

## HEALTHY LIFESTYLE AS A NECESSARY CONDITION FOR SELF-REALIZATION OF A MODERN STUDENT IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Sokolovskaya I.A., Zarytska V.V., Grishina T.A., Kovtun R.A., Bulanov V.A., Frolova G.S.

Departments of General Hygiene and Ecology

Zaporizhia State Medical University

Classic private university

The educational process in higher education involves not only education and upbringing, but also the recovery of the student. No one disputes the fact that today the amount of education exceeds all permissible norms of perception and is characterized by the impossibility of full assimilation by the student of the amount of knowledge, which is constantly growing.

**The purpose of the study:** to study the impact of lifestyle and bad habits of university students in the context of negative risk factors.

**Research methods:** hygienic, statistical

**Results.** The large amount of information that a young person needs to remember has a negative effect on his or her creativity and health. Therefore, the formation of skills for a healthy lifestyle is a necessary condition for comprehensive development, self-improvement and self-realization of the modern student. Improper lifestyle creates the basis for the manifestation of genetically inherited endogenous risk factors for diseases of internal organs. That is why eliminating or reducing the influence of exogenous factors that contribute to their development (hypodynamics, malnutrition, smoking, alcohol abuse, psychosocial stress) is one of the leading areas of educational work with students. In this context, the formation of a healthy lifestyle and leisure culture of student youth should become one of the most important areas of higher education.

**Conclusions.** For effective recovery and disease prevention, university students need to train and improve endurance, which in combination with hardening and other components of a healthy lifestyle will provide the body with a reliable shield against many diseases.

## СОЦІАЛЬНА РОЛЬ СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Соколовський Р.О.

Науковий керівник: к.філос.н., доц. Спиця Н.В.

Кафедра суспільних дисциплін

Запорізький державний медичний університет

Соціальний вплив пандемії на людей та їх стосунки є однією з найбільш актуальних проблем в наш час. Пандемія змушує людей повністю змінити своє життя, зробити його більш закритим та повторюваним: залишатися на одному місці, робити одні і ті самі речі, помічати дрібниці, коли їх не було помітно. Крім того, неможливо не акцентувати увагу на те, що в таких умовах підвищується навантаження від впливу ЗМІ – люди частіше звертаються до різних джерел, шукаючи порятунку, натомість впадають у розпач та відчай, адже ЗМІ не прагнуть впорядкувати та заспокоїти, як нам відомо, скоріше навпаки. Пандемія загострила й економічну кризу, що вплинула на добробут у більшості сімей. Підтримувати нормальні стосунки під час пандемії є важким випробуванням для родини. Все більше накопичується стресу, доходючи до конфлікту в родині, або навіть до домашнього насильства.

Медик не може залишатися осторонь всіх цих проблем, як би не хотілося сконцентрувати увагу на боротьбі за здоров'я пацієнтів, але часто лікар виступає в ролі соціального працівника, стаючи свідком того, як психічний стан пацієнтів впливає на соматичну складову. Тому, важливою метою даного дослідження, розібратися як саме пандемія впливає на виникнення стресових ситуацій в родині. Методи даного дослідження: спостереження, соціометричний метод, інтерв'ювання, аналіз друкованих матеріалів щодо досліджень останнього року в рамках існуючої пандемії.

Саме в період пандемії спостерігалася тенденція до збільшення дзвінків, в служби допомоги, та соціальні служби підтримки проти домашнього насильства. В Україні, буквально від самого початку карантинних обмежень, збільшилася звернення до служб на третину. За отриманими даними Центру біомедичних досліджень охорони здоров'я Оксфорда та Національного інституту медичних досліджень, під час пандемії, зросли кількість випадків депресії, порушення сну, тривоги. Все це мало небажаний вплив на стосунки між людьми та в родині. За результатом досліджень з даної теми така ситуація має великий вплив на соціальне здоров'я сімей та соціального блага в цілому. Ці висновки мають бути використані для більш чіткого бачення соціальної взаємодії між людьми та родинами, для допомоги цим родинам, та людям в складний час, коли соціальні відносини дуже обмежені. І сімейні лікарі мають володіти цією інформацією для оптимізації своєї професійної діяльності.