**ЗБІРНИК**

**МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**фестивалю молодіжної науки**

**«Медицина третього тисячоліття»**

**18-20 січня 2021 року**

УДК 61.061.3 (043.2)

ББК 61 (063)

Медицина третього тисячоліття: Збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів (Харків, 18-20 січня 2021р.) Харків, 2021. – 574 с.

Відповідальний за випуск проф. В.В. М’ясоєдов

*Патинко Єлизавета Анатоліївна*

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО**

**ПЕРЕХОДУ НА ЗИМОВИЙ ЧАС**

Харків, Україна

Харківський національний медичний університет

Кафедра української мови, основ психології та педагогіки

Науковий керівник: Нестеренко Анастасія Костянтинівна

Перехід на зимовий і літній час існує в Україні багато років. Було виголошено

чимало «за» та «проти» такого переходу, утім єдиної думки щодо наслідків для людини сформулювати не вдається. Попри відсутність очевидної шкоди для здоров’я, велика кількість осіб починає скаржитися на зміну настрою, самопочуття, зниження активності внаслідок переходу на зимовий / літній час.

Це зумовлено насамперед процесами, що відбуваються на психологічному рівні. Як наслідок щорічного переведення часу на 1 годину, перші кілька тижнів людина проходить процес пристосування до нових умов. Попри важливість проблеми збереження психологічного здоров’я в умовах певного порушення біологічних ритмів, наукових досліджень цього спрямування бракує, що зумовлює актуальність нашої роботи, мета якої – з’ясувати, які проблеми виникають при переході на інший час, а також спробувати систематизувати певні рекомендації для їхнього вирішення.

Добові біоритми головні для людини, фізіологічна активність якої протягом доби кілька разів посилюється та послаблюється. Зі зміною часу коливання зміщуються, людині доводиться адаптуватися до нових умов, що спричиняє певний дискомфорт, погіршення самопочуття. Це пов’язано насамперед із 462

порушенням циркадіанного ритму організму. Особливо уразливими в цей час є особи, схильні до депресії, люди, робота яких потребує постійної концентрації уваги, пацієнти із серцево-судинними захворюваннями. Звичайні люди також відчувають певний дискомфорт. Зокрема, студенти Харківського національного медичного університету (37 осіб), серед яких ми провели невелике опитування, відзначають порушення сну (20%), відчуття постійної втоми (60%), сонливість (близько 50%), певне уповільнення реакцій організму (17%). Уважаємо, що такі зміни в організмі відбуваються насамперед на психологічному рівні, адже для понад 70% респондентів названі відчуття виникають, коли вони згадують про факт переведення годинникової стрілки.

Важливо розробити поради, що допоможуть покращити психологічний стан організму людини в цей період. Проаналізувавши думки багатьох дослідників,

радимо:

1. За кілька днів до переведення годинника лягайте спати на 15–30 хв. раніше. Тоді зміна часу на стане свого роду психологічним шоком для організму.

2. Намагайтеся уникати стресів або принаймні скоротити їхню кількість.

3. Більше перебувайте на свіжому повітрі, особливо в сонячну погоду.

4. Більше відпочивайте, але уникайте сну вдень.

Отже, певні психологічні труднощі, пов’язані з переходом на інший час, не мають суттєвого впливу на стан здоров’я людини. Водночас не можна нехтувати цими проблемами; для запобігання ускладнень психологічного стану під час переведення годинника варто приділяти собі більше уваги та дотримуватися простих правил психологічної гігієни особистості.

**ЗМІСТ**

**Патинко Єлизавета Анатоліївна**

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО

ПЕРЕХОДУ НА ЗИМОВИЙ ЧАС ..………………………………..… 461-462