

Туманова В.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Научный руководитель: ст. преп. Левашова С. А.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Цель работы: познакомиться с неблагоприятными проявлениями воздействия стресса на организм студентов и методиками, которые направлены на снижение его уровня.

Стресс оказывает значительное влияние на студентов-медиков университетов, приводя к различным проявлениям на физическом и психологическом уровнях. В нашей работе мы рассмотрим, как стресс влияет на организм студентов-медиков и какие проявления этого стресса могут наблюдаться.

Известно, что студенты ежедневно вынуждены читать и запоминать большие объемы информации по разным дисциплинам; находиться долгое время на практических занятиях в больницах и много общаться не только с преподавателями, но и с персоналом, с пациентами больниц. Давление со стороны родственников и преподавателей университета также увеличивает уровень стресса. Нежелание плохо выглядеть в глазах родителей, страх потерять стипендию или боязнь не получить работу мечты из-за средних оценок в дипломе врача приводят к постоянному напряжению. Очевидно, что в медицинские университеты, в большинстве случаев, поступают абитуриенты, окончившие школу с золотой медалью и сдавшие тестирование на высокие баллы. Осознание ответственности и нежелание стать неквалифицированным врачом вынуждает студентов полностью посвящать себя медицине. Они вынуждены учиться в свободное от занятий время: в перерывах, после занятий, по ночам и в выходные. Недостаток сна и отдыха, нерациональное питание приводят организм в состояние стресса.

Стресс оказывает значительное влияние на физиологические функции организма. Повышенный уровень стресса может приводить к учащению сердечного ритма, повышенному артериальному давлению, снижению иммунитета, к ухудшению самочувствия студентов, а также к увеличению риска развития различных заболеваний.

Стресс также может оказывать негативное влияние на психологическое состояние студентов и приводить к эмоциональному выгоранию и депрессии. В результате этого студенты могут столкнуться с проблемами в учебе и в социальной жизни. Следствием всего вышесказанного является снижение мотивации и учебной продуктивности, что вызывает сильную тревожность и еще больший стресс.

Важно, чтобы студенты умели управлять своим стрессом и принимали меры для снижения его уровня. Это поможет им улучшить их общее состояние здоровья и благополучие, а также повысить их успеваемость. Для снижения уровня стресса студенты могут обратиться за помощью к психологу, использовать методы релаксации, заниматься спортом и практиковать здоровый образ жизни. Среди действенных способов преодоления стресса у студентов-медиков выделяются: совместное обучение в паре или в небольших группах, обучение на свежем воздухе, помощь психолога и старших коллег, организация студенческих кружков, здоровый образ жизни и рациональное питание, релаксация, соблюдение режима дня, эффективное управление временем, витаминно- и ароматерапия.

В заключение необходимо отметить, что управление стрессом – это ключевой навык, который поможет студентам медицинских университетов не только в учебе, но и в будущей карьере. Каждый студент должен понимать, что все усилия должны быть подкреплены внутренней мотивацией, а обучение – это необходимость, определенная планами на будущее.