

УДК 614.2

***ВЛИЯНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ИЖЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД СЕССИИ***

Толмачёв Д. А.

доктор медицинских наук,

Ижевский государственный медицинский университет,

Ижевск, Россия

Галимзянова А.И.

студент,

Ижевский государственный медицинский университет,

Ижевск, Россия

Бодрая А.Р.

студент,

Ижевский государственный медицинский университет,

Ижевск, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются основные источники хронического стресса у студентов-медиков, его влияние на различные домены качества жизни (физический, психологический, социальный), а также анализируются патофизиологические механизмы этого воздействия. На основе современных исследований обсуждаются эффективные стратегии профилактики, направленные на сохранение психологического благополучия будущих врачей.

Ключевые слова: хронический стресс, качество жизни, студенты-медики, Ижевский государственный медицинский университет, тревожность, психоэмоциональное состояние.

***THE IMPACT OF CHRONIC STRESS ON THE QUALITY OF LIFE OF
MEDICAL STUDENTS AT IZHEVSK STATE MEDICAL UNIVERSITY***

Tolmachev D. A.

*Doctor of Medical Sciences,
Izhevsk State Medical University,
Izhevsk, Russia*

Galimzyanova A.I.

*student,
Izhevsk State Medical University,
Izhevsk, Russia*

Bodraya A.R.

*student,
Izhevsk State Medical University,
Izhevsk, Russia*

Abstract: The article examines the main sources of chronic stress in medical students, its impact on various domains of quality of life (physical, psychological, social), and analyzes the pathophysiological mechanisms of this effect. Based on modern research, effective prevention strategies aimed at preserving the psychological well-being of future doctors are discussed.

Keywords: chronic stress, quality of life, medical students, Izhevsk State Medical University, anxiety, psycho-emotional state.

Цель: на основе анализа охарактеризовать влияние хронического стресса на качество жизни студентов-медиков Ижевского государственного медицинского университета и определить основные направления профилактической работы.

Актуальность: Качество жизни отражает многогранную картину: это личная оценка человеком своего места в жизни сквозь призму культурных установок, ценностных ориентиров, целей и ожиданий от будущего. ВОЗ трактует здоровье как интегральное состояние, включающее полное физическое, психическое и социальное благополучие, и специально акцентирует, что понятие здоровья не сводится к отсутствию заболеваний или нарушений функций организма.. Психологическое благополучие, в свою очередь, включает как переживание положительных эмоций, так и способность эффективно функционировать в повседневной жизни.

Для студентов-медиков проблема сохранения высокого качества жизни приобретает особую значимость. Многочисленные исследования последовательно показывают, что в сравнении с остальным населением и учащимися других вузов студенты-медики демонстрируют более низкие показатели психического здоровья. Под воздействием постоянного стресса учебный процесс начинает нести не только образовательную, но и деструктивную нагрузку: это ставит под угрозу формирование личности и профессиональных компетенций будущего врача.

Источники хронического стресса

Стресс у студентов-медиков имеет полиэтиологичную природу. Академический стресс в этой группе особенно выражен и обусловлен комплексом взаимосвязанных факторов: насыщенной учебной программой, значительной учебной нагрузкой, высокой конкуренцией и недостатком времени для личной жизни.

Было проведено исследование среди студентов медицинского университета в Ижевске. Опрошено 117 человек, из них 82,4% студенты женского пола и 17,6% мужского пола. Большую часть опрошенных составляют студенты 3-4 курсов

(88,2%) и 1-2 курс (11,8%). Исследование показало, что 64,7% респондентов оценивают свой уровень стресса за последние 3 месяца (апрель-июнь) высокий-чувствуют постоянное напряжение (64,7%). (Рис. 1)

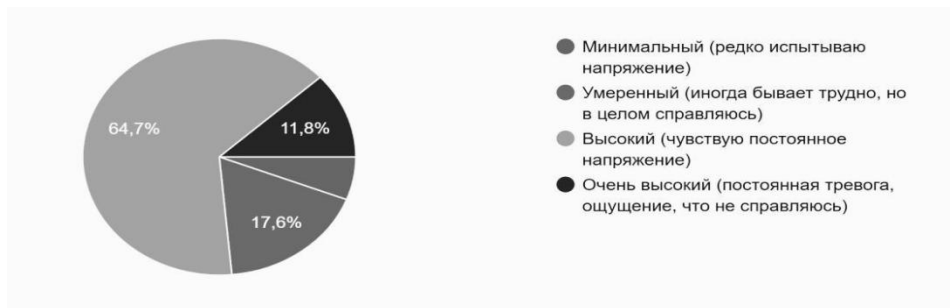


Рис.1

Основными источниками стресса выступили: учебная нагрузка (100%), финансовые трудности (47,1%), неуверенность в будущем, карьере и личные отношения(семья, друзья, партнёр)-(35,3%). (Рис. 2)

