

Стресс эмоциональный появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т. п. При этом различные его формы — импульсивная, тормозная, генерализованная — приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности.

Признаки стресса

Стресс обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Стресс, по мнению Селье, создает «вкус к жизни». Нам надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце.

Методы исследования:

В данном исследовании мы использовали опросник RSM-25, предназначенный для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Авторами настоящего опросника являются Лемур, Тесье и Филлион.

Респондентам предлагался ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Студенты должны были оценить свое состояние за неделю с помощью 8-балльной шкалы.

Анализ.

В результате исследования всех студентов, которые ответили на опросник, мы получили следующие результаты:

11 человек оценили свое состояние меньше чем на 100 баллов; 4 человека, ответив на вопросы о своем состоянии, получили больше 100 баллов.

Интерпретация

У 27% респондентов (4 человека) обнаружен средний уровень стресса, у 73% респондентов (11 человек) выявлен низкий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Вывод: Эмпирическое исследование нашу гипотезу не подтвердило. У большинства респондентов уровень стресса в период сессии ниже среднего уровня

Литература:

1. Беялова М.А. Ценностные ресурсы качества образования // Сборник материалов международной научно-практической конференции «Теоретические и прикладные вопросы образования и науки», 2014.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Лениздат, 1970.
3. Изард К.Е. Эмоции человека-М.,2001г.

ЗДОРОВЬЕ – ПУТЬ К УСПЕХУ

Гуляева Е.А.

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

Здоровье человека – одна из актуальных тем человечества. Но, к сожалению, год за годом число абсолютно здоровых людей снижается. Проблема сохранения здоровья стала особенно распространённой, на современном этапе развития человечества. Почему же это происходит? Все потому, что здоровье людей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в обществе, санитарной и гигиенической культуры, экологической ситуации в окружающем мире. Поэтому, в настоящее время необходимо совершенствовать свой образ жизни, корректировать факторы риска, неблагоприятно влияющие на здоровье[1]. На сегодняшний день профилактическими мероприятиями, способствующими сохранению здоровья, могут быть не только медицинские вмешательства, но и образовательные технологии. Сегодня мы поговорим об одной из технологий - «Школа Здоровья», это современная профилактическая технология, а так же «Школа Здоровья» - это новая информационно-мотивационная технология, призванная сформировать заинтересованность слушателей, в частности студентов в сохранении здоровья и повысить личную, профессиональную ответственность за здоровье своё и своих пациентов, у будущих медицинских сестер и клинических психологов. Данное мероприятие «Школа здоровья» проводится в нашем институте, на кафедре «Педагогика и психологии» уже третий год [2,3,4].

Результаты



- Средний уровень стресса
- Низкий уровень стресса

По словам российских медиков, которые провели исследование и изучили статистические данные, большая часть смертей граждан Российской Федерации в прошлом году пришлась на четыре типа заболеваний. Согласно статистическим данным за 2015 год на долю сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, рака и хронической обструктивной болезни органов дыхания пришлось почти 85% смертей в России, высокие показатели смертности от болезней системы кровообращения, несчастных случаев, отравлений, травм и онкологических заболеваний, низкая продолжительность жизни, широкое распространение алкоголизма, табакокурения, наркомании, туберкулеза, ВИЧ-инфекции, инфекций, передающихся половым путем, низкий уровень жизни, ухудшение качества жизни (нерациональное питание, чрезмерные стрессовые нагрузки), низкий уровень общей культуры, в том числе санитарно-гигиенической, широкое распространение вредных привычек, отсутствие «моды» на здоровый образ жизни[2,3,4].

Здоровье человека на 50% определяется его образом жизни. Поэтому главными задачами нашей «Школы Здоровья» являются: информирование студентов о причинах и механизмах развития заболеваний, повышение ответственности за сохранение здоровья свое и своих пациентов, проведение профилактической работы по укреплению здоровья через формирования здорового образа жизни.

Студенты 2 курса специальности Клиническая психология в рамках программы «Психология здоровья» подготовили интересные доклады и презентации, ребята рассказывали о влиянии спорта на организм человек, новейших технологиях в современной косметологии, о пользе мёда, давали полезные советы, как сохранить молодость и здоровье организма. Все мероприятие сопровождалось чайной церемонией с дегустацией меда, которую подготовил и провёл Иван Биткин. В качестве специалистов, мы пригласили преподавателей нашего института, которые рассказали о современных здоровьесберегающих технологиях и ответили на задаваемые в ходе дискуссии вопросы.

Проведя анализ работы «Школы Здоровья», проведённой для студентов 2 курса факультета «Сестринское дело и клиническая психология», можно сделать следующие выводы: 100 % студентов отметили, что такие мероприятия необходимы для наших студентов, т.к. они формируют мотивацию к сохранению своего здоровья и повышают ответственность за сохранения и улучшение здоровья пациентов, а,

следовательно, способствуют улучшению качества жизни; 85 % получили новую интересную информацию по здоровьесберегающим технологиям, 72 % студентов отметили, что полученной информацией они обязательно воспользуются сами и посоветуют её своим друзьям и родственникам, 16 % займутся своим здоровьем и пройдут обследование в медучреждениях, 27 % студентов решили заняться спортом, 68 % будут ответственно подходить к выбору продуктов питания и режиму приёма пищи.

Таким образом, наша работа по подготовке информации и доведение её до студентов, принявших участие в заседании «Школы здоровья», оказала положительное влияние на их мотивацию к сохранению своего здоровья, и повышению их ответственности за здоровье окружающих. Ребята активно делились информацией по сохранению и улучшению здоровья, рассказывали о своих достижениях в спорте, в танцах и я думаю, что эта замечательная традиция на кафедре «Педагогика и психологии» по проведению «Школы здоровья» продолжится, и привлечёт к себе ещё больше интересных людей, неравнодушных к своему здоровью и здоровью окружающих.

Литература:

1. Белялова М.А. Ценностные ресурсы качества образования // Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции «Теоретические и прикладные вопросы образования и науки». 2014.
2. Никифоров, Г.С.,- « Психология здоровья», Питер, 2006
3. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=476112>
4. http://www.cempros.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=50:2011-12-11-19-34-30&catid=34:2011-12-11-18-41-38&Itemid=57
5. <http://www.med-pravo.ru/Common/Conceptiон/ConcepHealth-1.htm>

ОПИОИДЕРГИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ УПРУГОВЯЗКИХ СВОЙСТВ СЛИЗИСТОГО ГЕЛЯ ЖЕЛУДКА ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Данильчук К.А., Щербинина И.Г.
МАОУ ВО Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования
Краснодар, Россия

Актуальность. В последние годы была показана высокая эффективность синтетического опиоидного гексапептида даларгина