



© Н. А. Барбараш, Д. Ю. Кувшинов

DOI: [10.15293/2226-3365.1601.09](https://doi.org/10.15293/2226-3365.1601.09)

УДК 613.94

## МОТИВИРОВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Н. А. Барбараш, Д. Ю. Кувшинов (Кемерово, Россия)*

*В статье представлены данные научной литературы, результаты воспитательной и научной деятельности коллектива кафедры нормальной физиологии Кемеровской государственной медицинской академии по разработке способов мотивирования населения, в том числе студентов-медиков, а также пациентов Кемеровского кардиологического центра – в «Школе здоровья», к здоровому образу жизни. Приводятся данные о собственном здоровье и не всегда адекватном отношении к нему врачей России. Цель статьи – выделить основные проблемы данного направления науки о здоровье и варианты их решения. Используются высказывания по данной проблеме знаменитых людей планеты, примеры здорового образа жизни учёных, в том числе авторов данной статьи. Приведены варианты буклетов для слушателей, бесед о здоровом образе жизни, опросников для самооценки здоровья. В мотивирующих лекциях и беседах используются стихи А. Пушкина, О. Мандельштама, И. Губермана, В. Дагурова, а также юмористический подход к данной проблеме. В заключении излагаются выводы о значении поведенческих факторов для формирования здоровья человека и населения в целом.*

**Ключевые слова:** *здоровье населения, здоровье врачей, мотивирование к здоровому образу жизни.*

*Человек может жить 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.*

*И. П. Павлов*

Здоровье является великой ценностью человека – так считали известные мыслители, философы, литераторы и политики: «Здоровье – это не всё, но без здоровья – ничего» (Сократ);

это «способ достижения совершенства» (Спиноза); оно составляет 90 % счастья человека (А. Шопенгауэр); «Дороже золота» (У. Шекспир); «государственное имущество» (В. И. Ленин), «чудо» (А. П. Чехов) (рис. 1) [1, 786 с.].

**Барбараш Нина Алексеевна** – доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры нормальной физиологии, Кемеровская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения России.

E-mail: [olb61@mail.ru](mailto:olb61@mail.ru)

**Кувшинов Дмитрий Юрьевич** – доктор медицинских наук, заведующий кафедрой нормальной физиологии, Кемеровская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения России.

E-mail: [physiolog@mail.ru](mailto:physiolog@mail.ru)



Б. Спиноза

А. Шопенгауэр

В.И. Ленин

- Здоровье - основа достижения совершенства (Б. Спиноза);
- главное (90%) слагаемое счастья человека (А. Шопенгауэр);
- «казённое имущество!» (В.И. Ленин)

Рис. 1. Мысли великих людей о здоровье

Fig. 1. The thoughts of great people about health

Эти мудрые мысли помогают восприятию информации о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Вместе с тем в реальной жизни многие россияне относят здоровье к само собой разумеющимся атрибутам жизни. И проблему здоровья считают значимой только при появлении болезни. В США даже школьники старших классов считают самой важной из многих жизненных ценностей – учёбы, работы, любви, здоровья, развлечений и других – именно здоровье. При анкетировании кемеровских студентов-медиков второго курса в 1990-е годы выяснилось, что они ставили здоровье на 3–4-е места в рейтинге жизненных ценностей. Однако за прошедшие 20 лет, видимо, благодаря преподаванию нашего предмета произошёл благоприятный сдвиг ориентиров: в 2014 году более 80 % студентов второго курса ставили здоровье на 1–2-е места среди многих жизненных ценностей.

Проблема здоровья в России приобретает особую важность в связи с тем, что наши врачи представляют собой – к удивлению – не самую здоровую популяцию и не всегда являются примером ЗОЖ [2, с. 12]. Среди женщин-врачей курящих больше, чем среди других россиянок с высшим образованием. В Москве курят 35 % мужчин и 15 % женщин-врачей (в США – только 3 %), и 17 % московских врачей

не планируют расставание с курением. У 70 % врачей нарушен обмен холестерина, у 35 % имеется абдоминальное ожирение, только 62 % мужчин и 80 % женщин-врачей лечат свою гипертонию медикаментозно.