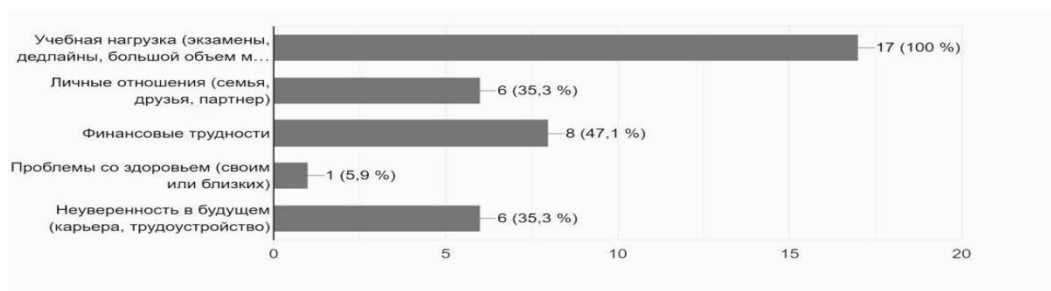


Рис. 2

Многие студенты также испытывают трудности с поддержанием сбалансированного питания, регулярной физической активности и режима сна.

Влияние хронического стресса на качество жизни

Физический домен

Длительное стрессовое состояние наносит серьёзный ущерб физическому самочувствию будущих врачей. Большая часть респондентов часто (2-3 раза в неделю) чувствует физическое истощение(58,8%) и постоянное чувство

истощения сил (23,5%), а также ощущения дискомфорта в области шеи/спины и головные боли 1-2 раза в неделю 52,9% респондентов. (Рис. 3)

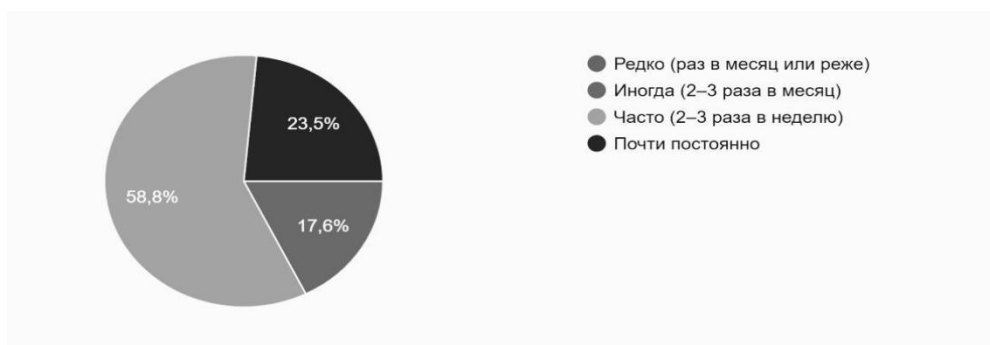


Рис. 3

Исследования демонстрируют, что длительное воздействие стресса повышает риск развития широкого спектра психических расстройств, включая большое депрессивное расстройство и тревожные расстройства, а также физических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, рак и аутоиммунные нарушения.

Особую тревогу вызывает состояние сна. Было установлено, что качество сна из-за стресса умеренно ухудшилось у большинства опрошенных (35,3%), слегка ухудшилось и не изменилось (29,4%) (Рис. 4)

