

*Тавтын Т.И.*

## **К ВОПРОСУ ОБ УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ: СТРЕСС**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Матвейчик Т.В.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

В современном мире стрессу подвержен любой человек вне зависимости от возраста, социального статуса и материального положения. Дети и подростки тоже могут испытывать стресс, вызванный обстоятельствами их жизни в школе, и он может продолжаться годами. Школьно-обусловленная патология — стресс — это состояние, возникающее у детей и подростков в результате различных факторов, связанных с учебной и социальной средой. По данным ВОЗ, психическими расстройствами страдает каждый седьмой подросток в возрасте 10–19 лет в мире (14%), одним из фактов возникновения которых является школьная среда, но эти проблемы остаются в значительной степени непризнанными, оставаясь без профилактики и лечения.

Одним из основных источников стресса является высокая академическая нагрузка. Школьники сталкиваются с большим количеством уроков, домашних заданий, тестов и экзаменов, что может вызывать чувство перегрузки и беспокойства. Дополнительно к учебным требованиям, социальная среда в школе также может быть источником стресса. Взаимодействие с учителями и одноклассниками, социальные ожидания и проблемы, связанные с принятием себя в коллективе, могут вызывать тревогу и неудовлетворенность. Ещё одной причиной возникновения стресса у детей школьного возраста может являться буллинг, мало изученный в отечественной литературе. По разным данным, с травлей и издевательствами сталкивались от 36% до 51% школьников. В конечном итоге школьно-обусловленная патология в форме стресса может привести к разнообразным проблемам здоровья и потере психологического комфорта учащимися. Физические и психологические симптомы стресса могут включать головные боли, нарушения сна, усталость, раздражительность, апатию, проблемы с памятью, концентрацией внимания, а также снижение самооценки, суицидальные мысли и намерения, депрессию. Проблему необходимо изучить не столько по симптоматике, сколько по раннему предупреждению тяжелых последствий. В ходе работы были проанализированы основные причины возникновения стресса у ребят школьного возраста и меры первичной профилактики.