

Стресс, депрессия как факторы патологических состояний сердечно-сосудистой системы студентов-медиков

Кашко Екатерина Ивановна

Белорусский государственный медицинский университет, Лида

Научный(-е) руководитель(-и) – доктор медицинских наук, профессор Лобанок Леонид Михайлович, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Актуальность данной научной работы обусловлена, прежде всего, значительной проблемой современного общества, а именно, высокой смертностью, в большинстве случаев, вызванной заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Предпосылками этих заболеваний могут служить различные факторы, в частности, депрессия, стресс. По данным Всемирной организации здравоохранения, 300 миллионов человек страдают депрессией, значительная часть из которых – женщины. Стресс в своей сущности различают как физический, вызванный, например, воздействием экстремальных температур, физической болью, сильным шумом, так и психологический, эмоциональный, информационный. Ежедневно каждый человек может оказаться в стрессовой ситуации. Распространены также такие негативные явления в повседневной жизни людей, как профессиональные выгорания, моббинг, буллинг и тому подобное. Проблемы в семье, а также на работе или учёбе могут послужить почвой для возникновения стресса, так что раскрытие проблематики научной работы несёт в себе и дальнейшее её практическое применение.

Цель исследования

Определить уровень стрессогенности студентов-медиков и изучить возможные последствия влияния факторов стресса, депрессии на сердечно-сосудистую систему, а также риски развития патологий данной системы и осложнений уже имеющихся заболеваний либо пороков развития сердечно-сосудистой системы.

Материалы и методы

Нами была использована шкала стрессогенности Холмса-Рэя с элементами авторского опроса, по результатам которых мы анализировали психическое и соматическое состояние студентов-медиков в течение учебного года

Результаты

В ходе данной работы было установлено, что у подавляющего числа студентов-медиков уровень стресса выше среднего, что соответствует значительному риску развития патологий со стороны сердечно-сосудистой системы.

Выводы

1. Выявлена значительная подверженность студентов-медиков ежедневному стрессу (как со стороны трудностей учёбы, так и проблем в личной жизни, социуме и др.). И, как следствие, внушительные риски развития патологий не только сердечно-сосудистой системы, но и всего организма в целом (высокий риск развития психосоматических заболеваний). 2. Определена важность контроля своего психического здоровья. Для борьбы со стрессом, депрессией в настоящее время разработаны многочисленные методики: физические нагрузки, психологические тренинги, медитации, релаксации, психотерапия. Также учёные придают исключительную важность положительным эмоциям.