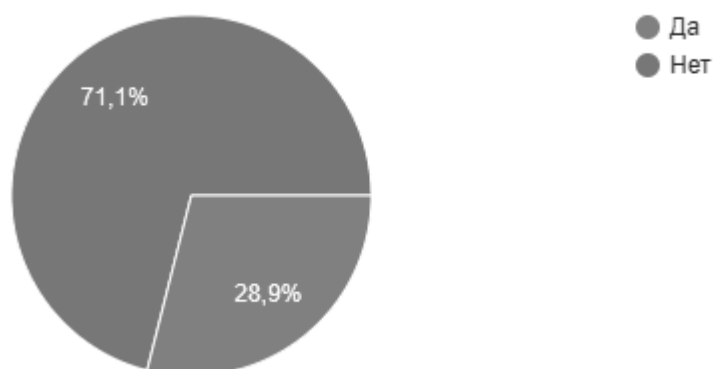


Рисунок.3 – Ответ на вопрос "курите ли вы сигареты". Прим. Авторская разработка

Сигарета — это быстрый и доступный способ "снять напряжение" на короткое время, что может быть привлекательно для студентов с плотным графиком. В некоторых случаях, курение может быть нормой в определенной студенческой среде. Стремление "не выделяться" и быть частью группы может подтолкнуть к курению. Перекур может стать своеобразным социальным ритуалом, возможностью пообщаться с одногруппниками в неформальной обстановке.[2]

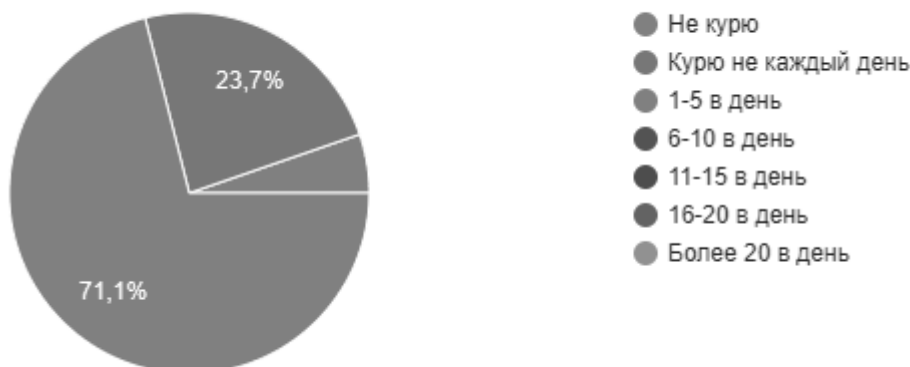


Рисунок.4 – Количество выкуриваемых сигарет. Прим. Авторская разработка

Регулярно курят 5,0% студентов, в большинстве развитых стран наблюдается снижение распространенности курения и, как следствие, снижение потребления сигарет на душу населения. Курение все меньше воспринимается как что-то модное или социально приемлемое, особенно среди молодежи.[7]

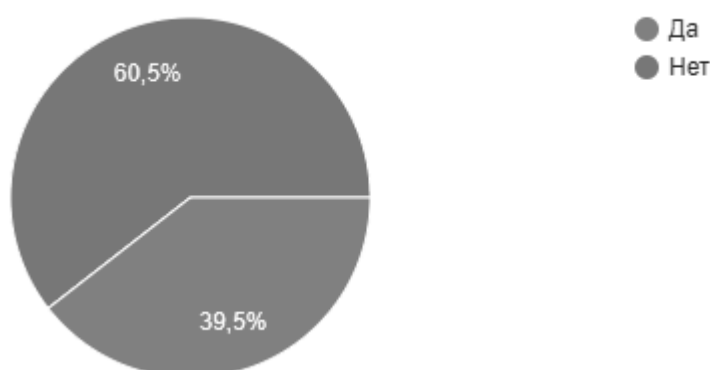


Рисунок.5 – Использование электронных сигарет. Прим. Авторская разработка

Многие молодые люди ошибочно полагают, что вейпинг безопаснее курения традиционных сигарет. Это заблуждение часто подпитывается недостаточной информированностью и маркетинговыми заявлениями, не

Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

отражающими

полную

картину.

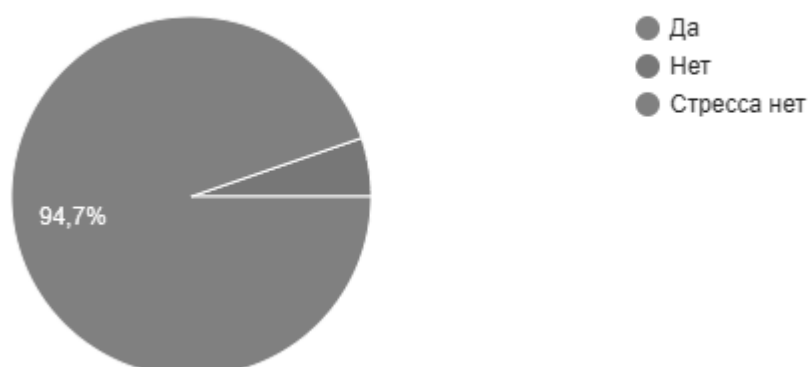


Рисунок.6 – Испытывают ли опрошиваемые стресс. Прим. Авторская разработка

Стресс у студентов-медиков является многофакторным явлением, обусловленным сочетанием академических нагрузок, эмоциональных требований, организационных факторов и личных качеств. Этот высокий уровень стресса может негативно сказываться на их психическом и физическом здоровье, поэтому важно уделять внимание профилактике и управлению стрессом, а также предоставлять студентам необходимую поддержку.

