

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
медичний факультет,
кафедра пропедевтики внутрішньої медицини і фізичної
реабілітації, Харків, Україна
XIX Міжнародна наукова конференція студентів, молодих
вчених та спеціалістів "Актуальні питання сучасної медицини"

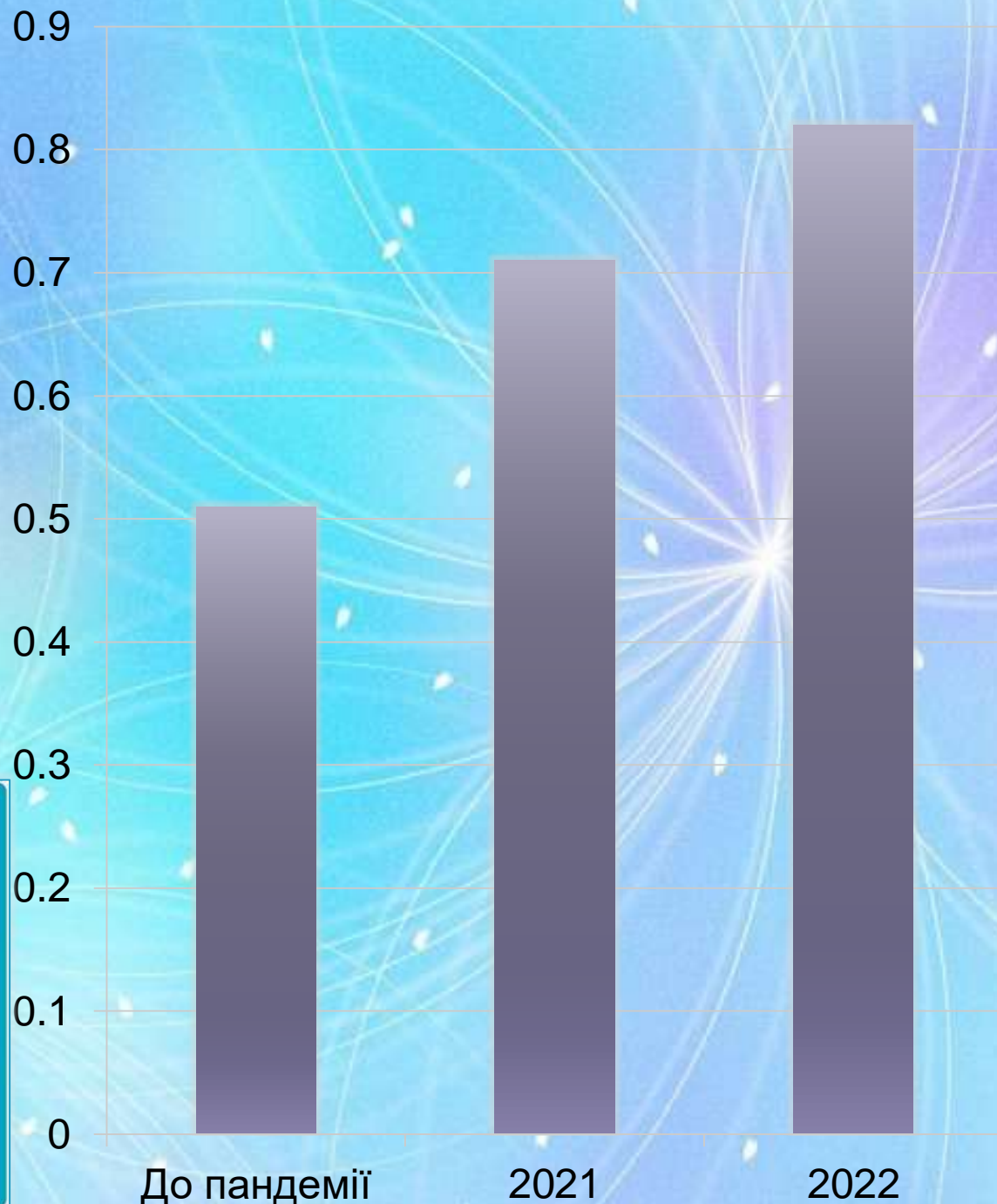
«ВИЖИТИ ЗАРАЗ ТА ЖИТИ Й НАДАЛІ!» – ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН КАРАЗІНСЬКИХ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ І ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Карнаух Е. В., Шокало І. В., Шальнова О. І.,
Коробко Е. Ю.

