

**Валюхова Д. К., Тимофейчик Е. С.**  
**УРОВЕНЬ СТРЕССА И ЕГО СВЯЗЬ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ,  
ИЗМЕНЕНИЕМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ, СНОМ**  
**Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Копать Т. Т.**  
*Кафедра пропедевтики внутренних болезней*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Стресс оказывает воздействие на физическое здоровье организма, на психические процессы и на социально-психологические функции человека, что отражается на всех сферах жизнедеятельности человека. Для студентов стресс может быть обусловлен неблагоприятными факторами такими, как большие объемы информации, экзамены, адаптации к новым социальным условиям, финансовые, жилищные, бытовые проблемы. Все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма.

**Цель:** оценить уровень стресса студентов, которым свойственны употребление алкоголя, табакокурение и изменение аппетита в период стресса и у студентов, к которым это не относится; оценить уровень стресса студентов, обучающихся в медицинских университетах РБ; определить взаимосвязь между продолжительностью сна у студентов и уровнем стресса

**Материалы и методы.** Было опрошено 244 студентов БГМУ и ГрГМУ, ГГМУ. Случайным образом было выбрано 130 студентов: 40 студентов ГрГМУ 2-3 курса и 90 студентов БГМУ 1-3 курса. Далее проводилось сравнение уровня стресса между группой студентов 2-3 курсов БГМУ и ГрГМУ. Также отдельно сравнения проводилось среди студентов БГМУ, обучающихся на 1, 2, 3 курсах.

В процессе сбора необходимой информации использовалась следующая методика: «Тест на определение уровня (по В. Ю. Щербатых)». Оценивали интеллектуальные, поведенческие признаки и эмоциональные, физиологические симптомы стресса. В результате опроса также выяснена средняя продолжительность сна студентов.

**Результаты и их обсуждение.** Среди курящих студентов средний уровень стресса составил 18 баллов (3-я группа стресса) – 40%, у не курящих- 14 баллов. У студентов, употребляющих алкоголь, средний уровень стресса (17 баллов) выше, чем у не пьющих (14 баллов). Если оценивать изменения пищевых привычек на фоне стресса, то у студентов, отметивших переизбыток, средний уровень стресса соответствует 3-ей группе, в группе студентов, не заметивших за собой переизбыток - 2-ой. У студентов, которые отметили извращение аппетита, средний уровень стресса составил 25 баллов (4-ая группа), у не отметивших его - 3-я группа.

При сравнении групп студентов из разных университетов (БГМУ, ГрГМУ) выяснилось, что учащиеся практически в равной степени подвержены стрессу (15,8/15,6 соответственно). Средний уровень стресса выше на 2-ом курсе (16,55- 3-я группа), на 3-ем курсе (15,8), а 1-ый курс имеет 2-я группа, что соответствует умеренному стрессу, поддающемуся компенсации. Между длительностью сна и уровнем стресса была выявлена закономерность: у студентов с 3-ей, 4-ой, 5-ой группой стресса длительность сна была относительно недолгой.

**Выводы.** 1. При сравнении студентов 1,2,3 курсов БГМУ было выяснено, что наибольший стресс испытывают второкурсники (3-я группа стресса). В этой же группе по стрессу, но с более низким уровнем находятся студенты 3 курса. 2. При сравнении групп студентов из разных университетов (БГМУ, ГрГМУ) выяснилось, что учащиеся практически в равной степени подвержены стрессу (2-3 группа). 3. В большинстве случаев стресс ведет к изменению вкусовых привычек, повышению употребления алкоголя и более интенсивному курению. 4. Выявлена прямая корреляционная связь между уровнем стресса и продолжительностью сна студентов.