

Abstrakt

Psychosomatická onemocnění tvoří významnou skupinu chorob. Je známo, že jejich hlavní příčinou je působení dlouhodobého stresu. Naopak pozitivně je můžeme ovlivnit zdravým životním stylem. Mohou se projevovat jako různé nemoci, postihující téměř všechny části těla, např. astma, migréna, bolesti zad, žaludeční vřed, kožní onemocnění, deprese aj. Proto je důležité se jim věnovat a myslet na jejich prevenci.

Jako hlavní cíl své práce jsem si stanovila zjistit, zda jsou vysokoškolští studenti ohroženou skupinou pro vznik možného psychosomatického onemocnění. K tomuto zjištění mi pomáhaly dílčí cíle, a to: zda a jak se změnil životní styl vysokoškolských studentů, zda mají obtíže, které by mohly signalizovat psychosomatické onemocnění, zda jim nějaké bylo diagnostikováno, zda mají informace o možnostech prevence, zda v rámci prevence dodržují nějaká opatření a zda závisí vznik psychosomatických onemocnění na typu studia.

Pro kvantitativní zjištění jsem jako techniku sběru dat použila dotazník. Dotazník byl anonymní a byl distribuován pomocí internetového odkazu. Sběr dat probíhal tzv. samovýběrem, a to v období od 4.1. do 24.1. 2016. Respondenti jsou nebo byli studenty vysokých škol a jejich výsledný počet pro zpracování výzkumu činil 397.

Ve výsledcích práce jsem došla např. k těmto zjištěním: stresem často trpí 54,16 % osob, studium na vysoké škole negativně ovlivnilo životní styl 47,36 % respondentů, opakujícími se zdravotními problémy trpí 41,56 % dotázaných a psychosomatické onemocnění bylo diagnostikováno 5,79 % respondentů.

Výzkum ukázal, že vysokoškolští studenti mohou být ohroženou skupinou pro možný vznik psychosomatických onemocnění. A proto by bylo dobré, aby věnovali pozornost prevenci a aby jim také byla v dostatečné míře poskytnuta.

klíčová slova: psychosomatika, psychosomatické onemocnění, stres, zdravý životní styl, vysokoškolský student