

Življenjski slog študentov Fakultete za farmacijo

Predstavljamo raziskavo, v katero smo naključno izbrali 603 študente (48,4 % moških in 51,6 % žensk) 13 fakultet Univerze v Ljubljani ter še posebej analizirali življenjski slog 133 študentov prvega in drugega letnika Fakultete za farmacijo, ki obiskujejo vodene vadbe v okviru predmeta Športna vzgoja, katere nosilec je pred. Dušan Videmšek, prof. športne vzgoje.

Raziskava je pokazala, da so vsi študenti Fakultete za farmacijo športno dejavni, približno polovica 1-2-krat na teden in polovica 3-krat na teden in več.

Študenti Fakultete za farmacijo so bolj pogosto pod stresom kot v povprečju študenti nekaterih drugih fakultet Univerze v Ljubljani, večinoma zaradi študijskih obremenitev, posamezniki pa so navedli kot vzrok za stres tudi delo ob študiju, slabe materialne pogoje za življenje in družinske oziroma osebne probleme.

Kar polovica jih meni, da pogosto ali celo vsak dan občutijo napetost, stres ali velik pritisk, le posamezniki so pod stresom redko ali nikoli.

V primeru stresnih situacij najraje posegajo po slanih ali sladkih prigrizkih, v nekoliko manjši meri se takrat bolj pogosto ukvarjajo s športom in spijejo več kave kot običajno, posamezni študenti Fakultete za farmacijo pa so navedli tudi druge načine spoprijemanja s stresom (kajenje, spanje, meditacija, poslušanje glasbe ...).

Dve tretjini študentov Fakultete za farmacijo spita 7 do 8 ur izven izpitnega obdobja, kar je nekoliko večji delež kot v povprečju študenti ostalih fakultet Univerze v Ljubljani. Študenti Fakultete za farmacijo večinoma ne spijo dovolj (manj kot 7 ur) le zaradi napornega študija; le posamezniki so kot vzrok navedli obiskovanje zabav in druženje s prijatelji pozno v noč.

Študenti Fakultete za farmacijo v približno enakem oziroma nekoliko večjem deležu kot študenti ostalih fakultet uživajo zajtrk, ne kadijo in ne uživajo alkoholnih pijač ter večinoma pijejo vodo ali nesladkani čaj. Ob tem pa je treba poudariti, da v večji meri kot v povprečju odrasli prebivalci Slovenije (NIJZ, 2018) uživajo alkohol in ne zajtrkujejo.

Kakšni so predlogi za izboljšanje življenjskega sloga študentov?

Hristić in sodelavci (2014) so po evropskem kodeksu proti raku priredili naslednja priporočila zdravega načina življenja za študente:

- ***Izberi si življenjski slog, ki ti ne škodi in mu lahko slediš do konca življenja.***
- ***Bodi zadovoljen s seboj in se drzni nagraditi po uspešnem delu.***
- ***Z redno športno dejavnostjo ohranaj telesno pripravljenost in zdravo telesno maso.***
- ***Vzemi si čas za zdravo in redno prehranjevanje.***
- ***Izogibaj se škodljivi in tvegani rabi alkohola, cigaret ter drugih psihoaktivnih snovi.***
- ***Ceni svoje telo.***
- ***Upoštevaj načela varne spolnosti.***



Foto: Dušan Videmšek

Pred. Dušan Videmšek, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za farmacijo
e-naslov: dusan.videmsek@ffa.uni-lj.si