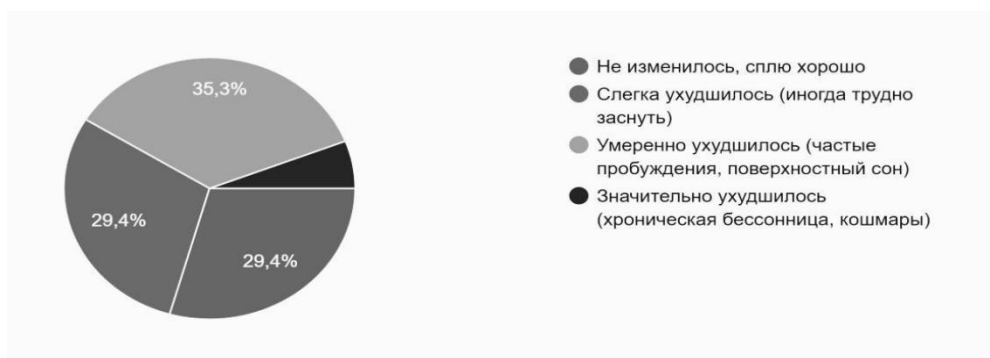


Рис. 4

Влияние стресса на мотивацию заниматься хобби/любимыми делами заметно снизился у 29,4% студентов и полностью потеряли интерес к увлечениям 11,8% студентов. (Рис. 5)



Рис. 5

В равной степени студенты испытывают разные колебания в аппетите на фоне стресса: заметное повышение и переедания-11,8%, но большую часть отмечают заметное снижение аппетита-35,3% (Рис. 6)



Рис. 6

Психологический домен

Усиливать стресс может то, как студент оценивает нагрузку — как непреодолимую угрозу или как вызов, — напрямую влияет на уровень напряжения. Если человек склонен к тревожности, он чаще видит в учёбе риски (страх отчисления, неуверенность в знаниях), что запускает стрессовую реакцию. Также личностные черты: люди с высоким уровнем тревожности в целом более уязвимы: они чаще воспринимают нейтральные ситуации как угрожающие. Кто-то использует проблемно-ориентированные стратегии (планирует, ищет информацию, решает задачу), а кто-то — эмоционально-ориентированные (пытается «заглушить» эмоции через еду, алкоголь, социальные сети). Большинство респондентов справляется со стрессом с помощью еды, сна/пассивного отдыха-64,7%; общения с друзьями/близкими - 58,8% и с помощью физических нагрузок-52,9% (Рис. 7)

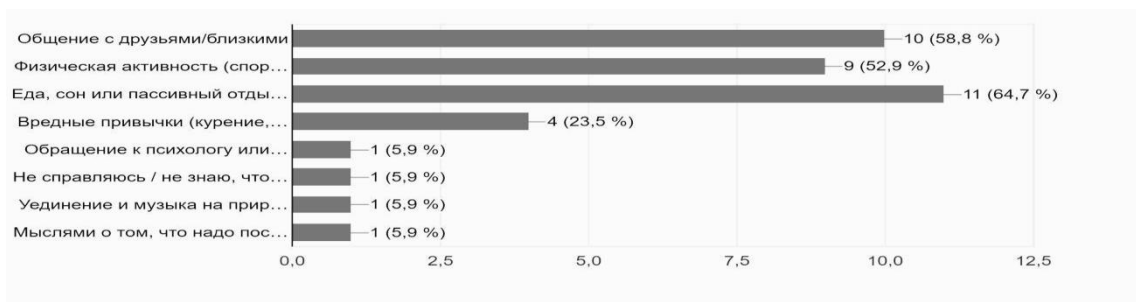


Рис. 7

В медицинском вузе стресс подпитывается не только учёбой. Конфликты в группе, строгость преподавателей, проблемы в личной жизни (финансовые сложности, разлука с близкими) тоже вносят свой вклад. Особую роль выделяют в поддержке студентов со стороны окружающих в борьбе со стрессом: студенты большую часть получают достаточную поддержку-52,9%, но иногда ее может не хватать-29,4% и 11,8% чувствуют себя одинокими. (Рис. 8)

