

СХИЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО СТРЕСІВ ТА ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК МЕТОД БОРОТЬБИ З НИМИ

У сучасному світі все більшу та більшу небезпеку для кожної людини представляють стреси. Вони негативно впливають на фізичний та емоційний стан людини, на його здатність у потрібний час прийняти правильне рішення. Нерідко систематичні стреси стають причиною розвитку таких захворювань нервової системи, як, наприклад мігрень, атеросклероз, остеохондроз та ін. І тут дуже важливо своєчасно помітити зв'язок і правильно розпочати лікування [3].

Стрес, викликаний іспитом, мабуть один з найпоширеніших у світі. Нещодавні дослідження, проведені американськими вченими, показали, що під час передекзаменаційного періоду в 60 % абітурієнтів та студентів кров'яний тиск значно підвищений, а хвилювання та неправильне харчування сприяють втраті ваги ще у 48 %.

Юнаки, що проходять іспити, постійно зазнають стресів, страждають від нудоти та головного болю, діареї та захворювань шкіри, відчувають загальний занепад сил, постійних страх. Їх самокритичність значно підвищується, комплекси посилюються, сон і пам'ять погіршуються, апетит або знижується, або росте.

Людей, що страждають від экзаменаційного стресу, постійно турбують спогади про минулі невдачі як свої, так і чужі. Під час іспиту в них різко підіймається або знижується кров'яний тиск, потовиділення стає все більш інтенсивним, а дихання частішим. Напади паніки перевантажують мозок та нервову систему, провокуючи сильний стрес та стаючи причиною неспитомостей і провалів у пам'яті.

Спеціалісти вважають, що экзаменаційний стрес є наслідком надлишкової розумової напруги, що посилює навантаження на певні м'язи під час вивчення матеріалу й, – що найбільш важливе, – страху [3].

Мета дослідження – розробити рекомендації щодо покращання фізичного стану студентів, що страждають від передекзаменаційних або інших видів стресів.

Задачі дослідження обумовлені його темою:

- проаналізувати схильність студентів вищих навчальних закладів до стресів;
- зробити рекомендації щодо застосування лікувального харчування для покращання їх фізичного стану.

Для визначення схильності до стресів студентів Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара було проведено дослідження на прикладі навчальної групи ВЕ-07-1. У рамках дослідження учням групи було запропоновано пройти тестування для виявлення наявності в їхньому житті стресових факторів та їх вразливості до побутових стресів. Для цього вони протягом тижня щодня у вечірній час відмічали в таблиці негативні фактори, що на них впливали. Кожна відмітка відповідала одному балу. Після заповнення таблиці, бали було підсумовано.

У даному тесті було передбачено такі стресові фактори, як відсутність фізичної активності, депресія, втома або поганий настрій на робочому місці, роздратування, що з'явилося під час поїздки додому або на місце роботи (навчання), прояви слабкої волі, поганий сон або безсоння, надлишок роботи та завищені вимоги керівництва (викладачів), головний біль або мігрень, сильний шум або надмірна нав'язливість доколичинних, проблеми з травленням, відразу до виконуваної роботи, вживання великої кількості міцної кави або чаю, уживання великої кількості нікотину (більше 10 сигарет на день), уживання алкоголю, занадто численна їжа, надмірне вживання солодкої або солоної їжі, проблеми у сім'ї, конфлікт з близькою людиною, сумніви у своїй компетентності.

За результатами тесту, у 53 % осіб кількість балів не перевищує 20, тобто приводів для хвилювання немає. Цих студентів можна віднести до людей з агресивним та життєрадісним типом характеру.

24 % учнів набрали від 21 до 40 балів, вони відповідають флегматичному типові особистості. Така ситуація не є дуже небезпечною. Трохи самоконтролю та зусилля, направлене на ліквідацію факторів, що викликають занепокоєння, ймовірно, швидко призведуть до стабілізації ситуації.

