

Шалькевич А. С.
ПСИХОГИГИЕНА И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ
Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Замбржицкий О. Н.
Кафедра общей гигиены
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Психогигиена – часть общей гигиены, изучающая факторы и условия окружающей среды, влияющие на психическое развитие и психическое состояние человека, и разрабатывающая рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья. Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой, направленной на устранение факторов, вредно отражающихся на психике человека, и использование факторов, положительно на нее влияющих.

Идея обращенности на себя, овладения своей психикой становится современной гуманистической ценностью. Психическое здоровье определяется как эмоциональное благополучие, относительная свобода от тревожности и других симптомов некомпетентности, способность устанавливать конструктивные отношения и отвечать на каждодневные требования жизни.

Цель: изучить вопросы психогигиены и психопрофилактики у студентов-медиков.

Материалы и методы. Использовали специально разработанную нами анонимную анкету, по результатам которой изучали психоэмоциональное состояние студентов-медиков, их образ жизни и другие показатели.

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса свидетельствуют, что поведение и образ жизни студентов-медиков не соответствуют принципам психогигиены и психопрофилактики.

Выводы. Значительную часть времени человек посвящает учёбе и трудовой деятельности, поэтому большое значение имеет эмоциональное отношение к труду. Выбор профессии – ответственный шаг в жизни каждого человека, в этой связи необходимо, чтобы выбранная профессия соответствовала интересам, способностям и подготовленности личности. Только при этом труд может приносить положительные эмоции: радость, моральное удовлетворение, а, в конечном счете, и психическое здоровье.