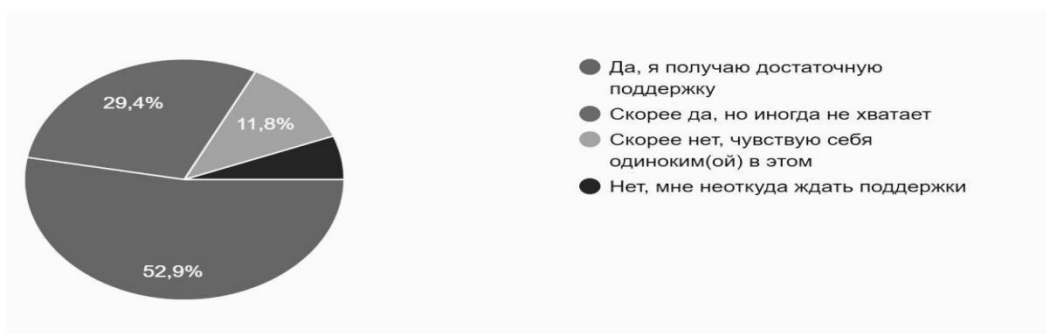


Рис. 8

Социальный домен

Социальная сфера жизни студентов-медиков также существенно страдает от хронического стресса. Высокая учебная нагрузка и недостаток времени приводят к ограничению социальных контактов, ухудшению качества отношений с близкими и социальной изоляции. Большинство студентов значительно сократили частоту контактов с друзьями и близкими из-за стресса (47,1%), а некоторые полностью изолировались от социальной жизни(11,8%).

Исследования показывают, что социальная изоляция является значимым

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

фактором снижения качества жизни по физическому и психологическому доменам. (Рис. 9)

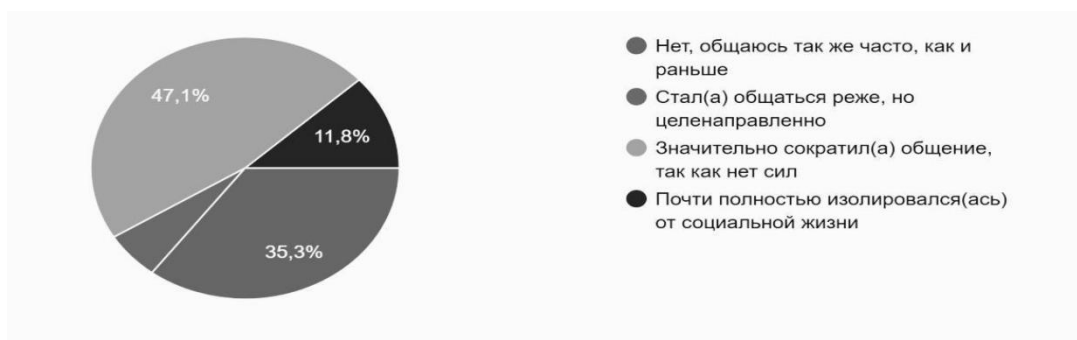


Рис. 9

Механизмы воздействия хронического стресса

Организм реагирует на хронический стресс каскадом преобразований: первичные молекулярные изменения могут в дальнейшем обуславливать сбои в работе отдельных систем. Длительное напряжение держит организм в состоянии постоянной повышенной готовности, что и приводит к разрушительным последствиям.

Молекулярные реакции в организме в значительной степени контролируются гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой осью. При стрессе гипоталамус выделяет кортикотропин-рилизинг-гормон, который стимулирует гипофиз к выработке адренкортикотропного гормона. АКТГ, в свою очередь, заставляет надпочечники секретировать кортизол — главный гормон стресса.

Кортизол подавляет выработку BDNF (нейротрофического фактора мозга), который критически важен для выживания нейронов, формирования новых синапсов и обучения. Это приводит к ухудшению памяти и концентрации.

При длительном стрессе чувствительность глюкокортикоидных рецепторов снижается, из-за чего тормозящее действие кортизола на ГГН-ось ослабевает, и уровень гормона остаётся стабильно высоким.

Кортизол регулирует обмен веществ, но в избыточных и длительных дозах его действие становится патологическим.

Параллельно активируется симпато-адреналовая система, обеспечивая быстрый выброс адреналина и норадреналина. Эти гормоны готовят организм к реакции «бей или беги»: учащают пульс, повышают давление, расширяют бронхи.

Кортизол снижает активность лимфоцитов и фагоцитов, из-за чего организм становится более уязвимым к инфекциям. Постоянная стимуляция симпатической нервной системы способствует развитию гипертонии, тахикардии, атеросклероза и ишемической болезни сердца. Стресс нарушает перистальтику и секрецию ферментов, что повышает риск гастритов, язвенной болезни и синдрома раздражённого кишечника, а также нарушает регуляцию инсулина, что может привести к метаболическим нарушениям, ожирению и инсулинорезистентности.