15 грудня 2022

❖ **Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги**

На тлі повномасштабної війни проблема тривожності загострилася. Зараз це невід'ємна частина нашого життя, тому, необхідно приділяти увагу цій темі та навчитися усвідомлювати всю небезпеку тривожного стану.



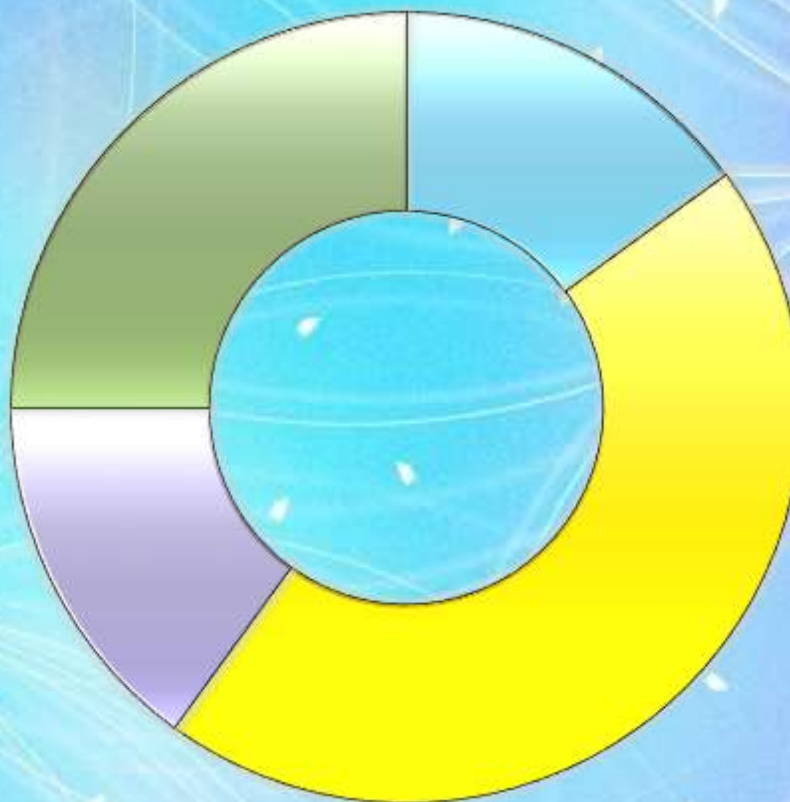


**Ми зосередилися саме на студентстві, зокрема
на студентах-медиках Харківського
національного університету імені
В. Н. Каразіна.**



