

# ЛЕГЧЕ ПРОФИЛАКТИРОВАТЬ

На протяжении года в Могилеве на базе госуниверситета продовольствия реализовывался республиканский профилактический проект «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра!». Итоги подвели за «круглым столом» 7 декабря.

**П**роект стартовал в 2013 году и уже охватил более 37 вузов страны, – рассказала руководитель проекта в Могилевской области, завотделом общественного здоровья областного Центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Наталья Петерсон. – Минувший год был посвящен общим темам, касающимся формирования здорового образа жизни. В следующем решено взять более узкое направление – профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и психическое здоровье. Темы актуальные и медико-социально значимые. Факторы риска присутствуют, начиная с довольно молодого возраста. Особенно «классические», такие как употребление алкоголя, курение, избыточный вес, недостаточная физическая активность. Обнадешивает то, что большинство из них может быть скорректировано именно профилактическими мероприятиями.

Приятно отметить, что за прошедший период к акции присоединился и Горецкий педколледж МГУ им. Кулешова (агргородок Ленино).

В течение года в рамках проекта были проведены различные мероприятия – от опросов до диспансеризации участников. Так, в опросе о жизненных приоритетах студенты могилевского университета продовольствия на первые две позиции поставили здоровье и семью. Третье место, по мнению опрошенных парней – у дружбы; у девушек – любовь. В медицинском обследовании на базе поликлиники №8 приняли участие 43 человека, диагноз «здоров» был поставлен 26-ти. У остальных обнаружены те или иные отклонения, в частности избыточная масса тела, повышенное артериальное давление, проблемы сердечно-сосудистые и опорно-двигательного аппарата. По данным медкарт, большинство проблем со здоровьем появилось еще до поступления в вуз.

Достижениями проекта, по результатам проведенного социолследования среди студентов, можно считать увеличение количества студентов, считающих престижным и модным вести ЗОЖ и придерживаться принципов рационального питания; повышение в рейтинге жизненных ценностей роли здоровья; улучше-

ние здоровья (по результатам самооценок респондентов); возросло количество тех, кто предпочитает в свободное время заниматься спортом, совершать пешие и велопогулки и т.д. За период профилактического проекта изменились и способы борьбы студентов со стрессом и плохим настроением. Так, стало больше тех, кто предпочитает в этом случае сон, «живое» общение и отдых на природе. Более 87% участников проекта считают необходимым проведение профилактической работы с молодежью.

Что касается следующего этапа, одним из направлений станет сохранение психического здоровья. Тему влияния тревожного расстройства на психическое здоровье молодежи поднял на «круглом столе» заведующий амбулаторным отделением пограничных состояний Могилевской областной психиатрической больницы врач-психотерапевт Александр Бобылев.

– Важно помнить, если человек не может справиться с тревогой в течение двух недель, то имеет смысл обратиться к специалисту. Тревога – естественная эмоция в различных жизненных ситуациях (экзамен, первое свидание, поход к начальнику и т.п.), – отметил Александр Бобылев. – Если же тревога – не ситуативная реакция, а длительное состояние или она постоянно возникает в одностипных ситуациях, то мы говорим о расстройстве, справиться с которым самостоятельно крайне трудно. Тревожные расстройства «не выбирают» пол, возраст, культурный или материальный уровень жизни, социальный статус и т.д. Важно помнить, что здесь, в отличие от физического здоровья, невозможно просто «бросить курить, начать заниматься спортом и правильно питаться – и состояние улучшится». Также врачебная практика подтверждает и то, что тревожные расстройства человек формирует сам за счет неэффективных способов борьбы с беспокойством, состоянием внутреннего напряжения и т.д. Поэтому почти всегда своевременное обращение к специалисту и есть профилактика.

Следующий этап проекта планируется реализовать на базе Белорусско-Российского университета.

*Юлиана ШУПЛЕЦОВА.*