

Одной из важных черт людей, страдающих синдромом профессионального выгорания, является низкая стрессоустойчивость: их организм почти не обладает способностью противостоять стрессу собственными силами, а значит, он почти не защищен от вредоносного воздействия стрессовых факторов, поэтому нет ничего удивительного, что люди с низкой степенью стрессоустойчивости «выгорают» быстрее остальных.

Еще одной причиной развития синдрома профессионального выгорания являются низкие коммуникационные навыки, ему очень подвержены люди, не умеющие общаться, они воспринимают любое общение как тяжкий труд и переживают его как стресс.

Итак, выгорание затрагивает все сферы развития личности, оказывая разрушительное воздействие. Синдром протекает индивидуально у каждого специалиста в зависимости от особенностей его личности и профессиональной деятельности. Он развивается постадиально, начиная с зависимости от работы и заканчивая экзистенциальной пустотой. Так как выгорание деформирует всю личность специалиста, то методы, предупреждающие его должны затрагивать все сферы развития личности, а методы восстановления психического здоровья должны быть достаточно разнообразны и зависеть от индивидуальных особенностей социального работника. Не стоит забывать, что легче предупредить возникновение какого – либо негативного явления, чем его в дальнейшем преодолеть.

Библиографический список

1. *Капшук О. Н.* Психология делового общения руководителя и подчиненного [Текст] / О. Н. Капшук – М.: Феникс, 2008. – 220 с.

А.Н. Мужчинина, Г.М. Набиуллина
УГМА, г. Екатеринбург

ФАСТ-ФУД В СИСТЕМЕ ПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ: СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЙ АСПЕКТ

В современном представлении гигиена питания является одним из наиболее активных и важных факторов внешней среды, которое оказывает разнообразное влияние на организм человека, его рост, развитие, сохранение здоровья, трудоспособности и оптимальной продолжительности жизни. Все это обеспечивается ежедневным, регулярным приемом пищи, включающий определенный набор пищевых продуктов. Пища современного человека совершенно не соответствует биологическим требованиям его организма. Пороки современного питания - это потребление больше, чем надо мяса, жиров, сахара, соли, раздражающих приправ, алкогольных напитков и др. Применяемая высокотемпера-

турная обработка продуктов лишает их витаминов и других биологически ценных веществ и просто катастрофой стало переизбыток: в результате чего многие люди имеют избыточный вес.

Широкие эпидемиологические исследования, проведенные в последние годы специалистами НИИ питания РАМН, НЦ здоровья детей РАМН и других медицинских учреждений страны, выявили значительные нарушения в структуре питания и пищевом статусе детей и подростков [1, с. 123]. К их числу относятся: существенные отклонения от рекомендуемых норм потребления пищевых веществ детьми дошкольного, школьного возраста; нарушения в сбалансированности рационов в школьных учреждениях; снижение показателей физического развития. Отмеченные нарушения питания детей и подростков служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний. К числу таких заболеваний могут быть отнесены: высокая частота заболеваний желудочно-кишечного тракта, занимающих первое место в структуре общей заболеваемости школьников; анемия; болезни обмена веществ (в первую очередь, ожирение и сахарный диабет), распространенность которых значительно увеличилась за последние годы. У детей значительно повышены основной обмен и энергозатраты, что обусловлено их ростом и активной мышечной деятельностью; процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции [2, с. 221]. Поэтому при составлении меню для детей необходимо учитывать потребность ребенка в пищевых веществах, их состав и значение; распределение питания в течение дня; способ приготовления и вкусовые качества пищи.

Фаст-фуд (англ. *fast food* - быстрое питание) – блюдо, приготовленное для быстрой еды. Законом формата предполагается, что время между приготовлением и продажей не должно превышать десяти минут. Для сетей фаст-фуда лояльность молодежной аудитории – это гарантия благополучия и процветания на ближайшие десятилетия. Еда такого рода особенно опасна как раз в детском возрасте, в период формирования роста и организма. Несбалансированное меню может привести к ожирению, нарушениям эндокринной и иммунной системы, что в дальнейшем сказывается на физическом и умственном развитии ребенка. Все вышесказанное свидетельствует об актуальности изучения фаст-фуд в системе питания подростков и молодежи.

