

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИКОВ НА ПОВЕДЕНИЕ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Гончарова В.А., Ткаченко А.В.,
Адрианополюский В.П.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования»
Краснодар, Россия*

Студенческое научное общество КММИВСО одной из целей своей работы позиционирует анализ факторов, влияющих на здоровье студенческой молодежи – курение, факторы здорового образа жизни, энергетики, состояние атмосферы, содержание поллютантов в воде и продуктах питания и т. д.

Настоящая работа посвящена продолжению исследований влияния энергетических напитков на поведение и состояние здоровья студентов нашего вуза. Как показали предварительные наблюдения, студенты по-прежнему активно употребляют такие напитки, несмотря на их очевидный, на наш взгляд, вред. Поэтому тема исследования является актуальной, прежде всего в просветительском плане. В настоящее время энергетические напитки легкодоступны молодым людям, которые быстро привыкают к их действию и легко попадают под их пагубное влияние.

Вредное влияние энергетиков на организм в настоящее время признается большинством ученых. Превышение допустимой дозы (1-2 банки) вызывает повышение давления и уровня сахара в крови. Гипо- и гипертоникам, диабетикам энергетики противопоказаны. Возможно появление тахикардии. Энергетические напитки нельзя принимать людям с сердечными заболеваниями. Длительное применение энергетиков может вызвать эффект привыкания. Средняя длительность действия напитка – 4 часа, но затем необходимо время для восстановления организма. Постоянно активизируя бодрящим напитком свои скрытые энергетические ресурсы, мы рискуем попасть в «долговую яму» к своему собственному организму в виде накопившейся усталости, раздражения, депрессии. Если снова и снова принимать дополнительные дозы, можно попасть в зависимость к стимулятору.

Кофеин очень эффективно стимулирует мочегонную деятельность, и это необходимо учитывать. Поэтому энергетики нельзя принимать при большой потере жидкости, например, после активных тренировок.

Действие некоторых компонентов, входящих в состав энергетиков, врачами и учеными до конца не изучено. Дозы этих компонентов, попадая в организм с напитком, могут в несколько раз превышать суточные нормы потребности человека. Например, до сих пор доподлинно неизвестно, как действуют на организм повышенные дозы таурина и глюкуронолактона, а ведь содержание последнего только в одной банке энергетика превышает суточную норму почти в 250 раз [1].

Однако все перечисленные негативные моменты – это, скорее, результат передозировки, избыточного увлечения стимуляторами. Что же касается алкогольных энергетиков, их вред определяется содержанием этилового спирта, а употребление любых алкогольных напитков должно быть крайне осторожным и воздержанным.

Главная проблема в том, что не все потребители знают об их составе и о том, как компоненты этих напитков могут отразиться на их здоровье. Под влиянием общественного мнения во многих странах энергетики изъяты из свободной продажи [2]. Не осталась в стороне и Россия. В последние годы сразу несколько российских регионов выступили против энергетиков. Безалкогольные стимуляторы уже запрещены в Краснодаре, Ставрополе, Вологде, Чечне. К ним присоединяются другие области. Так, закон Московской области «Об установлении ограничений розничной продажи слабоалкогольных и безалкогольных тонизирующих напитков на территории Москвы и Московской области» вступил в силу 01.05.2015 года. Теперь жители столицы и ее области не смогут приобрести в розницу слабоалкогольные энергетики – тонизирующие напитки, объемная доля этанола в которых варьируется от 1,2 до 9%. Безалкогольные аналоги, то есть содержащие меньшую концентрацию этилового спирта, но имеющие в составе более 0,151 мг/л кофеина и свыше 10% сахара, отныне запрещено продавать несовершеннолетним, а также на территории больниц, детских, образовательных и спортивных организаций [3].

В качестве методов исследования выбрана газовая хроматография для определения компонентов энергетических напитков, а также социологическое анкетирование для определения динамики потребления этих напитков студентами.

В анкетировании были задействованы 96 студентов разных курсов. Анализ результатов социологического анкетирования по-

зволил выявить некоторые закономерности. Так, структура потребления энергетиков не претерпела существенных изменений по сравнению с результатами предыдущих исследований. На первое место переместился Адреналин Раш; далее по убыванию следуют Ред Булл, Ягуар, Рокстар и Берн. Замыкает этот ряд энергетический напиток под условным названием «все равно, какой».

Ранее нами исследован состав энергетических напитков Адреналин Раш; Ред Булл, Ягуар и Берн [4]. В настоящей работе мы проанализировали состав напитка Рокстар6 обнаружено содержание в одной банке(250 мл) 240 мг кофеина и 2000 мг таурина, напиток перенасыщен сахаром свыше 12%.

В количественном отношении число студентов, употребляющих энергетики, увеличилось на 16,2%; употребляющих более двух банок в день – на 7,5%, особенно в период сессии. Возможно, одним из факторов этой негативной тенденции явилось ужесточение правил продажи алкоголя.

Полученные данные свидетельствуют о небольшом, но постоянном увеличении числа студентов, употребляющих энергетические напитки. Это указывает на необходимость усиления разъяснительной работы, антипропаганды энергетиков.

Литература:

1. Вакула Т.Н., Кремлевская С.П., Энергетические напитки: за или против? журнал Бюллетень медицинских интернет-конференций Выпуск № 11 / том 2 / 2012
2. Ткаченко А.В., Литвинова В.В., Соколова А.С. Тенденция потребления энергетических напитков среди кубанской молодежи.- 40 региональная НПК ЮФО, ч.1, Краснодар, 2013,с.238-239.
3. Закон Московской области «Об установлении ограничений розничной продажи слабоалкогольных и безалкогольных тонизирующих напитков на территории Москвы и Московской области» № 40/2015-ОЗ от 30.03.2015.
4. Ткаченко А.В., Саргсян Р.В., Потребление энергетических напитков среди кубанской молодежи. XVII Межвузовская студенческая научно-практическая конференция «Проблемы и перспективы научных исследований», Краснодар, 2013, с.174-176.

ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Григорьева Ю.О.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования».*

Краснодар, Россия

Актуальность исследования. Самооценка личности является системообразующим ядром индивидуальности и во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний; влияет на жизнедеятельность человека и формирование стиля поведения.

Сегодня жизнь заставляет проявлять больше инициативности, настойчивости, смелости, уверенности, ответственности, гибкости. Именно эти качества способствуют становлению настоящего профессионала в любой деятельности, поэтому сегодня весьма актуально обращение к развитию данных качеств и повышению самооценки студентов – будущих медицинских работников и клинических психологов, от уровня профессионализма которых, порой, зависит человеческая жизнь. Таким образом, возникает потребность проведения целенаправленной, постоянной работы над повышением самооценки со студентами разных курсов и специальностей.

По В.В. Столину, образ самого себя формируется в процессе жизнедеятельности как не кое психическое образование, позволяющее более адекватно и эффективно действовать [8].

Анализ теоретических источников показал, что в научной литературе нет однозначной трактовки понятия «самооценка».

Под самооценкой понимается оценка личностью самой себя, своих качеств, возможностей и места среди других людей.

Самооценка связана с тем, насколько мы ценим себя, а уверенность в себе относится к нашим действиям и поведению. Поэтому А.А. Козлов определяет самооценку как фундамент уверенности в себе [3].

По мнению большинства исследователей, самооценка отражает качественное своеобразие личности и характер ее взаимодействия с другими людьми.

Куперсмит называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самоценности, значимости [6].