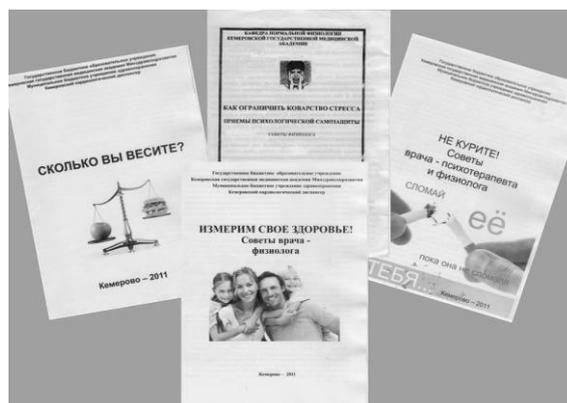


Рис. 2. Информационные буклеты

Fig. 2. Information booklets

Вместе с тем по словам академика Р. Г. Оганова и Г. Я. Масленниковой [3, с. 4], медики – это инициаторы, анализаторы и катализаторы популяционной стратегии профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, которые сегодня являются первой причиной смертности населения в цивилизованных странах, их профилактика существенно зависит от образа жизни населения [4, с. 1671; 5].

Преподавание медицинской физиологии включает на нашей кафедре вопросы формирования ЗОЖ в 30 % лекционных занятий, в частности, по разделам, отражающим центральную нервную и эндокринную системы, питание, пищеварение, дыхание, кровообращение, биоритмы, эмоции и мотивации. В лекциях по физиологии органов пищеварения мы используем данные о теснейшей взаимосвязи состояния слизистой оболочки полости рта со здоровьем сердечно-сосудистой системы [6, р. 576; 7, р. 38], обосновывая тем самым необходимость тщательного поддержания гигиены органов и тканей полости рта.

На занятиях школы здоровья с больными кемеровского кардиоцентра (более 20 лет) и в многолетней научной работе кафедры мы используем письменное информирование и мотивирование слушателей к ЗОЖ с помощью четырехстраничных иллюстрированных буклетов, которые раздаём аудитории (рис. 2): «Оцените своё здоровье», «Будьте стройными и здоровыми», «Сколько вы весите?», «Движения замедляют старение», «Скажите «нет» гипертонии!», «Ритмы жизни и здоровье», «Не курите!», «Ограничение опасности стрессов».

### Николай Амосов: линия жизни



Рис. 3. Академик Н. Амосов (слева)

Fig. 3. Academician Nikolai Amosov (left)

Значительным воспитательным воздействием могут быть примеры знаменитых людей. Один из них – жизненный путь академика Н. Амосова, известного кардиохирурга, прожившего около 90 лет (рис. 3). Будучи дважды оперированным на сердце, он продолжал свой оздоровительный бег на девятом десятке жизни, что сегодня активно одобряет медицина [8, с. 606].

Педагог, лектор, мотивирующий слушателей к ЗОЖ, сам должен быть примером отношения к здоровью. Во-первых, этому должны содействовать его морфометрические данные – отсутствие повышенной массы тела и абдоминального ожирения – эпидемии века,

значительно нарушающей здоровье и сокращающей жизнь [9, p. 1293; 10, p. 44; 11, p. 581; 12, p. 1; 13, 14, с. 111].

Лектор может сообщить слушателям «секреты» своего питания, например, связанные с ежедневным двукратным приёмом (в том числе летом) аскорбиновой кислоты (витамина С), поддерживающей иммунитет и ограничивающей повышение артериального давления и развитие атеросклероза.

