

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Науково-практична конференція

(Харків, 27 жовтня 2022 року)

ХНМУ
Харків
2022

Громко Є.А.

**НЕОБХІДНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВИХ МЕДИКІВ СТУДЕНТІВ.....46-52**

Здоровець А.О.

**ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ
СЬОГОДЕННЯ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ.....52-57**

Корчевська О.Г., Стратій Н.В.

**ВПЛИВ ВПРАВ СИСТЕМИ КАЛЛАНЕТИКА НА
ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА
РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК.....57-65**

Коцар О.В., Селіванов Є.В.

**НАСЛІДКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗЛАДУ НА
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....66-70**

Kutsiy D.V., Achourov A.E.

**ETUDIER LE SENS DES MESURES D'HYGIENE
APPROPRIEES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT
D'ATHLÈTES EN CONDITIONS DE MONTAGNE.....70-84**

Kutsyi D.V., Posypayko A.O.

**GENERAL PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL
PLAYERS IN STUDENT TEAMS.....85-91**

Kutsyi D.V., Hryshchenko O. I., Posypayko A. O.

**NORMS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENTS IN
UNIVERSITIES.....92-99**

Коцар Олена Василівна
Селіванов Євген Вікторович
**НАСЛІДКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗЛАДУ
НА ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**
Харківський національний медичний університет
доцент кафедри мікробіології, вірусології та імунології імені
професора Д.П. Гриньова
kotsar_76@ukr.net
старший викладач кафедри фізичного виховання та
здоров'я
yv.selyvanov@knu.edu.ua

Війна в Україні триває, що призводить до численних людських жертв, травм, несумісних із життям. Але війна також завдає величезної шкоди психічному здоров'ю мільйонів людей, що, можливо, призведе до розвитку епідемії посттравматичного стресового розладу.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є психічним розладом, який розвивається у деяких людей після того, як вони пережили або стали свідками травматичних подій. ПТСР є проблемою тривоги, яка розвивається після надзвичайно травматичних подій, таких як війна, злочин, нещасний випадок або стихійне лихо [1; с.216-222]. Люди з посттравматичним стресовим розладом не можуть пережити цю подію через нав'язливі спогади та кошмари. Вони схильні

уникати всього, що нагадує їм про цю травму і мають тривожні почуття, яких раніше не було, настільки інтенсивні, що їхнє звичне життя порушується. Запахи, звуки і навіть кольори можуть викликати нав'язливі спогади про бойові дії та багато інших проблем [2]. Навіть розуму важко усвідомити масштаби цієї людської кризи.

Мета дослідження. Ознайомитися з можливими наслідками ПТСР на психологічний стан людини під час війни.

Результати досліджень та висновки. Існує кілька ключових аспектів, що вказують на наявність посттравматичного стресового розладу. Це думки або почуття, спогади, пов'язані з травмою, а також нічні кошмари, які, ймовірно, зустрічаються серед більшості українців. Крім того, підвищена пильність та перебільшена реакція, така як здригання, також є ключовими компонентами посттравматичного стресового розладу, незалежно від того, чи є причиною серйозна подія чи ні. Слід відзначити, що ознаки та симптоми посттравматичного стресового розладу можна також спостерігати після фінансових втрат або розлучення, ситуацій, в яких деякі клініцисти ніколи не

повірили б, що може виникнути посттравматичний стресовий розлад, який часто діагностують його як депресію.

Аналізуючи літературні дані зарубіжних дослідників, видалені наслідки ПТСР бувають досить різноманітними. Перш за все, це психічні розлади, які впливають на роботу серцево-судинної системи. Пережиті події здатні провокувати розвиток діабету, артритів, астми та онкологічних захворювань. По друге, психічні розлади погіршують стан людей, які мають хронічні хвороби, також збільшують смертність від онкологічних хвороб. По третє, понад 50% (вчетверо частіше, ніж загальне населення) осіб з психічними розладами мають проблеми зі сном, що часто призводить до хвороб центральної нервової системи. У людей, хто пережив війну, збільшується ризик смерті від раку [3].

Крім того, люди після бойових подій змінюють свою поведінку на деструктивну: зловживають алкоголем, наркотиками і отримують відповідні наслідки [4; с. 35-43]. Як правило, у разі важких пережитих травм окремі ризики можуть наступати на 10-15 років раніше, ніж у середньому в популяції без бойових дій .

Таким чином, раніше розпізнавання симптомів ПТСР та своєчасне лікування, здатні значно запобігти розвитку наслідків даної епідемії.

Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть змусити людей відчувати, що вони втрачають контроль над своїм життям. Перспективним є своєчасна кваліфікована допомога психіатрів [5]. Вони повинні зробити все можливе, щоб зменшити вплив ПТСР на психіку та організувати служби підтримки, щоб запобігти цій кризі. Тільки за допомогою медичних, психіатричних організацій, що об'єднуються з використанням сучасних технологій, можна допомогти і врятувати велику кількість людей, які постраждали від цієї кризи.

Література:

1. Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults/ N. Breslau, G. C. Davis, P. Andreski [et al.] // Archives of General Psychiatry. 1991. Vol. 48. P. 216–222.
2. Transforming stress through awareness, education and collaboration. URL: <https://www.stress.org/military/forpractitioners/leaders/compassion-fatigue>

3. Knaster, P., Karlsson, H., Estlander, A. M., & Kalso, E. (2012). Psychiatric disorders as assessed with SCID in chronic pain patients: the anxiety disorders precede the onset of pain. *General Hospital Psychiatry*, Vol. 34 (1), 46–52. 4.
- Herman, J. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
5. Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с. 6.
- Ukraine and PTSD: How Psychiatry Can Help – Medscape – Apr 19, 2022. URL: <https://www.medscape.com/viewarticle/972360>.

Kutsiy D.V., Achourov A.E.
**ETUDIER LE SENS DES MESURES D'HYGIENE
APPROPRIEES
LORS DE L'ENTRAÎNEMENT D'ATHLÈTES EN
CONDITIONS DE MONTAGNE**

Université nationale de médecine de Kharkiv
Maître de conférences
Département d'éducation physique et de santé
dv.kutsyi@knu.edu.ua

Résumé. Dans le processus d'entraînement des athlètes, la charge et le nombre d'entraînements sont importants. Souvent,