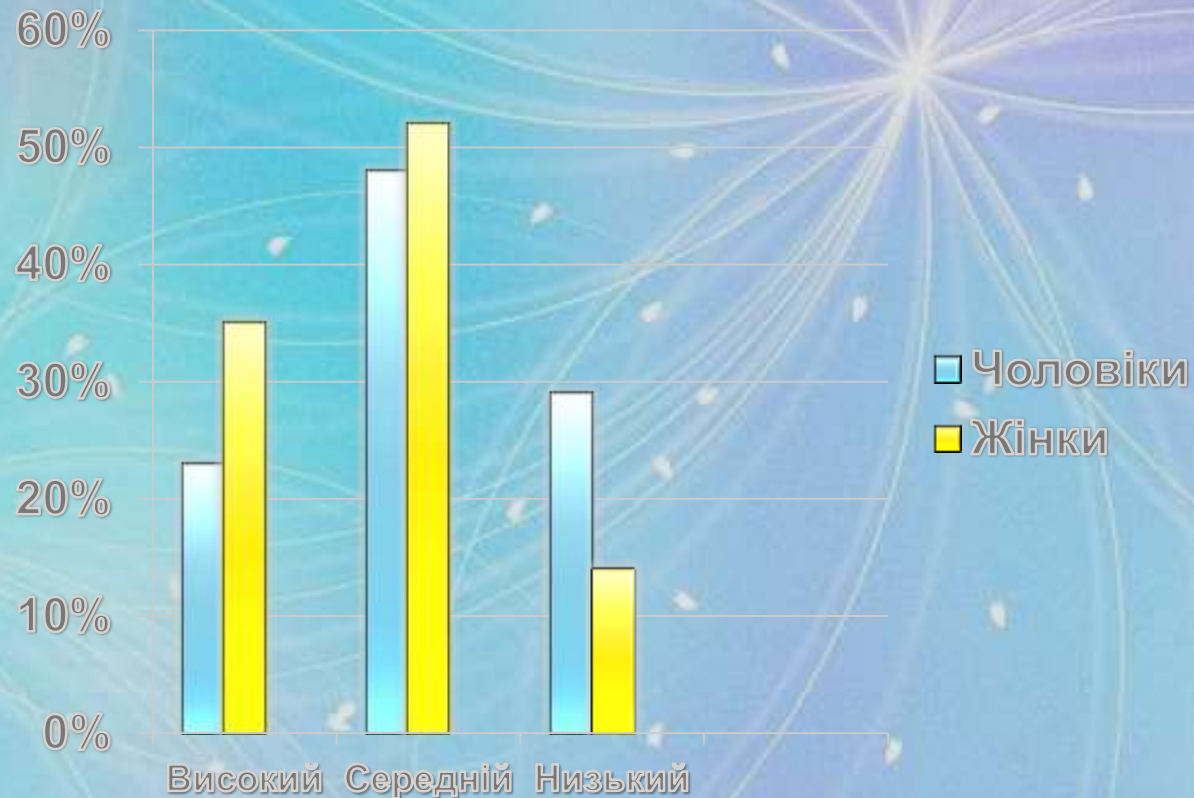
- ◎ **Метод збору інформації:** опитування за допомогою Google Forms додатка.
- ◎ **Цільова група дослідження:** громадяни України, віковою категорією від 18 до 25 років, які в даний момент часу, є здобувачами вищої освіти.
- ◎ **Період опитування:** вересень – жовтень 2022
- ◎ **Аудиторія:** 100 людей

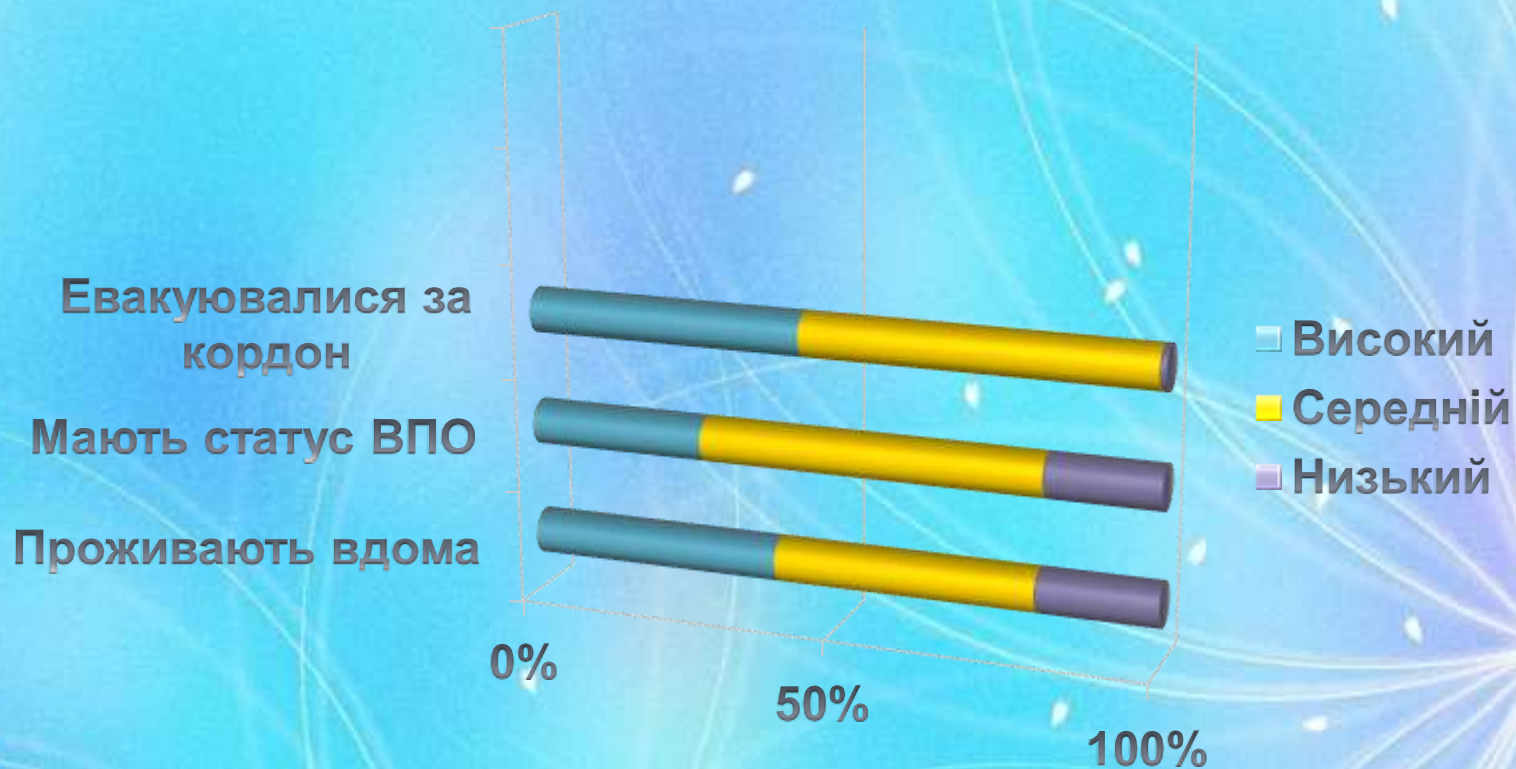
Рівень тривожності	Кількість досліджуваних, %
Низький	15 %
Середній	45 %
Високий	15 %
Дуже високий	25 %