Близько 12 % молодих людей набрали від 41 до 60 балів, ці студенти сильно ризикують своїм здоров'ям. У даному випадку необхідні рішучі заходи для усунення дискомфорту. Така ситуація типова для педантичного та пасивного типу особистості, які особливо вразливі до стресу.

12 % набрали більше 60 балів, це легкозбуджувані особистості, що не вміють або не бажають контролювати свої емоції. Така ситуація дуже тривожна та потребує невідкладної допомоги спеціаліста.

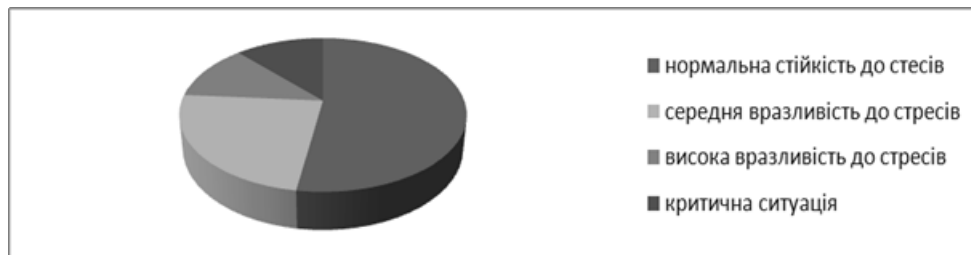


Рис. 1. Схильність студентів до стресів (відсоткове співвідношення)

Треба відзначити, що найбільш поширеним стресовим фактором за результатами тестування виявилася відсутність фізичної активності. Далі йде депресія, втома або поганий настрій на робочому місці. Також дуже поширене серед опитуваних роздратування, що з'явилося під час поїздки додому або на робоче місце. Значно поширені прояви слабкої волі. Далі йдуть поганий сон або безсоння, надлишок роботи та завищені вимоги керівництва, головний біль або мігрень. Трохи менш поширені, але теж значимі фактори – сильний шум або надмірна нав'язливість доколичинних і проблеми з травленням.

Підбиваючи підсумки, на підставі тесту, проведеного в групі ВЕ-07-1, можна дійти висновку, що більш як 47 % студентів Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара вразливі до стресів різної важкості, а 12 % потребують невідкладної допомоги. Також за результатами тесту є очевидним, що стреси можливо оминати, скоротивши вплив стресових факторів, перерахованих вище.

При стресах та багатьох захворюваннях нервової системи значне полегшення, як було помічено, приносить зміна режиму харчування. Їжа, багата на всі необхідні речовини: жири, білки, вуглеводи, мікроелементи, клітковина та вітаміни, може значно поліпшити стан хворого [3].

Раціон людини повинен бути збалансованим, тобто повністю відповідати потребі організму в усіх необхідних харчових та есенціальних речовинах. Необхідно слідкувати за тим, щоб добовий раціон включав їх у співвідношеннях, які забезпечують оптимальні взаємозв'язки та поєднання незамінних компонентів [3]. Збалансоване харчування для більшості вікових категорій є найбільш сприятливим та повноцінним [2].

Їжа повинна бути не лише калорійною, але й біологічно повноцінною. Для цього необхідно вживати більше овочів, фруктів, а також харчової та дикоростучої зелені. Петрушка, кріп, зелена цибуля, кінза, крес-салат, м'ята та інші трави дуже корисні для профілактики неврозів, стресових станів. Ці продукти повинні стати обов'язковою складовою раціону.

Рекомендовано обирати крупи грубого помолу, оскільки вони містять більше волокон і живильних речовин. Можна збільшити вживання свіжих фруктів, а також продуктів, багатих на клітковину. Краще уникати занадто солоної їжі.

Харчуватися треба 3 рази на день, не спустошуючи організм мінімальною кількістю калорій. Якщо людина бігає або плаває на довгі дистанції або підвищує обсяг навантаження, їй потреба в їжі збільшується, інакше людина буде страждати від її нестачі, що призведе до порушення раціонального співвідношення калорій [3].

