**Матлай Г.С.**

**МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ´Я СТУДЕНТІВ**

На здоров’я окремої людини і на здоров’я групи людей впливає значна кількість факторів. Вплив різний факторів нерівноцінний: вони можуть впливати позитивно і негативно; можуть бути постійними або змінюватися в часі; мати різну силу впливу. Серед факторів, що впливають на здоров’я людини, виділяють спосіб життя – 50%, навколишнє середовище – 20%, генетичні (спадкові) фактори – 15-20%, медичні фактори – 10-15%.

Стосовно студентського життя, то на період навчання припадають суттєві зміни, які вимагають певних резервів психічного та фізичного здоров'я людини, динамічно пов'язаних зі змінами навколишнього середовища. Тому проблема збереження і зміцнення стану здоров’я студентів повинна бути однією з пріоритетних.

У процесі навчання стресорами для студентів можуть бути: велике інтелектуальне навантаження, недостатність часу, в тому числі на відпочинок та сон, необхідність адаптації до нової організації навчального процесу, невизначеність майбутнього працевлаштування в умовах постійних змін ринку праці, стресові перевтоми Під час систематичного перенавантаження нервової системи виникає перевтома, для якої характерні відчуття втоми до початку роботи, відсутність зацікавленості до неї, апатія, підвищена роздратованість, погіршення апетиту, запаморочення і головний біль.

Значним стресогенним фактором молоді є екзаменаційна сесія. Відомо, що екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево – судинну та імунну систему студентів. За даними вчених, в період екзаменаційної сесії у студентів реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево – судинної системи, які проявляються в підвищенні частоти серцевих скорочень, підвищенні артеріального тиску, зростанні м’язової та психоемоційної напруги.

Під час дослідження здоров´я студентів проводилося вимірювання фізіологічних показників (індекс Кердо), тестування на особисту та реактивну тривожність, визначення адаптаційного потенціалу людини по методу Р. М. Баєвського. Серед студентів, що приймали участь в експерименті 24 % має задовільну адаптацію, що свідчить про оптимальний функціональний стан усіх систем та органів людини, 76 % мають напругу механізмів адаптації, що являється перехідним етапом між задовільним та незадовільним станом організму, а з незадовільною адаптацією та зривом адаптації не спостерігалося. Поява факторів стресу впливала на зміну фізіологічних показників.

Оцінка функціонального стану студентів з урахуванням факторів ризику, знання факторів ризику в процесі навчання та розробка заходів нормалізації та регуляції функціонального стану дозволять зберегти рівень здоров´я, підвищити безпеку життя. Знання механізмів адаптації і регуляції психофізіологічного стану приведе до зміцнення здоров´я студентів.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Робота виконанапідкерівництвом доц. кафедри ОПС та С Лис Ю.С.