- Низький
- Середній
- Високий
- Дуже високий

Дівчата більш яскраво переживають стресову ситуацію, ніж чоловіки.



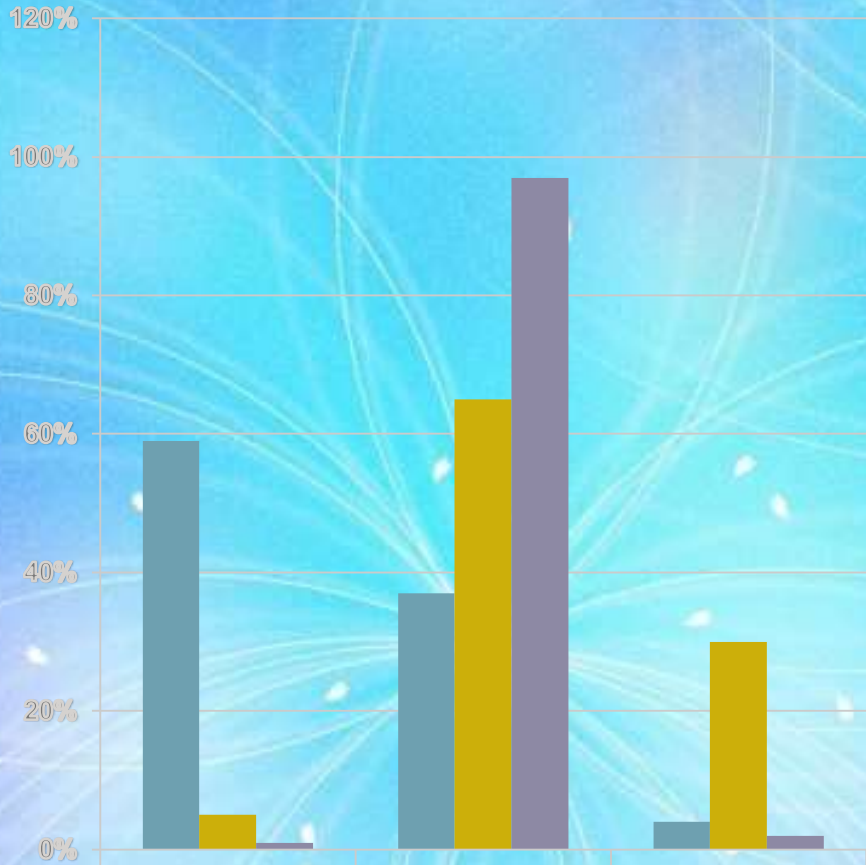


Студенти, які знаходяться за кордоном мають більш високий рівень тривожності, ніж ті, що перебувають в Україні. рівень ситуативної тривожності нижчий у тих, хто має статус ВПО, ніж у тих, хто лишається за місцем реєстрації.

