

31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



**ГРОДНЕНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**



**Е. Н. Алексо,
кафедра фтизиопульмонологии,
Гродненский государственный медицинский университет**



Обучение в учреждениях высшего образования предполагает, в первую очередь, подготовку и формирование специалиста в определенной сфере человеческого знания и деятельности.



➤ полноценная профессиональная деятельность будущего молодого специалиста неотделима от базисной потребности человека - здоровья.

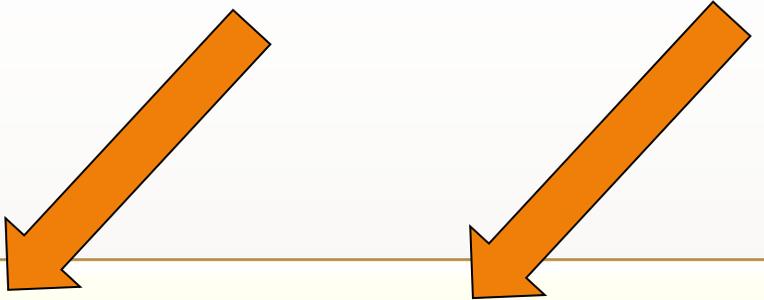
- «Medice, cura te ipsum!» - «Врач - исцелился сам»
- обратить внимание на себя, прежде чем исцелять больного, обратившегося за помощью.



Asclepius

Аксиома - предотвратить болезнь легче, чем ее лечить.

воспитательная работа в высшей школе



Формирование установки на здоровый образ жизни, отрицательное отношение к вредным привычкам, таким как курение, злоупотребление алкоголем и т. д.

решение этой задачи ???

воспитание ребенка в семье и школе = базис

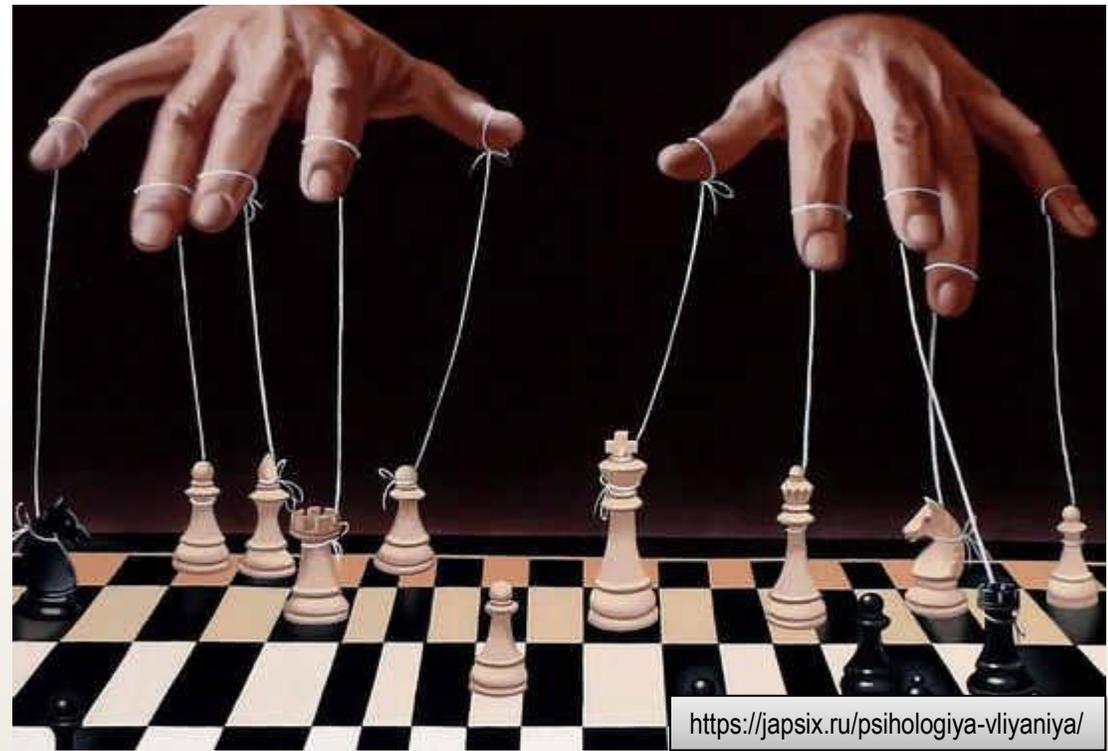


- Молодой человек - самостоятельный, все понимающий и знающий субъект.
- Многие студенты учатся вдали от родных, в других городах.