Мы употребляем в день 400–500 г. овощей и фруктов, ограничиваем жареную, солёную и копчёную пищу. Мы ходим ежедневно не менее 30 минут и, естественно, не курим. Наше систолическое артериальное давление в покое до завтрака обычно не превышает 115–120 мм рт. ст., т. е. является оптимальным.

Излагая данные о вреде курения, мы сообщаем слушателям, что здоровое питание может быть основой поддержания оптимальной массы тела [20; 21] и значительно ограничивать развитие опасных заболеваний, например, мозгового инсульта, инфаркта мозга [22, p. 1699].

С помощью сборника «Оцените своё здоровье сами» и теста «Сколько лет куковать кукушке?» [23, с. 184] мы предлагаем слушателям количественно оценить свои факторы риска для здоровья и даже (по 25 параметрам) вероятную продолжительность жизни, что может быть мобилизующим стимулом для коррекции образа жизни.

Наш опыт поведенческой коррекции здоровья у студентов-медиков [24, с. 119] формировался в течение более 20 лет, для чего были использованы 3–4 беседы со студентами во внеучебное время, выдача им буклетов, и было установлено, что результаты наших мотивирующих воздействий значительно зависят от того, с какими триместрами индивидуального года (ИГ) студента совпадали наши с ними мотивирующие занятия.

Коррекция массы тела (при её исходном повышении), ограничение столь часто развивающейся у студентов-медиков [25, р. 15] высокой стрессреактивности оказались более успешными при совпадении времени этих мероприятий со вторым триместром ИГ студента, т. е. с четвёртым – шестым месяцами после дня его рождения. Даже частота случаев «расставания» студента с курением была значительно больше при этом совпадении [26].

В последние два года мы стали мотивировать студентов к большим контактам с музыкой, которая может предупреждать развитие патологии и даже её лечить [27].

Для формирования эмоциональной составляющей наших занятий мы используем поэтические иллюстрации [28, с. 68] – стихи А. Пушкина, В. Маяковского, С. Маршака, Е. Евтушенко, В. Высоцкого, И. Губермана, О. Мандельштама и других поэтов.

Так, для защиты от интенсивных стрессов мы советуем вооружаться советом А. Пушкина:

Если жизнь тебя обманет,  
Не печалься, не сердись!  
В день уныния смиришь:  
День веселья, верь, настанет.  
Сердце будущим живёт;  
Настоящее уныло:  
Всё мгновенно, всё пройдёт;  
Что пройдёт, то будет мило.

Многие положения, касающиеся ЗОЖ, могут быть эмоционально восприняты с помощью юмора, например, слов Е. Леца [1]: «Толстенькие живут меньше, зато едят больше».

Великолепно мотивируют к адекватному питанию стихи И. Губермана:

Ешьте много, ешьте мало,  
но являйте гуманизм  
и не суйте что попало  
в безответный организм!

...дивной красотой сияла Ханна  
Двадцать килограмм тому назад.

Врач и ученый В. Дагуров советует:

На сигаретах пишут – «Лёгкие»,  
Мол, рак курящим обеспечен.  
Но коль придерживаться логики,  
На водке напишите – «Печень».



Рис. 4. Встреча, революция, счастье...

Fig. 4. Meeting, revolution, happiness ...

Таким образом, если учесть, что более половины здоровья человека зависит от него самого, следует его настраивать на здоровый образ жизни. Много лет тому назад в своём романе «Мужество» (1989) В. Кетлинская выразила великую роль мотиваций человека в его поступках и судьбе – в целом: «Надо хотеть, надо очень хотеть, и тогда всё случится – встреча, революция, счастье», а мы добавляем: «и здоровье» (рис. 4).

В недавней работе, проведённой в Финляндии, Польше и Испании [29, р. 716], подтверждена мысль А. Шопенгауэра о большой роли здоровья в формировании счастья человека.

Работа, проводимая нами со студентами-медиками, может стать основой здоровья и счастья их будущих пациентов; к этому выводу пришли и 15 авторов статьи на эту тему из США [30, р. 172].