Найбільш високий рівень тривожності, незважаючи на грошову допомогу від держави, мають люди з низьким достатком.



■ Високий
■ Середній
■ Низький

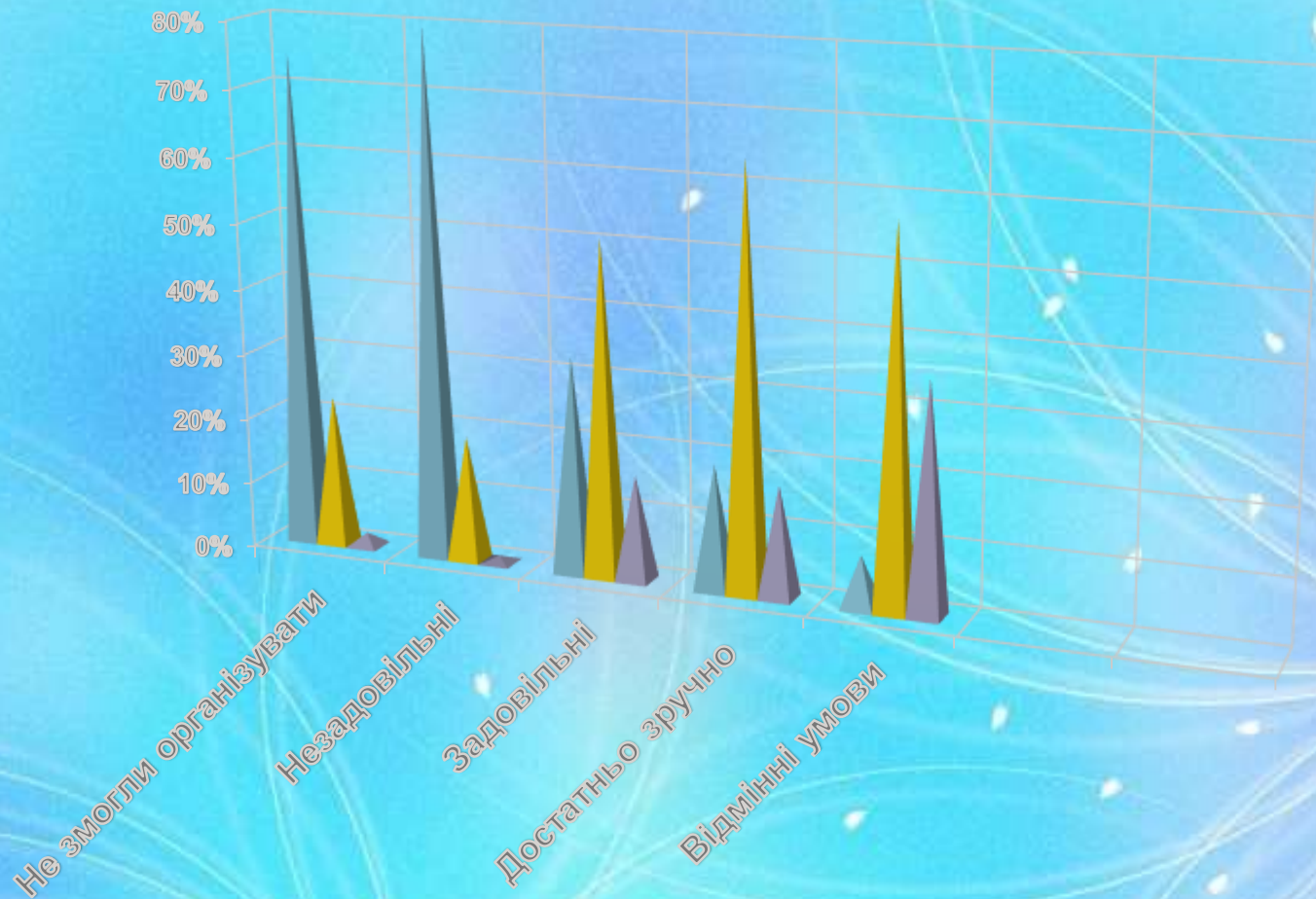


■ Низький достаток
■ Середній достаток
■ Високий достаток

Високий Середній Низький

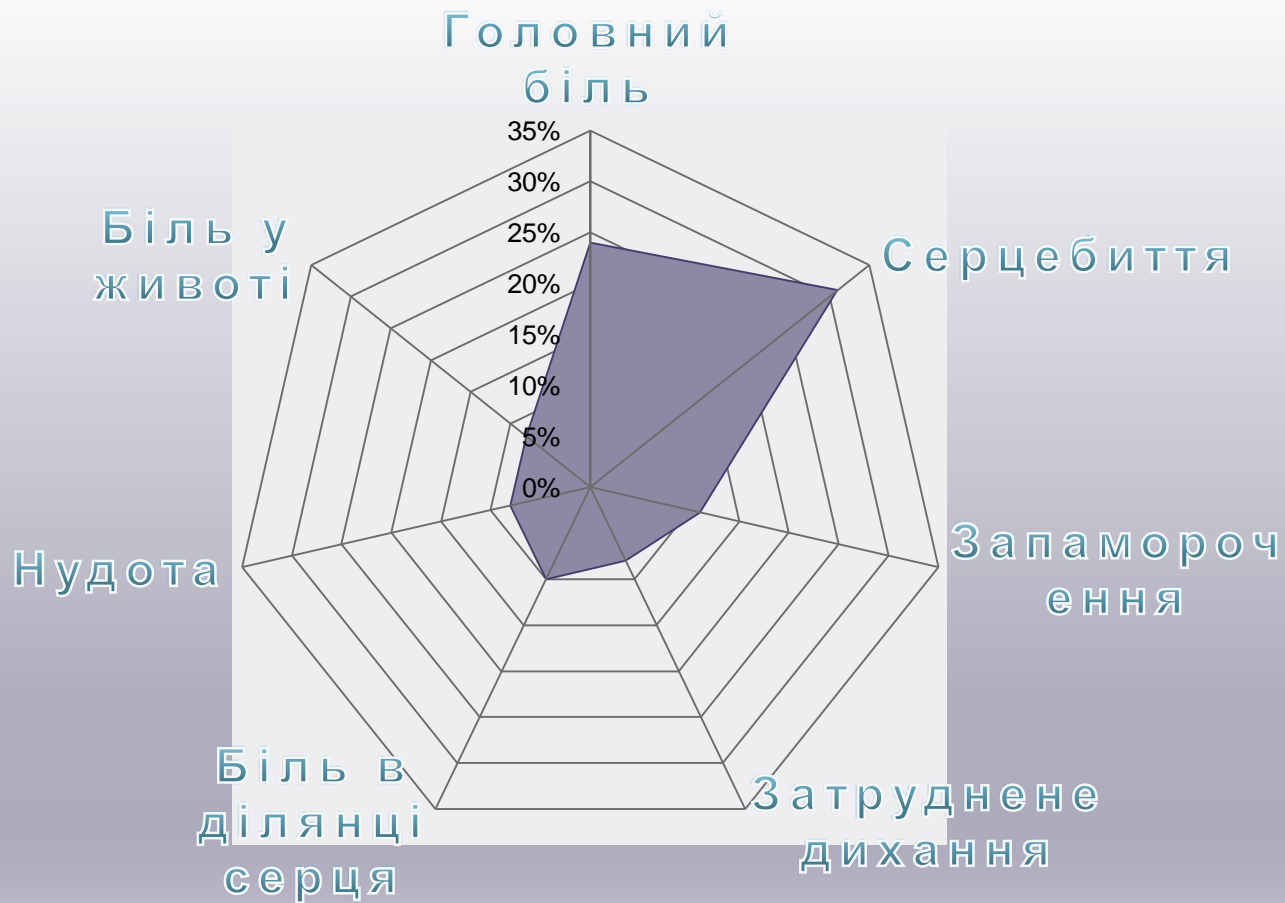
Студентам завжди складніше знайти хоча б підробіток, тим паче зараз, коли багато людей втратили місце роботи через війну.





- Високий
- Середній
- Низький

Організація навчання має велике значення в освіті і залежить не лише від навчального закладу, а від самого здобувача освіти, особливо, під час онлайн формату навчання.



Абсолютно всі опитуванні мали скарги.

