

**Старченко София Валентиновна**

студентка

Научный руководитель

**Андрющенко Юлия Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

***Аннотация:** изучение здоровья у студентов в наши дни является актуальной социальной проблемой. При поступлении в высшие учебные заведения будущий студент сталкивается с огромным количеством угроз для здоровья как физического, так и психологического. На всем протяжении учебы молодые люди подвергаются стрессу и бытовым неудобствам. Очень много факторов влияет на здоровье и его поддержание и сохранение требует особого внимания не только со стороны самих студентов, но и со стороны высшего учебного заведения, которое должно давать возможность без отрыва от учебного процесса поддерживать себя в необходимом для нормальной жизни форме. Правильное питание, спорт и регулярный осмотр у врача – залог здоровой студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** здоровье, заболеваемость, студенты, стресс, питание, учеба, сессия, здоровый образ жизни, спорт.*

Студенты – одна из важнейших частей современного общества. Это люди, в руках которых дальнейшее развитие и процветание нашей страны и планеты. Здоровье студентов напрямую влияет на социально-экономическое развитие, культурный, трудовой и экономический потенциал.

Начнем с того, что по сравнению со школьниками студенты являются самостоятельными личностями, вышедшими из-под контроля родителей, полностью принимающие ответственность за свои действия и жизнь. В связи с появлением

«свободы» и совершенно другим уровнем обучение, относительно школьного, меняется образ жизни: условия проживания, сбивается режим, повышается стресс, связанный с подготовкой к занятиям, ухудшается питание, появляется общение с большим количеством новых людей. Все это далеко не благоприятно влияет на состояние здоровья [1].

Некоторые распространенные заболевания, которые могут появляться у студентов в начале обучения, включают грипп, простуду, горло и другие простейшие инфекции.

Условия проживания могут оказывать существенное влияние на здоровье студентов. В первую очередь большинство студентов приезжают из других городов и вынуждены жить в общежитиях, условия в которых не всегда являются комфортными и подходящими для удовлетворения основных потребностей человека.

В комнате в среднестатистическом общежитии живет от 3 до 6 человек с разным графиком сна и приема пищи. Из этого следует недосып, проблемы с питанием, что способствует повышению уровня стресса. Так же жизнь с новыми людьми может повлиять на процесс выполнения заданий по учебе, некоторые студенты вынуждены выполнять их при недостаточном освещении, что несет огромные риски для зрения. Большинство общежитий коридорного типа, что подразумевает наличие одного душа и туалета на этаж или даже на все общежитие, что отрицательно влияет на гигиенические привычки.

Студенты, снимающие жилье, особенно отдаленно от университета тоже могут страдать от недосыпа из-за трудностей, с которыми они сталкиваются, чтобы добраться до места учебы. Недосып – причина повышенного стресса, головных болей и в целом расстройство нервной системы.

Студенты, которые находятся на сессии, могут столкнуться с повышенным уровнем стресса, который может привести к ухудшению их здоровья. Повышенный уровень стресса может ухудшить функционирование иммунной системы, что может привести к увеличению риска заражения различными инфекциями и

болезнями. Среди наиболее распространенных заболеваний, которые могут возникнуть из-за повышенного уровня стресса во время сессии, можно выделить простуду, гастроэнтерит, головные боли, аллергии и т. д. Кроме того, повышенный уровень стресса может повлиять на психическое здоровье студентов, привести к нервным расстройствам, депрессии и тревожности.

Молодые люди могут испытывать стресс, связанный с различными ситуациями – это может быть связано не только с учебой, но и с работой, отношениями, семейными проблемами и т. д. Пониженное здоровье может быть результатом стресса в краткосрочной перспективе, такой как головная боль, потеря аппетита, затруднения с сном, усталость и расстройства желудка. Но постоянное нахождение в стрессовых ситуациях усугубляет вышеперечисленные недомогания и способствуют развитию более тяжелых проблем со здоровьем, таким как диабет, болезни сердца, репродуктивные проблемы. Кроме того, стресс может усугублять уже существующие медицинские проблемы, такие как астма, аллергии, мигрень и другие [2].