Избыток кортизола нарушает работу нейронных сетей в областях мозга, отвечающих за эмоции и когнитивные функции. Это проявляется ухудшением памяти, снижением концентрации внимания и повышенной тревожностью.

На психическом уровне хронический стресс также вызывает серьёзные нарушения: нарушается работа серотонинергической, дофаминергической и норадренергической систем, что приводит к снижению настроения, мотивации и может стать причиной депрессии. Стресс повышает активность центра страха и тревоги в мозге, способствуя развитию генерализованного тревожного расстройства, панических атак и фобий. Ухудшается способность к концентрации, принятию решений и усвоению новой информации.

Стратегии профилактики и интервенции

Анализ данных по эффективности различных интервенций позволяет заключить, что лидирующие позиции занимают программы, построенные на

принципах осознанности, особенно в комбинации с когнитивно-поведенческой терапией. Эти подходы помогают студентам справляться со стрессом, тревогой и депрессией. Онлайн-программы осознанности показали эффективность, сопоставимую с очными занятиями, что предоставляет гибкость для студентов с плотным графиком.

Организационные меры на уровне вуза

Эти меры направлены на оптимизацию учебного процесса и снижение нагрузки.

Чёткое расписание с обязательными перерывами между занятиями.

Введение «цифровых пауз»: ограничение времени доступа к электронным ресурсам в общих зонах, обучение студентов техникам снижения нагрузки от гаджетов.

Организация зон для отдыха и физической активности прямо в учебных корпусах.

Проведение семинаров для преподавателей о признаках стресса у студентов и способах конструктивного взаимодействия.

Программы наставничества и поддержки равных, способствующие формированию чувства общности.

Психологическая поддержка и обучение навыкам

Обучение техникам дыхания, мышечной релаксации, методам «стоп-паузы» для мгновенного снижения напряжения.

Структурированные курсы (например, MBSR — Mindfulness-Based Stress Reduction) с медитациями, сканированием тела, ходьбой с осознанностью. Такие практики помогают лучше понимать свои эмоции и снижать тревожность. Введение курсов по развитию стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта и эмпатии.

Организация малых групп, где студенты могут делиться опытом и оказывать эмоциональную поддержку друг другу.

Доступ к услугам психологов и тьюторов для индивидуальной работы.

Личностные стратегии

Обучение техникам планирования времени, расстановки приоритетов и делегирования задач. Регулярные нагрузки (аэробные упражнения, йога, прогулки) снижают уровень кортизола, повышают уровень эндорфинов и улучшают качество сна.

Строгое соблюдение режима, создание комфортной обстановки для сна, отказ от использования гаджетов за час до сна.

Регулярное краткое отражение мыслей и эмоций помогает развивать навыки самонаблюдения.

При этом добровольное участие в интервенциях приводит к лучшим результатам, что подчёркивает важность вовлеченности студентов.

Заключение

Хронический стресс негативно отражается на всех сторонах качества жизни студентов-медиков. Наиболее уязвимыми являются психологическая и физическая сферы, при этом страдают также социальные отношения и восприятие окружающей среды. Значительная доля студентов-медиков сталкивается со стрессом, тревогой, депрессией и выгоранием — следовательно, меры по борьбе с этими явлениями должны носить системный характер.

Полученные результаты указывают на необходимость разработки и внедрения комплексных программ поддержки психического и физического здоровья

студентов-медиков, особенно в периоды повышенного стресса, такие как ранние годы обучения, сессии и др.

Основными мерами по его нивелированию служат включение программ психологического благополучия в учебный процесс, развитие наставничества и поддержка здорового образа жизни — это залог как благополучия будущих врачей, так и качества оказываемой ими помощи.

Библиографический список:

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков. — Санкт-Петербург : Речь, 2004. — 168 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 336 с.
3. Петрова А. А. Влияние хронического стресса на психоэмоциональное состояние студентов // Синергия Наук. — 2022. — № 10 (78). — С. 112–125.
4. McEwen, B. S. Protective and damaging effects of stress mediators / B. S. McEwen // New England Journal of Medicine. — 1998. — Vol. 338, № 3. — P. 171–179.
5. Hoffman, S. G. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review / S. G. Hoffman, A. T. Sawyer, A. A. Witt, D. Oh // Journal of Consulting and Clinical Psychology. — 2010. — Vol. 78, № 2. — P. 169–183.