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Золотая** коллекция афоризмов. Составитель И. В. Булгакова. – Ростов-на-Дону: Владис, 2010. – 786 с.
2. **Кабалава Ж. Д., Котовская Ю. В., Шальнова С. А.** Здоровье врачей в России // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2010. – № 4. – С. 12–24.
3. **Оганов Р. Г., Масленикова Г. Я.** Достижения и неудачи в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2014. – № 1. – С. 4–7.
4. **Uoyd-Jones D. M.** Cardiovascular health and protection against CVD // *Circulation*. – 2014. – V. 130. – P. 1671–1673.
5. **Cook N. R., Appel L. J., Whelton P. K.** Lower levels of sodium intake and reduced cardiovascular risk // *Circulation*. – 2014. – V. 129, № 9. – P. 981–989.
6. **Krawczyk D., Błaszczyk J., Borowicz J.** Life style and risk of development of dental caries in a population of adolescents // *Ann. Agric. Environ. Med.* – 2014 – V. 21, № 3. – P. 576–580.
7. **Grauntt C.** Mouthwash cold lower cholesterol // *Dicardiology Com.* – 2013. – № 4. – P. 38.
8. **Wojtyła-Buciora P., Stawińska-Witoszyńska B., Wojtyła K.** Assessing physical activity and sedentary lifestyle behaviours for children and adolescents living in a district of Poland. What are the key determinants for improving health? // *Ann. Agric. Environ. Med.* – 2014. – V. 21, № 3. – P. 606–612.
9. **Jacobs E.J., Newton C.C., Wang Y.** Waist circumference and all-cause mortality in a large US cohort // *Arch. Intern. Med.* – 2010. – V. 170, № 15. – P. 1293–1301.
10. **Шальнова С. А., Деев А. Д., Капустина А. В.** Масса тела и её вклад в смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и всех причин среди российского населения // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2014. – № 1. – С. 44–48.
11. **Bel-Serrat S., Mouratidou T., Huybrechts I.** Associations between macronutrient intake and serum lipid profile depend on body fat in European adolescents: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) study // *Br. J. Nutr.* – 2014. – № 4. – P. 1–11.
12. **Li J., Li Y., Chen J.** The effects of lifestyle factors on the incidence of central obesity in Chinese adults aged 35-74 years // *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi.* – 2014. – V. 48, № 7. – P. 581–586.
13. **Lehnert T., Streltchenia P., Konnopka A.** Health burden and costs of obesity and overweight in Germany: an update // *Eur. J. Health Econ.* – 2015. – V. 16, № 9. – P. 957–967.
14. **Дружилов М. А., Дружилова О. Ю., Бетелева Ю. Е.** Ожирение как фактор риска сердечно-сосудистого риска: акцент на качество и функциональную активность жировой ткани // Российский кардиологический журнал. – 2015. – № 4. – С. 111–117.
15. **Middlekauff H. R., Park J., Moheimani R. S.** Adverse effects of cigarette and noncigarette smoke exposure on the autonomic nervous system: mechanisms and implications for cardiovascular risk // *J. Am. Coll. Cardiol.* – 2014. – № 16. – P. 1740–1750.
16. **Knopik V. S., Marceau K., Bidwell L. C.** Smoking during pregnancy and ADHD risk: A genetically informed, multiple-rater approach // *Am. J. Med. Genet. B. Neuropsychiatr. Genet.* – 2016. – Jan 22. DOI: 10.1002/ajmg.b.32421. [Epub ahead of print]
17. **Jacobovitz S.** Tobacco kills: a call to industry // *J. Am. Coll. Cardiol.* – 2014. – № 24. – P. 2701–2702.
18. **Jeyashree K., Kathirvel S., Shewade H. D.** Smoking cessation interventions for pulmonary tuberculosis treatment outcomes // *Cochrane Database Syst. Rev.* – 2016 – Jan 18. – 1:CD011125. DOI: 10.1002/14651858.CD011125.pub2.