Крім збалансованого харчування або навіть дієти, можуть знадобитися відвари з трав, продукти бджільництва тощо [3]. Результат, як правило, завжди є, навіть якщо стрес важкий і однієї дієти недостатньо [1].

Висновки. Стресові стани являють собою велику небезпеку для здоров'я людини: заважають вести активний спосіб життя, у деяких випадках можуть викликати тяжкі захворювання нервової системи. У сучасному швидко мінливому світі ця проблема стосується кожного, що й визначає її актуальність.

Студенти відносяться до категорії людей особливо вразливих до стресів. Стреси, що виникають під час навчання, особливо в період сесії, заважають молодим людям плідно вчитися, негативно впливають на їхній стан, як емоційний, так і фізичний.

Як було виявлено під час дослідження, на сьогоднішній день майже половина учнів вищих навчальних закладів потерпає від стресів різної тяжкості. Значний відсоток з них потребує невідкладної допомоги спеціалістів.

Значне покращання стану при стресах, а також навіть при багатьох захворюваннях нервової системи, може принести зміна режиму харчування.

Для боротьби зі стресами та для профілактики нервових захворювань рекомендується вживати їжу, багату на всі необхідні речовини – жири, білки, вуглеводи, мікроелементи, клітковину, вітаміни – у співвідношеннях, що забезпечують оптимальні взаємозв'язки.

Позитивний ефект дає включення до раціону великої кількості овочів, фруктів, харчової та дикоростучої зелені, вживання круп грубого помолу, застосування трав'яних відварів і продуктів бджільництва у харчуванні, уникання занадто солоної їжі.

Рекомендовано вживати їжу з достатньою кількістю калорій за 3 прийоми на день. При підвищенні звичайних навантажень денна норма калорій також повинна збільшуватися.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гиссен Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
2. Горохова В.А. Лечебно-сбалансированное питание – путь к здоровью и долголетию / В.А. Горохова, С.Н. Горохова. – М.: Здоровье, 2006. – 350 с.
3. Дымова Т.А. Лечебное питание при стрессах и заболеваниях нервной системы / Т.А. Дымова. – М.: Вече, 2005. – 192 с.

Подано до редакції 21.04.10

РЕЗЮМЕ

Розглянуто негативний вплив стресів на організм. Проаналізовано вразливість учнів вищих навчальних закладів до стресів та вплив на неї різних факторів. Наведено результати дослідження схильності до стресів студентів Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара на прикладі навчальної групи ВЕ-07-1. Розглянуто шляхи покращення їх стану за допомогою лікувального харчування.

Ключові слова: здоров'я, стрес, стресові фактори, лікувальне харчування, студенти.

В.В. Шевченко, О.Л. Кривенко

СКЛОННОСТЬ СТУДЕНТОВ К СТРЕССАМ И ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ КАК МЕТОД БОРЬБЫ С НИМИ

РЕЗЮМЕ

Рассмотрено отрицательное влияние стрессов на организм. Проанализировано уязвимость учащихся высших учебных заведений к стрессам и влияние на неё разных факторов. Приведено результаты исследования склонности к стрессам студентов Днепропетровского национального университета им. О. Гончара на примере учебной группы ВЕ-07-1. Рассмотрено пути улучшения их состояния с помощью лечебного питания.

Ключевые слова: здоровье, стресс, стрессовые факторы, лечебное питание, студенты.

V.V. Shevchenko, O.L. Kryvenko

STUDENTS' INCLINATION TO STRESS AND MEDICINAL NUTRITION AS A METHOD OF OVERCOMING STRESS

SUMMARY

The article demonstrates negative effect of stress on the body; analyzes vulnerability of university students to stress, and influence of different factors on it. It presents results of the study on inclination for stress of students of Dnipropetrovsk National University named after O. Honchar, at the example of an academic group VE-07-1. It also analyzes some ways to improve their state through medicinal nutrition.

Keywords: health, stress, factors of stress, medicinal nutrition, students.
