

ФОРМУЛА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ: ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Л.С. Восканян, С.Л. Карапетян

e-mail: larars2013@yandex.ru, satenik.karapetyan7@gmail.com

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: Бондина В.М., доцент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, к.м.н.

Аннотация

Данная научная статья отражает влияние здорового образа жизни на нервно-психический компонент здоровья человека, включая в себя умеренные физические нагрузки, рациональное питание, соблюдение режима отдыха и труда.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, стрессоустойчивость, работоспособность, рациональное питание, нервно-психическое состояние здоровья

ВВЕДЕНИЕ. В современном мире определенные группы населения все больше и больше подвержены интенсивным умственным нагрузкам, стрессу [1]. Например, у студентов и преподавателей различных ВУЗов, а также у практикующих врачей из-за большого объема информации высокий риск развития апатии, неврозов, панических атак и других заболеваний нервной системы [3]. Еще больше повышается риск из-за несоблюдения здорового образа жизни: частые переживания продуктами, содержащими быстрые углеводы (сладкое и тд.), нарушение режима отдыха и труда, отсутствие умеренных физических нагрузок. Разные исследования доказывают, что соблюдение здорового образа жизни положительно влияет на психическое здоровье людей [2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Выявить влияние здорового образа жизни на определенные группы населения (студенты, преподаватели высших учебных заведений, а также практикующие врачи) в условиях сильного стресса, интенсивных умственных нагрузок.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. Исследование проводилось методом добровольного онлайн – анкетирования студентов, преподавателей высших учебных заведений, а также практикующих врачей. Для достижения

достоверного результатов анкетирование проводилось анонимно. Всего в исследовании приняли участие 63 респондента, из которых 56 человек являются студентами высших учебных заведений (88,9%): АГУ, БашГМУ, ИФМиБ, КубГМУ; 4 человека – преподаватели (6%), 3 человека – практикующие врачи (5,1%). Обработка полученных данных была проведена с использованием статистического и аналитического методов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ. В ходе исследования установлено, что 50–70% от общего числа респондентов стараются поддерживать здоровый образ жизни. Физической активностью занимаются 42 человека (66,7%), из которых 29 исследуемых выполняют самостоятельные тренировочные программы (46%), остальные занимаются в спортзале, ходят на плавание, волейбол. Большинство физической активностью занимаются до 3 раз в неделю: 18 человек – 1 раз в неделю (28,6%), 17 человек – 2 раза в неделю (27%), 14 человек – 3 раза в неделю (22,2%). Положительное влияние физической активности – ощущение прилив сил и энергии отметили 34 респондентов из 63 исследуемых (54%). Работоспособность после физической активности через некоторое время повышается у 28 человек (44,4%). Стрессоустойчивость изменилась у 29 респондентов (46%). Самооценка\уверенность в себе возросла у 42 исследуемых (66,7%). Бессонница отсутствует у 48 человек (76,2%). Рациональное питание из 63 соблюдают 28 человек (44,4%). Режим отдыха и труда не нарушают 25 человек из 63 исследуемых (39,7%).

ВЫВОДЫ. В результате исследования выявлено положительное влияние здорового образа жизни на исследуемых. У участников отмечались следующие изменения: повышение работоспособности в условиях интенсивных умственных нагрузок, стрессоустойчивость изменилась в положительную сторону в условиях сильного стресса, практически у всех исследуемых возросла самооценка\уверенность в себе. Несмотря на занятость в рабочей сфере, если находить время для соблюдения элементов ЗОЖ, то это повышает адаптацию к нервно-психическим нагрузкам, физической усталости, позволяет не терять эмпатию к пациентам, формирует защитный барьер к профессиональному выгоранию и даёт стимул к повышению защитных сил организма и дальнейшей трудовой деятельности, направленной на улучшение и поддержание достойного качества жизни людей.

Список литературы

1. А.В. Иванова, О. В. Кулигин. Оптимизация системы оздоровления студентов и преподавателей. 2010; с. 45-62.
2. Claire Weekes. Hope and Help for Your Nerves: End Anxiety Now. 1990; с. 27-50.
3. Dr. Elissa Epel. The Stress Prescription: Seven Days to More Joy and Ease. 2022; с. 34-49.