Для оценки значения фаст-фуда в системе питания современной молодежи был использован метод опроса (методику формализованного анкетирования). Нами было опрошено 196 человек, из них 44% составили школьники (№157, лицей №88, гимназия №35), 44% - студенты вузов г. Екатеринбурга (УГМА, УГАХА, УрГГУ, УГТУ-УПИ, РГППУ) и 11,4% - работающая молодежь. Анкетирование проводилось в октябре-ноябре 2009 года в г. Екатерин-

бурге. Выборка случайная. Для анализа использовались линейное и парное распределение.

Как показали данные анкетирования, большинство респондентов (77,8%) питаются 3 раза в день, что вполне приемлемо с точки зрения гигиены питания. Согласно принципам рационального питания, физиологически обоснованным является 3-4 разовое питание с интервалами между приемами пищи от 4 до 5 часов. Режим питания 22,2% опрошенных нерационален, т.е. 1-2 раз в день. Подросткам рекомендуется 4х разовое питание, т.к. основной обмен у них повышен по сравнению со взрослыми.

Основным местом питания большинство молодых людей указали дом (79,8%), 12,4%-столовую и по 2% пришлось на заведения быстрого питания и питания «на ходу». Данные цифры свидетельствуют о том, что система фаст-фуда не относится к числу основных мест приема пищи. Однако 75,6% опрошенной молодежи указали, что едят фаст-фуд время от времени.

Приобщение к системе быстрого питания, как правило, начинается в школьные годы. Так, 17% впервые попробовали еду и фаст-фуд в начальной школе. 29% - в средней школе, 18% - в старших классах, около 6% попробовали еду и напитки фаст-фуд в студенческие годы. Фаст-фуд нашел верный путь к сердцу детей, а следовательно и их родителей - и в этом один из секретов его успеха в мире. Неслучайно маркетологи называют детей «потребитель - четыре в одном»: ребенок тратит сам, заставляет тратить своих родителей, взрослея, сохраняет часть привычек и передает их уже своим детям.

Согласно многочисленным исследованиям, у половины подростков повышенное содержание холестерина в крови. В рационе молодежи много «засоряющей» пищи, содержащей большое количество насыщенного жирными кислотами и трансгенного жира и сахара. При этом дети и подростки нерегулярно питаются, игнорируют молочные продукты, овощи и фрукты. Зато едят очень много вредных сахарозаменителей, которые в больших количествах содержатся в, казалось бы, «невинных» продуктах: соках, йогуртах, сырках, кукурузных палочках, печенье, шоколадных батончиках и др. К тому же, сахарозаменители – главный компонент практически всех газированных напитков. Выпивая их более 2-3-х стаканов в день, можно, кроме лишнего веса, основательно нарушить обмен веществ, получить кариес, проблемы с позвоночником и суставами. Неправильное питание может привести к ожирению и многим опасным «болезням цивилизации» даже в очень молодом возрасте.

Основная масса закусок быстрого питания сосредоточена в больших торговых центрах. Понятно, что 38,7% опрошенных молодых людей питаются фаст-фудом, когда делают покупки в супер- и гипермаркетах, а 31% на прогулках с друзьями и/или семьей.

Можно считать положительным тот факт, что 36,6% посещают и питаются заведения быстрого питания нечасто: 15% - 1 раз в месяц, 11%- 1 раз в 2-3 месяца, 11% - 1 раз в полгода; каждый 5-ый иногда посещает заведения быстрого питания, чаще, чем в предыдущей группе: от 1 до 3 раз в месяц. К числу тех, кто часто и очень часто питается фаст-фуд можно отнести 9,3% респондента. Они употребляют «быструю еду» практически каждый день, что впоследствии спровоцирует у данной группы развитие различных заболеваний, в том числе сахарный диабет 2 типа, гастрит, язву желудка, нарушение обмена веществ сердечнососудистые заболевания. Именно эти молодые люди и девушки попадают в основную группу риска, что обязательно скажется на их физическом и умственном развитии в дальнейшем.