19. **Deng H., Wang J., Zhang X.** Smoking reduction and quality of life in chronic patients with schizophrenia in a Chinese population: A pilot study // *Am. J. Addict.* – 2016. – Jan 29. DOI:10.1111/ajad.12337. [Epub ahead of print]
20. **Vartanian L. R., Porter A. M.** Weight Stigma and Eating Behavior: A Review of the Literature // *Appetite.* – 2016. – Jan 29. PII: S0195-6663(16)30033-2. DOI: 10.1016/j.appet.2016.01.034. [Epub ahead of print]
21. **Mensinger J. L., Calogero R. M., Tylka T. L.** Internalized Weight Stigma Moderates Eating Behavior Outcomes in Women with High BMI Participating in a Healthy Living Program // *Appetite.* – 2016. – Jan 29. PII: S0195-6663(16)30032-0. DOI: 10.1016/j.appet.2016.01.033. [Epub ahead of print]
22. **Larsson S. C., Akesson A., Wolk A.** Healthy diet and lifestyle and risk of stroke in a prospective cohort of women // *Neurology.* – 2014. – V. 83, № 19. – P. 1699–1704.
23. **Оцените своё здоровье сами. Тесты для самоконтроля / под ред. Н. А. Барбараш.** – Томск: Чародей, 2001 – 184 с.
24. **Барбараш Н. А., Кувшинов Д. Ю.** Двадцатилетний опыт поведенческой коррекции здоровья у студентов-медиков // *Вестник Новосибирского государственного педагогического университета.* – 2014. – № 1. – С. 119–127.
25. **Moczko T. R., Bugaj T. J., Herzog W.** Perceived stress at transition to workplace: a qualitative interview study exploring final-year medical students' needs // *Adv. Med. Educ. Pract.* – 2016. – № 7. – P. 15–27.
26. **Кувшинова Т. И., Перминов А. А., Кувшинов Д. Ю.** Психологические мотивы табакокурения и их динамика в течение индивидуального года у студентов // *Современные проблемы науки и образования.* – 2014. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/119-15094> (дата обращения: 28.10.2014).
27. **Дворецкий Л. И.** Музыка и медицина. Размышления врача о музыке и музыкантах. – М.: МЕДпресс-информ., 2014. – 237 с.
28. **Поэтические иллюстрации к курсу физиологии: пособие для преподавателей и студентов / под ред. Н. А. Барбараш, М. В. Чичиленко.** – Кемерово, 2012. – 68 с.
29. **Miret M., Caballero F. F., Chatterji S.** Health and happiness: cross-sectional household surveys in Finland, Poland and Spain // *Bull. World Health Organ.* – 2014. – V. 92, № 10. – P. 716–725.
30. **Ockene J. K., Hayes R. B., Churchill L. C.** Teaching Medical Students to Help Patients Quit Smoking: Outcomes of a 10-School Randomized Controlled Trial // *J. Gen. Intern. Med.* – 2016. – V. 31, № 2. – P. 172–181.



DOI: [10.15293/2226-3365.1601.09](https://doi.org/10.15293/2226-3365.1601.09)

Barbarash Nina Alekseevna, Doctor of Medical Sciences, Professor,  
Professor of the Normal Physiology Department, Kemerovo State  
Medical Academy, Kemerovo, Russian Federation.

E-mail: [olb61@mail.ru](mailto:olb61@mail.ru)

Kuvshinov Dmitrii Yur'evich, Doctor of Medical Sciences, Head of the  
Normal Physiology Department, Kemerovo State Medical Acad-  
emy, Kemerovo, Russian Federation.