Тільки 36% опитаних переймаються усуненням тривожності



Якби люди більше уваги звертали на усунення тривожності, скарг на здоров'я було б набагато менше.

Про що говорить тривога?



Спробуйте відповісти собі на це питання.

Тривога властива кожному! Це нормально!

Не замикайтеся у собі під час
виникнення подібних емоцій.

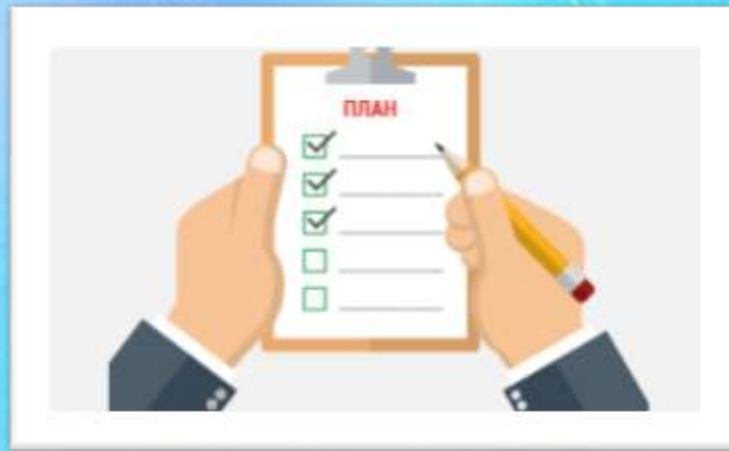


Встановіть межу між корисною і некорисною тривогою.

Якщо не розумієте причину тривоги, не можете контролювати її – це не корисно.



Згуртованість та продуктивність лікує тривожність!

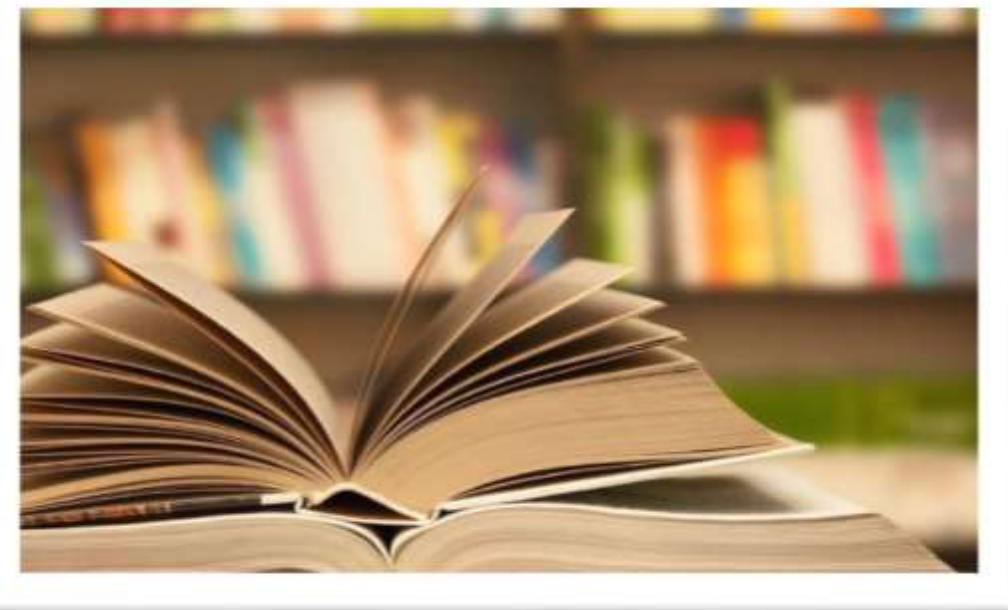


Спробуйте скласти чіткий план дій на випадок стресових ситуацій.



Коли з'явиться проблема, тоді і буду її вирішувати!

Пам'ятайте, є те, що не в вашій компетентності, не витрачайте енергію на думки «А що...?», «А якщо...?» - це не продуктивно.



Плануйте майбутнє, зосереджуйтеся на позитивних емоціях та важливих речах.

Намагайтеся чітко формувати чого саме ви боїтеся, яких труднощів уникаєте.



Звернутися по допомозі – правильно!



Психологічна допомога є найефективнішим способом усунення відчуття тривоги, страху та багатьох інших проблем.



Дякую за увагу!