Вредным фаст-фуд считают 58,5% опрошенной молодежи. Из них 27,5% считают его абсолютно вредным и опасным для здоровья, что не может не радовать и говорить о «продвинутости» данной молодежи и ее информированности о вреде фаст-фуд. Как известно, к фаст-фуд относятся разнообразные блюда и напитки. Многие не догадываются о том, что кроме гамбургеров (их отметили 86% опрошенных), картофеля-фри (его указали 80,3% молодых людей), фаст-фуд считается пицца, которую отметили 60% опрошенных, чипсы и сухарики- 51,3% опрошенных, бутерброды-20,2%, шоколадные батончики-12%, роллы и суши-9,3%, а так же такое традиционное русское блюдо - блины, которые правильно считают фаст-фуд только 3,1% молодежи.

Что касается напитков, то подавляющее большинство (82% опрошенных) считает именно газированные напитки, любимые молодежью (Кола, Фанта, Спрайт, различные энергетические напитки и др.) продуктами фаст-фуд. И лишь не многие знают, что питьевые йогурты (8,3% ответивших), соки (7,8% ответивших), кофе (7,3% опрошенных), чай и минеральная вода (по 5% каждая), так же относятся к числу продуктов фаст-фуд. Они тоже содержат искусственные добавки, различные красители, стабилизаторы, эмульгаторы кислотности, ароматизатор, которые негативно влияют на процессы усвоения и переваривания пищи. Все дело в том, что запивая жирный гамбургер, хот-дог и картофель-фри ледяной колой или любым другим холодным газированным напитком, человек совершает огромную ошибку. Желудочный сок, разбавленный шипучей жидкостью, перестает справляться с перевариванием и без того тяжелой пищи. А из-за низкой температуры употребляемого вместе с гамбургером напитка, содержащийся в его начинке (котлете или сосиске) жир моментально застывает и ложится мертвым грузом, что сказывается на весе и способствует ожирению.

Немаловажную роль в распространении популярности фаст-фуд играют близкие и знакомые, которые своим выбором оказывают влияние на выбор мо-

лодежи. В первую очередь речь идет о родственниках и друзьях. В нашем исследовании 70% отметили, что именно под влиянием друзей периодически ходят перекусить в заведения фаст-фуд.

Нездоровой образ жизни, в первую очередь, в отношении режима и системы питания окружения подростка и молодого человека может значительно влиять на формирования нездоровых установок системе и режиме питания молодежи. Необходимо больше внимания уделять просвещению и информированию детей и молодежи о рациональном питании, использовать социальную рекламу, информирующую об ожирении, отрицательных последствиях быстрого питания и делать акцент на рациональном и сбалансированном питании и здоровом образе жизни человека и общества в целом.

Библиографический список

1. *Королев А.А.* Гигиена питания [Текст] /А.А. Королев. – М.: Академия, 2008. - 528 с.
2. *Матюхина З.П.* Основы физиологии питания, гигиены и санитарии [Текст] /З.П. Матюхина. М.: Академия, 2006. - 181 с.

Н.В. Трифонова, С.В. Трифонова, Н.С. Сажина
РГППУ, г. Екатеринбург

ПРОБЛЕМА СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВ ДЕТЕЙ

Социально-правовая защита детства — одно из направлений международной и российской государственной политики, которое обеспечивает детям в соответствии с их потребностями нормальные условия для жизни и развития, образования, охраны здоровья, защиты чести и достоинства, активного участия во всех сферах жизнедеятельности. Одним из приоритетных объектов социальной защиты со стороны государства является категория детей, чьи возможности в силу объективных причин — состояния здоровья, психики, семейного окружения (либо его отсутствия), материального состояния — весьма ограничены. В деятельности государственных органов, призванных решать и преодолевать проблемы детства в России как на федеральном, так и на региональном уровне, является формирование основ государственной политики в интересах детей, закрепление и реализация соответствующих положений в правовой системе страны.

Анализ нормативных правовых актов, принятых в последние годы федеральными органами государственной власти и органами управления субъектов РФ в отношении детей, позволил констатировать, что государство пытается закрепить особый правовой статус детей, обеспечить им особую защиту, причем это касается всех без исключения детей. Однако не всегда это получается. Так,