ORCID iD [0000-0002-0046-2155](https://orcid.org/0000-0002-0046-2155)

E-mail: [physiolog@mail.ru](mailto:physiolog@mail.ru)

## MOTIVATION OF POPULATION FOR HEALTHY LIFE STYLE

### Abstract

*The article presents an overview of modern data and results of educational and scientific work carried out within The Normal Physiology Chair at Kemerovo State Medical Academy on working out methods of motivating population to healthy lifestyle.*

*The purpose of this article is to emphasise the main problems of health science and present the ways of their solving. The authors relied on the opinions of the world's most famous people, provided the examples of health lifestyle demonstrated by medical scientists and the authors of this article.*

*The article is accompanied by the booklets on healthy lifestyle as well as tests for health self-assessment. During some motivating lectures and talks the authors use verses of A. Pushkin, O. Mandelstam, I. Guberman, V. Dagurov and humorous approach to some health problems.*

*In conclusion the authors emphasise the role of behavioral factors in forming health of individuals and of the whole population.*

### Keywords

*Population health, student's and physician's health, motivation for healthy life style.*

## REFERENCES

1. *Gold book of aphorisms.* (Ed) I. V. Bulgakova. Rostov-on-Don, Vladis Publ., 2010, 786 p. (In Russian)
2. Kabalava G. D., Kotovskaya Yu. V., Shalnova S. A. Physician's health in Russia. *Cardiovascular therapy and prophylaxis.* 2010, no. 4, pp. 12–24. (In Russian)
3. Oganov R. G., Maslennikova G. Ya. Achievements and failures in cardiovascular diseases prophylaxis. *Cardiovascular therapy and prophylaxis.* 2014, no. 1, pp. 4–7. (In Russian)
4. Uoyd-Jones D. M. Cardiovascular health and protection against CVD. *Circulation.* 2014, v. 130, pp. 1671–1673.
5. Cook N. R., Appel L. J., Whelton P. K. Lower levels of sodium intake and reduced cardiovascular risk. *Circulation.* 2014, v. 129, no. 9, pp. 981–989.
6. Krawczyk D., Błaszczak J., Borowicz J. Life style and risk of development of dental caries in a population of adolescents. *Ann. Agric. Environ. Med.* 2014, v. 21, no. 3, pp. 576–580.
7. Grauntt C. Mouthwash cold lower cholesterol. *Dicardiology Com.* 2013, no. 4, pp. 38.



