



**ФГБОУ ВО
«Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А.
Вагнера»**

Министерства здравоохранения Российской Федерации

СНО психиатрии, наркологии и психологии

Формирование психологического здоровья у студентов

Доклад подготовила
Студентка 209 группы
Лечебного факультета

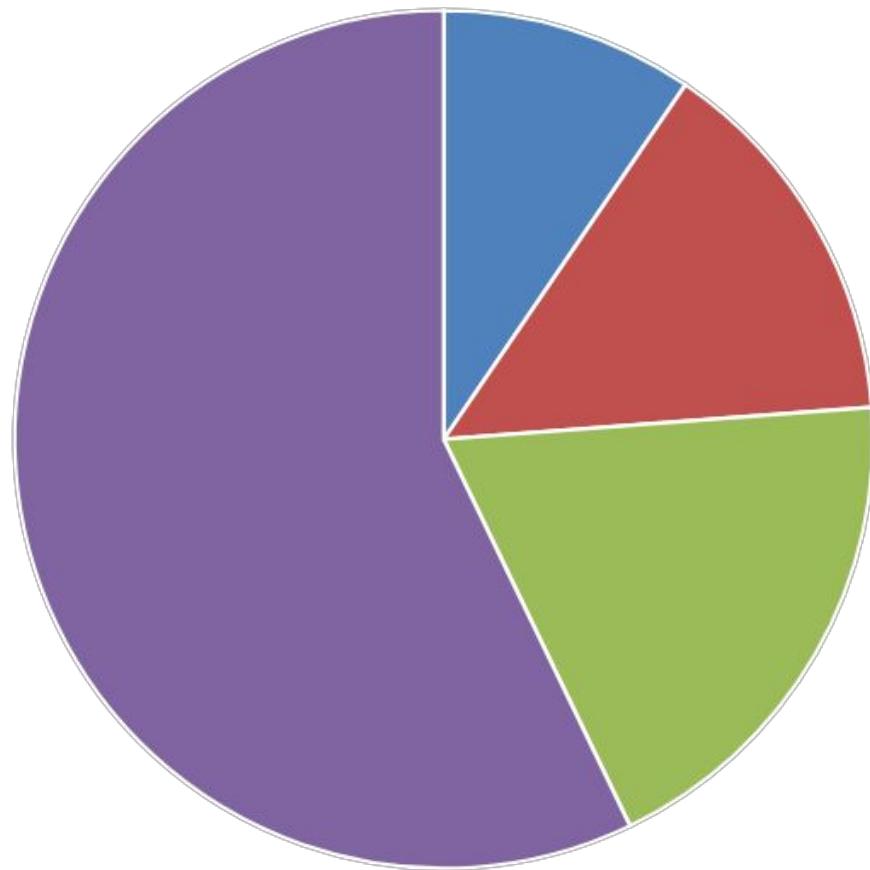
Шаршова Анастасия Юрьевна

Пермь, 2019 г.

- Главное для психологически здорового человека - гармония или баланс.

- Развитие нервно-психических расстройств у студентов зависит от курса и направления специальности.

