

ФАКТОРИ, ЩО ФОРМУЮТЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА МЕДИКА, МОЖЛИВІСТЬ ЇХ КОРЕКЦІЇ

Кострікова Ю.А., Пустовойт Г.Л., Ярмола Т.І.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

«Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» (пreamбула Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ))

Відповідно до цього визначення можна виділити складові здоров'я та фактори, що їх характеризують:

Показниками фізичного здоров'я є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетична спадщина, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Показники психічного здоров'я: індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з цілей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, уяви, почуттів, тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей людини. Показниками духовного здоров'я є духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я.

Показники соціального здоров'я пов'язані з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. В загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному

середовищі - економічній, політичній, соціальній, духовній. Ці складові тісно взаємопов'язані, вони в сукупності визначають стан здоров'я людини. В реальному житті майже завжди спостерігається інтегрований вплив цих складових.

Фактичне, індивідуальне, здоров'я оцінюється як стан організму людини, при якому він здатний повноцінно і без шкоди для себе виконувати свої біологічні і соціальні функції.

Стан здоров'я молоді відноситься до важливих медико-соціальних проблем, тому що від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал.

ВООЗ наводить наступні факти про здоров'я молодих людей:

- Кожна п'ята особа у світі - підліток, та близько однієї третини загального тягаря хвороб у дорослих людей пов'язана з умовами та формами поведінки, які започатковуються в молодості, включаючи паління, відсутність фізичної активності, незахищений секс або насилля.

- За оцінками, в 2007 році на молодих людей у віці від 15 до 24 років прийшлося 45% всіх нових випадків інфікування ВІЛ.

- В усіх країнах збільшується кількість молодих людей з надмірною вагою та ожирінням.

- Близько 20% молодих людей мають ті чи інші форми психічних захворювань - депресію, розлади настрою, токсикоманію, суїцидальні форми поведінки або розлади харчової поведінки.

- Більшість людей, що вживають тютюн, розпочинають це робити в підлітковому віці. На сьогоднішній день близько 150 мільйонів підлітків палять, і ця кількість збільшується в усьому світі.

Зловживання спиртними напоями серед молодих людей викликає наростаючу стурбованість в багатьох країнах.

За даними статистики ВООЗ щорічно вмирає більше 1,8 мільйону молодих людей в віці від 15 до 24 років, в основному від причин, що можуть бути попереджені.

Особливу групу серед молоді становлять студенти. Зростає зацікавленість суспільства у підвищенні здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зокрема - студентів медиків, як майбутніх гарантів збереження здоров'я нації.

Існують різноманітні підходи до тлумачення факторів формування здоров'я. На думку одних авторів, істотний вплив мають генетичні особливості індивіду, географічна особливість території, якість медичного обслуговування, умови праці та побуту, психологічний стан в родині, можливість займатися фізичною культурою. [1, 2]. Інші автори розділяють ці фактори на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх відносять інтенсифікацію праці, підвищення вимог до якості продукції, погіршення екологічної ситуації, натомість до внутрішніх - санітарно-побутові умови, якість харчування, організацію відпочинку та медичного обслуговування, психологічний клімат в колективі [3]. Інший науковий підхід свідчить, що здоров'я людини лише на 8 - 10 % залежить від системи охорони здоров'я, на 20 % - від екологічних умов, генетичні фактори складають 20 % і на 50 % здоров'я залежить від способу життя самої людини [4].

Не зважаючи на те, що стан організму у віці 21-23 років характеризується найкращим адаптаційно-приспосувальним показником, тобто найкращим фізичним здоров'ям [5], здоров'я студентів-медиків погіршується в процесі їх навчання у вищих медичних навчальних закладах. Така ситуація несприятливо позначається на ефективності майбутньої професійної діяльності студентів [6]. Не викликає сумніву, що охорона власного здоров'я є безпосереднім обов'язком кожної людини, який вона не вправі перекладати на оточуючих. З усіх факторів, що мають надзвичайний вплив на здоров'я, найбільше значення має спосіб життя людини. Таким чином, охорона власного здоров'я безпосередньо пов'язана з веденням

здорового способу життя. Саме впровадження здорового способу життя серед дітей та молоді є гарантом здоров'я нації і наступних поколінь, тому і визначено Міністерством пріоритетним напрямом діяльності, а одним з головних завдань у профілактиці, а також у запобіганні виникнення захворювань і хвороб у сучасної студентської молоді є формування здорового способу життя студентів [7].

Активними компонентами здорового способу життя є раціональні праця та відпочинок, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок. [8, 9]. Натомість шляхи і засоби відпочинку, які використовує сучасна молодь скоріше шкодять її психічному здоров'ю, оскільки часто її відпочинок супроводжується вживанням алкоголю, наркотиків, палінням, захопленням екстремальними видами відпочинку, важкою рок-музикою, що, як свідчать медико-соціальні дослідження, не відповідає здоровому способу життя, виснажує нервову систему, не сприяє нормальній релаксації.

Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів - це організований процес, який включає поглиблене вивчення принципів здорового способу життя та наслідків, до яких призводить нехтування цими принципами, вивчення методів діагностики функціонального стану організму та встановлення взаємозв'язків між факторами, що спричиняють негативний вплив на фізичний стан особи та втратою здоров'я, формування навичок знань та вмінь самовдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я, а також готовність до пропаганди здорового способу життя в професійній діяльності [7]. Клінічні медичні кафедри мають безпрецедентну можливість яскраво демонструвати наслідки нехтування хворими принципів здорового способу життя та на негативному прикладі віддохочувати молодь від наслідування такої поведінкової реакції. Наближення медичної допомоги до студентів, наприклад робота медичного кабінету безпосередньо в гуртожитку, може суттєво покращити стан первинної ланки

медичної допомоги, запобігти поширенню інфекційних хвороб серед студентів, а також зміцнити впевненість молодих людей в майбутньому дні.

У вищих навчальних закладах є наявними множинні стрессогенні ситуації. Підлітки прагнуть досягнення визнання та високого статусу серед студентів-однолітків та викладачів. Втрата контролю над результатами своєї діяльності, невизначеність майбутнього не тільки знижує мотивацію студентів щодо навчання, а й викликає почуття страху та непевності, що призводить до раннього розвитку симптомів професійного вигорання. Коротко- та довгострокові наслідки неконтрольованої соціальної ситуації проявляються як пасивність, безпорадність, тривожні стани, непевненість в собі, розчарування, що в кінцевому рахунку породжують тривожність, депресивні стани, психічні пошкодження. Соціальна підтримка зі сторони професійного оточення, в першу чергу викладачів, стає витокom позитивних емоційних переживань, допомагає при вирішенні конфліктних ситуацій, уберігає від негативних наслідків гострої конкуренції. Недостатня соціальна підтримка призводить до розвитку почуття відчуженості від результатів діяльності та зниження самооцінки [9]. В умовах постійної конкуренції студентів, викладачі часто стикаються з напруженістю, а іноді й ворожістю в колективах. Працівники охорони здоров'я повинні мати навички спілкування з молоддю та раннього виявлення психологічних проблем. Введення штатної посади лікаря-психолога, та тісна співпраця викладацького складу, кураторів груп з ним та студентами може суттєво покращити психологічну ситуацію в колективах.