

Диссаянке Мудиянселаге Л.Б., Гроцкая А.И.

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС ДЛЯ СТУДЕНТА-МЕДИКА: «МОЛЧАЛИВЫЙ УБИЙЦА» ИЛИ СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?

Научный руководитель: ст. преп. Гладышева М.К.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Исцелять больных, ухаживать за ними, возвращать здоровье и спасать жизни людей – это, бесспорно, дар, который определен медику уже свыше. Однако, чтобы всему этому научиться, нужно долго и кропотливо трудиться многие годы в стенах медицинского вуза, получая профессию врача.

Жизнь студента-медика сопряжена со многими трудностями. Приходится отказываться от многих удовольствий жизни обычного молодого человека: возможности дольше поспать, сходить в гости или в театр, встретиться с друзьями или просто посмотреть любимый сериал. Особенно трудно студентам, которые учатся вдали от родителей или даже в другой стране. Нужно приспособливаться к другой культуре, научиться обходить финансовые трудности, решать жилищные вопросы, усваивать учебный материал на иностранном языке.

Все это зачастую превращает жизнь студента медицинского вуза в нарастающий ком стресса. В конечном итоге это чаще всего приводит к тому, что учащиеся порой проявляют неадекватные реакции, такие, как агрессия, безразличие к учебе и равнодушие к окружающим вплоть до увлечения курением, алкоголем и даже наркотическими веществами. Таким образом, нагрузки во время учебы могут оказывать негативное влияние на психическое здоровье студента.

Учебный стресс у молодых людей довольно часто развивается из-за огромного количества информации, отсутствия системной работы во время семестра, длительного напряжения, рейтинговой системы обучения, переживаний во время сессии. К стрессу могут привести также недостаток сна, неумение правильно организовать свой режим, конфликтные ситуации с преподавателями или однокурсниками, личностные качества самого студента или просто разочарование в профессии. Студент начинает ощущать себя неполноценным человеком, не способным, как другие, усваивать учебный материал. В таких случаях для студента стресс – это «молчаливый убийца», который снижает его иммунитет, повышает риск заболеваний, вызывает постоянное чувство тревоги, раздражения. Если ничего не предпринимать, будущий медик сам может оказаться в роли пациента, которого надо лечить или даже спасти от болезни.

Невольно возникает вопрос: как снизить уровень стресса и пройти учебу в медицинском вузе с сохранением своего психического благополучия? Прежде всего правильно организовать свой режим работы, наладить питание и сон, следить за физическим здоровьем, обязательно заниматься спортом, научиться отдыхать от учебы, а главное – мыслить позитивно, хвалить себя за успехи. Только от самого студента зависит, как долго он будет находиться в стрессовой ситуации и как быстро он способен справиться с этой проблемой.

Таким образом, приходим к вполне закономерному выводу, что учебный стресс – это нормальная реакция организма, связанная с повседневной жизнью и учебой студента-медика, составная часть его образа жизни, а не «молчаливый убийца», которым кажется он студенту в начале учебы в медицинском вузе.