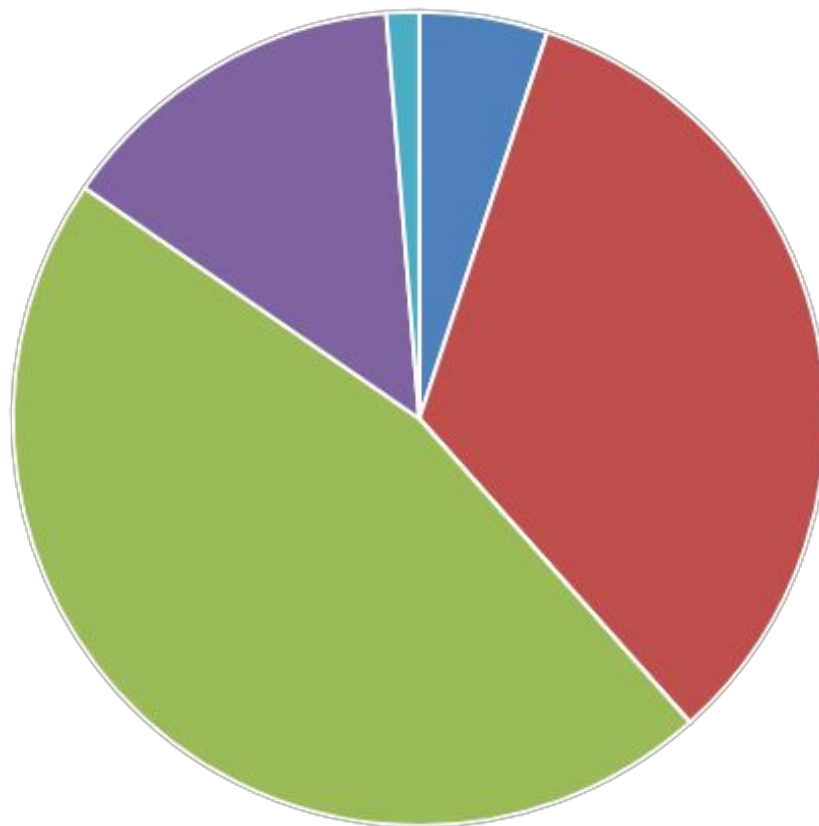
- Технические - 1
- Медико-биологические - 1,5
- Физико-математические - 2
- Гуманитарные - 6



- Наибольший риск развития - на младших курсах (1-3)
- Заболевание развивается во время экзаменационной сессии (46,6% случаев)
- Отчисления из вузов по поводу пограничных состояний преобладают у студентов первого курса — 6,4% всех больных этого курса.
- Дезадаптация ведет к ухудшению успеваемости и оформлению академических отпусков

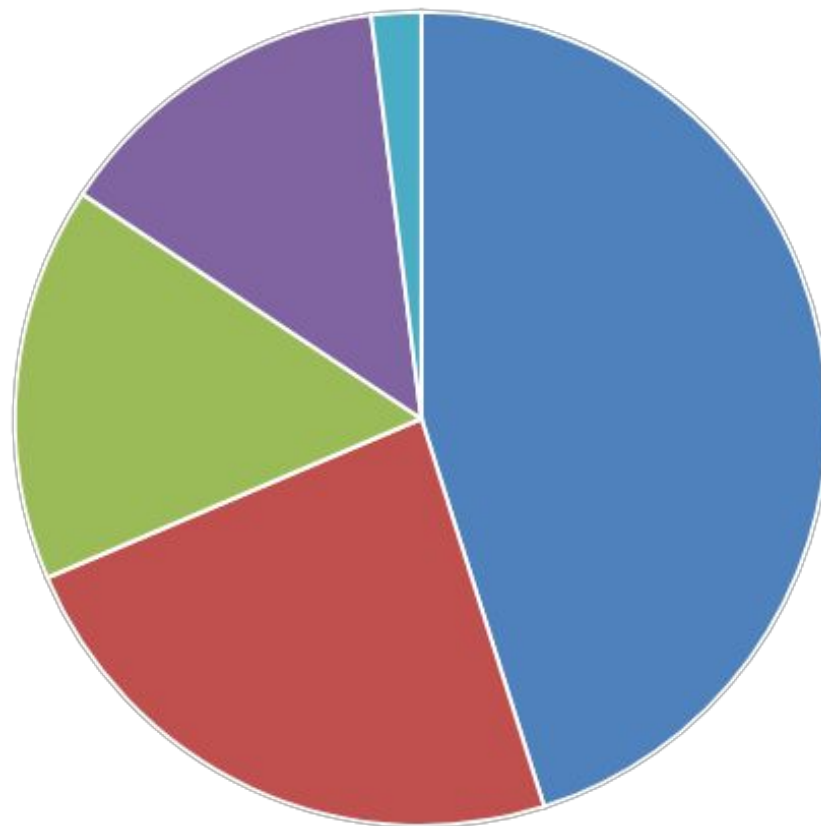
Опрос студентов ПГМУ

- Оцените состояние своего психического здоровья на данный момент.
- Очень хорошо - 5,1%
- Хорошо - 33,3%
- Удовлетворительно - 46,2%
- Плохо - 14,1%
- Очень плохо - 1,3%