Чтобы снизить уровень стресса и предотвратить появление заболеваний, важно научиться управлять своими эмоциями и стрессовыми ситуациями. Это может быть достигнуто при помощи физических нагрузок, которые способствуют выделению гормона счастья – эндорфин. Упражнения помогают снизить уровень гормона стресса – кортизола, повышают настроение и улучшают общее состояние организма. Однако, физические нагрузки не решают проблему источника стресса, поэтому необходима комплексная борьба с ним, включая и психологические методы.

Так же на здоровье влияет питание. Ухудшение питания молодых людей при поступлении в вуз и отъезд от родителей является распространенной проблемой. Причиной этого может служить недостаточная осведомленность студента о здоровом питании, а также ограничения в бюджете и времени.

Студенты часто предпочитают ускоренные закуски и готовые блюда, которые содержат большое количество сахара, соли и жиров. Некоторые могут полагаться на быструю еду в кафе и ресторанах, предлагающих неполезные блюда [3].

Кроме того, у студентов может отсутствовать доступ к кухне или обеденному столу, что ограничивает их возможности готовить полезные завтраки, обеды и ужины.

Ответственность за поддержание здорового питания лежит на самом студенте. Существует множество источников, которые помогут студентам узнать о здоровом питании и принять меры для его поддержания.

Некоторые из них:

- искать здоровые альтернативы при выборе закусок и готовых блюд;
- готовить свою еду в домашних условиях и замораживать ее для будущего использования;
- запастись натуральными продуктами и заменителями еды, такими как орехи, фрукты и ягоды, которые могут быть быстро приготовлены и съедены во время занятий.

Студенты могут также воспользоваться различными возможностями, чтобы поддерживать здоровое питание, например, питаться в общественном обеденном зале, заменять сладкое на фрукты и овощи, закупаться продуктами на местных рынках и магазинах и т. д.

Правильное питание является важным аспектом для общей здоровья и благополучия студента. Родители и университеты должны сыграть роль в формировании осведомленности студентов о здоровом питании и предоставлении возможности для достижения этой цели.

Очень важно следить за состоянием здоровья в этот период обучения и принимать активные меры для сохранения здоровья – включая правильное питание, сон, физическую активность, гигиенические привычки и регулярные осмотры у врача.

В заключение хочется сказать, что мой университет очень обеспокоен проблемой здоровья своих студентов и помимо развития спортивного направления, учебным учреждением предлагается терапевтический санаторий-профилакторий.

В ТОГУ существенную помощь в профилактике и лечении заболеваний студентов выполняет санаторий-профилакторий «Березка» единственное учреждение подобного типа в крае (по-своему уникальное), в котором студенты без отрыва от учебного процесса имеют возможность поправить свое здоровье.

Для студентов, которые обучаются на бюджетной основе путевку можно получить бесплатно раз в семестр после прохождения медицинского обследования в студенческой поликлинике.

Положительную динамику после прохождения курса оздоровления имеют 94% студентов. Следует отметить, что среди студентов, прошедших курс лечения в профилактории отмечается положительная динамика и улучшение общего самочувствия в 85%, и в 15% случаев – без ухудшения по основному заболеванию.

Сравнивая показатели заболеваемости, можно сказать, что среди студентов ТОГУ уровень заболеваемости на 25–30% ниже, чем в других вузах г. Хабаровска [4].

### *Список литературы*

1. Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / С.А. Ибраев, Ш.С. Койгельдинова, И.Б. Меерманова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – №2–2. – С. 193–197. EDN YFSXTP

2. Лопатина Р.Ф. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема / Р.Ф. Лопатина, Н.Ф. Лопатин // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2017.

3. Глыбочко П.В. Здоровьесбережение студенческой молодежи: опыт, инновационные подходы и перспективы развития в системе высшего медицинского образования: монография / П.В. Глыбочко, И.Э. Есауленко, В.И. Попов [и др.]. – Воронеж: Научная книга, 2017. – EDN YOILRZ

4. Официальный сайт Тихоокеанского государственного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [pnu.edu.ru](http://pnu.edu.ru)