8. Wojtyła-Buciora P., Stawińska-Witoszyńska B., Wojtyła K. Assessing physical activity and sedentary lifestyle behaviours for children and adolescents living in a district of Poland. What are the key determinants for improving health? *Ann. Agric. Environ. Med.* 2014, v. 21, no. 3, pp. 606–612.
9. Jacobs E. J., Newton C. C., Wang Y. Waist circumference and all-cause mortality in a large US cohort. *Arch. Intern. Med.* 2010, v. 170, no. 15, pp. 1293–1301.
10. Shalnova S. A., Deev A. D., Kapustina A. V. Body mass and its contribution to cardiovascular diseases and all causes mortality in Russian population. *Cardiovascular therapy and prophylaxis.* 2014, no. 1, pp. 44–48. (In Russian)
11. Bel-Serrat S., Mouratidou T., Huybrechts I. Associations between macronutrient intake and serum lipid profile depend on body fat in European adolescents: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) study. *Br. J. Nutr.* 2014, no. 4, pp. 1–11.
12. Li J., Li Y., Chen J. The effects of lifestyle factors on the incidence of central obesity in Chinese adults aged 35–74 years. *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi.* 2014, v. 48, no. 7, pp. 581–586.
13. Lehnert T., Streltchenia P., Konnopka A. Health burden and costs of obesity and overweight in Germany: an update. *Eur. J. Health Econ.* 2015, v. 16, no. 9, pp. 957–967.
14. Druzhilov M. A., Druzhilova O. Yu., Beteleva Yu. E Obesity as a cardiovascular risk factor: accent on lipid tissue quality and functional activity. *Russian cardiology journal.* 2015, no. 4, pp. 111–117. (In Russian)
15. Middlekauff H. R., Park J., Moheimani R. S. Adverse effects of cigarette and noncigarette smoke exposure on the autonomic nervous system: mechanisms and implications for cardiovascular risk. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2014, no. 16, pp. 1740–1750.
16. Knopik V. S., Marceau K., Bidwell L. C. Smoking during pregnancy and ADHD risk: A genetically informed, multiple-rater approach. *Am. J. Med. Genet. B. Neuropsychiatr. Genet.* 2016, Jan 22. DOI: 10.1002/ajmg.b.32421 [Epub ahead of print]
17. Jacobovitz S. Tobacco kills: a call to industry. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2014, No. 24, pp. 2701–2702.
18. Jeyashree K., Kathirvel S., Shewade H. D. Smoking cessation interventions for pulmonary tuberculosis treatment outcomes. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2016, Jan 18, 1:CD011125. DOI: 10.1002/14651858.CD011125.pub2
19. Deng H., Wang J., Zhang X. Smoking reduction and quality of life in chronic patients with schizophrenia in a Chinese population: A pilot study. *Am. J. Addict.* 2016, Jan 29. DOI: 10.1111/ajad.12337. [Epub ahead of print]
20. Vartanian L. R., Porter A. M. Weight Stigma and Eating Behavior: A Review of the Literature. *Appetite.* 2016, Jan 29. PII: S0195-6663(16)30033-2. DOI: 10.1016/j.appet.2016.01.034. [Epub ahead of print]
21. Mensinger J. L., Calogero R. M., Tylka T. L. Internalized Weight Stigma Moderates Eating Behavior Outcomes in Women with High BMI Participating in a Healthy Living Program. *Appetite.* 2016, Jan 29. PII: S0195-6663(16)30032-0. DOI: 10.1016/j.appet.2016.01.033. [Epub ahead of print]
22. Larsson S. C., Akesson A., Wolk A. Healthy diet and lifestyle and risk of stroke in a prospective cohort of women. *Neurology.* 2014, v. 83, no. 19, pp. 1699–1704.
23. *Evaluate your health yourselves. Tests for self-control.* (Ed) N. A. Barbarash. Tomsk, Charodey Publ., 2001, 184 pp. (In Russian)
24. Barbarash N. A., Kuvshinov D. Y. Twenty-year experience of health behavior correcting in medical students. *Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin.* 2014, no. 1, pp. 119–127. (In Russian)



25. Moczko T. R., Bugaj T. J., Herzog W. Perceived stress at transition to workplace: a qualitative interview study exploring final-year medical students' needs. *Adv. Med. Educ. Pract.* 2016, no. 7, pp. 15–27.
26. Kuvshinova T. I., Perminov A. A., Kuvshinov D. Y. Psychological motives of tobacco smoking and their dynamics during individual year in students. *Contemporary problems of science and education*. 2014, no. 5. Available at: <http://www.science-education.ru/119-15094> (accessed: 28.10.2014).
27. Dvoretzky L. I. *Musik and medicine. Physician's reflection about music and musicians*. Moscow, MEDpress inform. Publ., 2014, 237 p. (In Russian)
28. *Poetic illustrations to physiology course. Educational supples for lectures and students*. Edited by N.A. Barbarash and M.V. Chichilenko. Kemerovo, 2012. 68 pp. (In Russian)
29. Miret M., Caballero F. F., Chatterji S. Health and happiness: cross-sectional household surveys in Finland, Poland and Spain. *Bull. World Health Organ.* 2014, v. 92, no. 10, pp. 716–725.
30. Ockene J. K., Hayes R. B., Churchill L. C. Teaching Medical Students to Help Patients Quit Smoking: Outcomes of a 10-School Randomized Controlled Trial. *J. Gen. Intern. Med.* 2016, v. 31, no. 2, pp. 172–181.