Опрос студентов ПГМУ

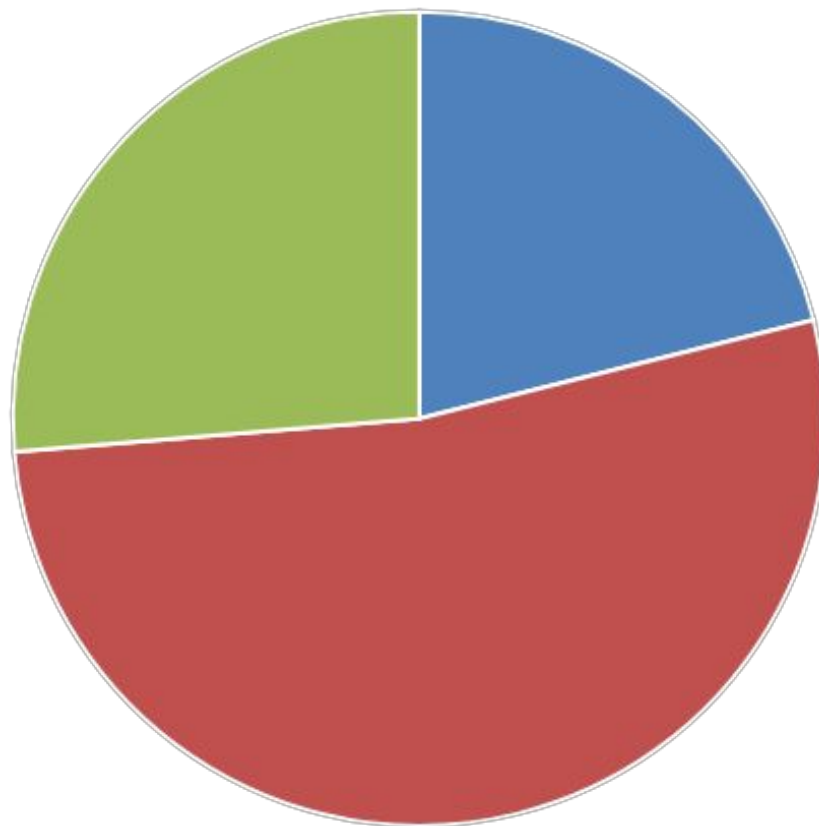
- Если удовлетворительно и ниже, то каковы причины такого Вашего состояния?
- **Учеба** - 43,4%
- **Нехватка отдыха** - 22,6%
- **Межличностные конфликты** - 15,1%
- **Другое** - 13,2%
- **Сочетание причин** - 1,9%



Опрос студентов ПГМУ

- Отстаете ли Вы от графика обучения?

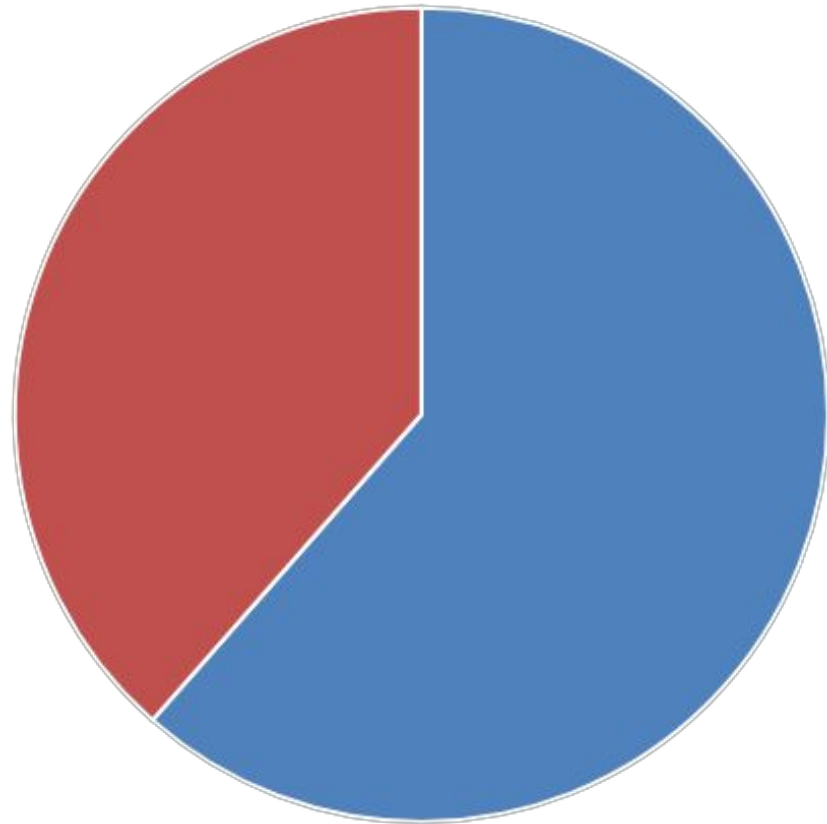
- Да - 43,4%
- Нет - 22,6%
- Затрудняюсь ответить - 26,3%