космос самостоятельной жизни - университет



**Молодые люди живут
в общежитиях,
общаются со своими
сверстниками и,
естественно, взаимно
вливают друг на друга.**

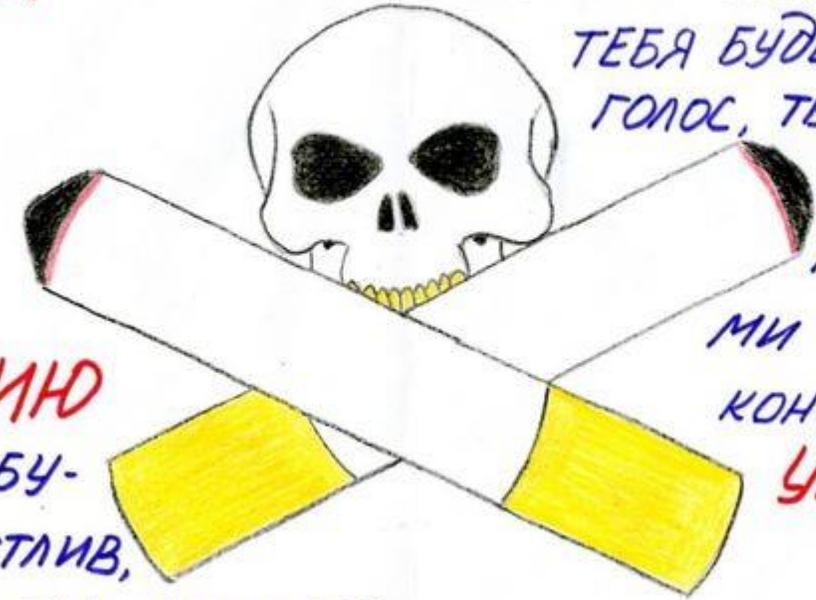


<https://japsix.ru/psihologiya-vliyaniya/>



Если ты будешь
курить:

сперва у тебя будут
желтые зубы, потом у
тебя будет хриплый
голос, твое лицо



покроется
морщина-
ми и в конце
концов ты
умрешь!

Скажи:
НЕТ
КУРЕНИЮ
и тогда бу-
дешь счастлив,
не только ты, но и те,
кто с тобой рядом!

<https://pickimage.ru/detskie-risunki/school/obg/vrednye-privychki/>

Не всегда в качестве примера
для подражания выбирается
«положительный герой».

В современных условиях, когда с телеэкранов, страниц различных маргинальных масс-медиа, интернет-ресурсов пропагандируется, активно продвигается и *даже агрессивно насаждается более чем снисходительное отношение к социальным порокам и девиантному поведению*, значителен уровень алкоголизации и табакокурения среди населения в целом и молодежи, в частности, сделать разумный выбор в пользу здорового образа жизни – задача не из простых для молодого человека.



- Работа по формированию здорового образа жизни, здоровых привычек, негативного отношения к курению должна проводиться
- **ежедневно,**
- **кропотливо,**
- **ненавязчиво.**



Здоровью молодежи, частью которой являются студенты-медики, всегда уделялось большое внимание. Студенчество можно рассматривать как отдельную группу населения, которая имеет свои установки в поведении, определенные отличия в образе мышления и жизни.



Темп и напряженность учебы
в медицинском университете

повышенные требования как к физическим
так и психологическим компенсаторным
механизмам студентов

срыв

хронический стресс

формирование вредных привычек, в
частности таких как табакокурение.

На кафедре в 2014 г. было проведено анкетирование 287 студентов четвертого курса лечебного факультета: 61 (21%) - юноши и 226 (79%) - девушки.

Средний возраст респондентов составил 21,1 года.

Анкета состояла из вопросов, касающихся отношения студентов к курению и некоторым мерам контроля над табаком.



Доля курящих студентов лечебного факультета составила 13,6%, курили в прошлом 11,4% и никогда не курили 75%.

В качестве основных причин начала курения студентами были указаны: интерес (желание попробовать что-то новое, любопытство) - 36,1%; прессинг коллег - 25%, желание быть взрослыми - 11,1%, пример родителей, старших родственников и знаменитых людей - 7%, 7% и 6%, соответственно.

На вопрос: «В каких ситуациях вы курите?» более трети отметили стрессовые ситуации – 34,1%, употребление алкоголя - 21,5%, дружеские встречи - 15,8%, на улице - 10,7%, в перерывах со знакомыми - 7%, после еды - 5%, натошак - 4%, другое - 2%.

По мнению 82% респондентов самый действенный способ бросить курить – это резкий отказ от курения.
И только 2% студентов выбрали физическую нагрузку как альтернативу курению.

Интересен вопрос о стаже курения.
Более 71,7% студентов курили более 3 лет, т.е. практически с первого курса и даже со школы.
Учитывая небольшой стаж (менее 1 года) у 12,8% респондентов и интенсивность курения (менее 5 сигарет в день), представляется, что у них не сформировалась высокая степень никотиновой зависимости и **есть возможность бросить курить самостоятельно.**

На вопрос «Пробовали ли Вы бросить курить?» утвердительно ответили 84,8% студентов.
При попытке бросить курить никто из студентов не воспользовался помощью врача.

Таким образом, как **положительный факт**, надо отметить **высокий удельный вес (75%) студентов, никогда не куривших.**

При этом нельзя не замечать, что **почти каждый третий курит по причине стресса.**

Видимо необходимо предлагать молодым людям иные варианты снятия стресса.

Причем учить справляться со стрессом надо еще в школе.

Настораживает факт отсутствия обращений за помощью к врачам при попытке отказаться от курения. Возможно, отказ от курения не воспринимается достаточно серьезным поводом для обращения, возможно, это определенный сигнал об отсутствии у молодых доверия к врачам.

Nota bene! Это будущие врачи!

Формирование здорового образа жизни студентов-медиков важно особенно, так как, по окончании обучения в университете, в процессе работы в практическом здравоохранении, они обязаны и призваны формировать здоровый образ жизни населения, в том числе и личным примером.