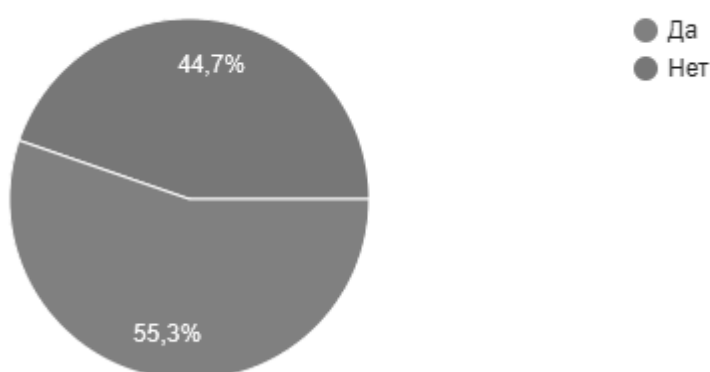


Рисунок.7 – Связывают ли опрошиваемые стресс и курение. Прим. Авторская разработка.

Больше половины (55,3%) опрошенных видят прямую связь между курением и стрессом. Это говорит о том, что значительная часть людей

воспринимает курение как способ справиться со стрессом или как реакцию на него.

В результате

Вывод: на основе имеющихся научных данных, стресс выступает в качестве ключевого триггера формирования никотиновой зависимости у студентов. Стресс активирует нейробиологические механизмы, обуславливающие привлекательность никотина как средства для снятия напряжения, при этом провоцирует усиление стресс-реактивности в долгосрочной перспективе. Психологические факторы, включая использование никотина как копинг-стратегии и позитивные ожидания, а также социальные, экономические и индивидуальные факторы, потенцируют формирование аддиктивного поведения.

Понимание сложного взаимодействия между стрессом и никотиновой зависимостью у студентов является определяющим фактором для разработки эффективных профилактических и терапевтических стратегий. Многоаспектный подход, учитывающий нейробиологические, психологические и социальные детерминанты, необходим для успешной борьбы с никотинзависимым поведением в студенческой среде. Никотиновая зависимость у студентов не является простой проблемой, обусловленной только физической зависимостью от никотина. Это сложное явление, в основе которого лежит взаимодействие биологических (стресс-реакция, нейроадаптация), психологических и социальных (групповое давление, доступность) факторов. Стресс не только является триггером для начала употребления никотина, но и может усугублять уже существующую зависимость. Никотин, в свою очередь, может усиливать стрессовую реакцию в долгосрочной перспективе, создавая замкнутый круг, который сложно разорвать без целенаправленного вмешательства. Студенты по-разному реагируют на стресс и имеют различную предрасположенность к зависимости. Понимание индивидуальных особенностей, включая генетические

Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

факторы, когнитивные стили и жизненный опыт, позволяет персонализировать стратегии профилактики и лечения. Без глубокого понимания механизмов взаимодействия стресса и никотиновой зависимости, разрабатываемые стратегии, скорее всего, будут малоэффективными. Только понимание комплексной природы проблемы позволит создать целенаправленные и действенные программы.

Библиографический список:

1. Дроздов Э.С., Дронов И.А. Табакокурение и здоровье. – 2002, Изд-во Наука.
2. Радкевич, Н.В. Социально-психологические аспекты табакокурения среди студентов медицинских и немедицинских вузов : автореферат дис. ... кандидата медицинских наук : 14.00.33 / Моск. мед. акад. им. И.М. Сеченова. — Москва, 2005. — 24 с..
3. Андреева, В.М. Дифференцированный эколого-физиологический подход к диагностике и коррекции дизадаптаций, отягощенных табакокурением при информационной нагрузке в ВУЗе : автореферат дис. ... кандидата биологических наук : 03.00.16, 03.00.13 / Ульянов. гос. ун-т. — Ульяновск, 2006. — 23 с.
4. Алпатова, Н.С. Социологические характеристики табакокурения как формы аддиктивного поведения в профессиональной группе медицинских работников : автореферат дис. ... кандидата социологических наук : 14.00.52 / Алпатова Наталья Сергеевна; [Место защиты: Волгогр. гос. мед. ун-т]. — Волгоград, 2009. — 24 с..
5. Задоркина, Т.Г. Научно-организационные аспекты совершенствования мероприятий по противодействию потребления табака населением : автореферат дис. ... кандидата медицинских наук : 14.02.03 / Задоркина Татьяна Геннадьевна; [Место защиты: Центр. науч.-исслед. ин-т

- организации и информатизации здравоохранения МЗ РФ]. — Москва, 2018. — 24 с..
6. Кодочигова А. И., Киричук В. Ф., Кучеров М. Г. Табакокурение и молодой возраст: психологические типы / А.И. Кодочигова, В.Ф. Киричук, М.Г. Кучеров. - Саратов : Изд-во Саратов. мед. ун-та, 2003. - 105,[1] с. : ил. ; 20 см.. - Библиогр.: с. 92-105 (269 назв.)
 7. Зеновко Е. И. Табакокурение: эпидемиология, клиническая картина, профилактика : научная монография / Е. И. Зеновко. - Москва : Спутник+, 2018. - 169 с. : табл. ; 21 см.. - Библиогр.: с. 124-169 (553 назв.)
 8. Туктарова З.С., Иванова А.С., Сайфутдинова А.И., and Толмачёв Д.А. ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ИГМА К УЧЕБЕ // Форум молодых ученых. 2019. № 3 (31). pp. 793-797.
 9. Толмачев Д.А. Стандартизованная оценка уровня охвата населения Российской Федерации функциональными исследованиями с 2012 по 2017 гг. //Проблемы стандартизации в здравоохранении. 2019. №3-4. С. 22-26.

Оригинальность 76%