Опрос студентов ПГМУ

- Употребляете ли вы ПАВ (в т.ч. алкоголь)?

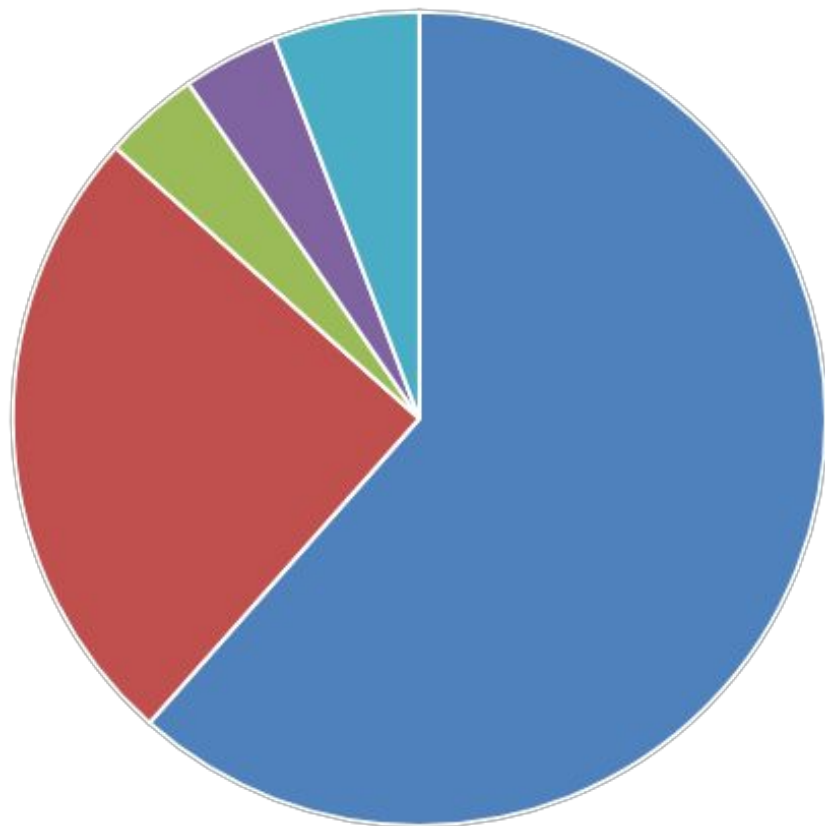
- Да - 61,5%
- Нет - 38,5%



Опрос студентов ПГМУ

- Если да, то как часто?

- Реже 1 раза в месяц - 61,5%
- Несколько раз в месяц - 25,0%
- Каждую неделю - 3,8%
- Несколько раз в неделю - 3,8%
- Каждый день - 5,8%



Как сохранить психическое здоровье?

- Спать каждый день по 7-8 часов
- Принимать пищу минимум 3 раза в день в одно и то же время
- Вести дневник
- Заняться активной физической деятельностью
- Найти хобби
- Уделять время заботе о себе
- Ограничить применение стимуляторов
- Практиковать осознанность
- Научиться переживать стрессовые ситуации

Спасибо за внимание!