

**«СУЧАСНІСТЬ:
МЕДИЦИНА. ОСВІТА. МОЛОДІЬ»**

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

**КЗ «БАХМУТСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ
КОЛЕДЖ»**

ГО «АСОЦІАЦІЯ МЕДИКІВ УКРАЇНИ»

**ХІІ МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ**

29-30 травня 2025 року

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БАХМУТСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
АСОЦІАЦІЯ МЕДИКІВ УКРАЇНИ

СУЧАСНІСТЬ: МЕДИЦИНА. ОСВІТА. МОЛОДЬ

МАТЕРІАЛИ
XII Міжнародної науково-практичної конференції
29-30 травня 2025 року

Бахмут – Полтава – Харків, 2025

УДК 616+37.0(477)

Сучасність: Медицина. Освіта. Молодь: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. – Бахмут-Полтава-Харків, 29-30 травня 2025 р.//Полтава-Харків: ХНМУ, АМУ, БМФК, 2025 р. – 87 с.

Дане видання містить матеріали доповідей учасників XII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасність: Медицина. Освіта. Молодь», яка відбулася в режимі он-лайн 29-30 травня 2025 року.

Матеріали конференції видаються мовою оригіналу.

Редакційна колегія:

Відповідальні редактори:

Подаленко А.П. – завідувач кафедри гігієни, епідеміології, дезінфектології та професійних хвороб Харківського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор.

Красножон Н.М. – директор Бахмутського медичного фахового коледжу.

Усенко С.А. – голова Асоціації медиків України, професор кафедри гігієни, епідеміології, дезінфектології та професійних хвороб Харківського національного медичного університету.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Відповідальність за зміст, граматичну та стилістичну правильність текстів несуть автори і наукові керівники.

*Розглянуто та затверджено на засіданні методичної ради БМФК
Протокол № 6 від 16.05.2025 року*

© Асоціація медиків України, 2025
© Бахмутський медичний фаховий коледж, 2025
© Харківський національний медичний університет, 2025

засоби, методи та форми ППФП, серед яких мають бути фізичні вправи з урахуванням характеру майбутньої трудової діяльності. А саме: розтяжка та стабілізація м'язів спини, шиї, плечей та зап'ястя, тобто стретчинг; кардіоваскулярні вправи; силові вправи; фітнес-активності для зменшення ваги тіла, зміцнення здоров'я та отримання заряду бадьорості та позитиву, зниження рівню стресу. Шляхом оцінювання засвоєння основних елементів і вправ професійно-прикладної фізичної підготовки, а також вимірювання частоти серцевих скорочень та частоти дихання, визначення індексу маси тіла та м'язової маси ми мали змогу вибрати оптимальний режим фізичних навантажень здобувачів освіти.

Наступним етапом було оцінити вплив занять фізкультурою в групі з професійною направленістю і в контрольній групі, що дало наступні результати. Було доведено пряму кореляцію, а саме позитивну динаміку ментальних відтворень при засвоєнні і відтворення знань на теоретичних заняттях із предметів загально-спеціальних дисциплін, а також силу і рухомість нервових процесів на практичних заняттях професійно-орієнтованих дисциплін.

Таким чином, комплексу професійно-прикладної фізичної підготовки було запроваджено в навчальний процес КЗ «Бахмутський медичний фаховий коледж», доведено його позитивний вплив як на стан фізичного, так і на стан ментального здоров'я здобувачів освіти, а також апробовано в закладах охорони здоров'я України. Нами було також отримано авторські свідоцтва на об'єкти інтелектуальної власності на наукові твори «Комплекс професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів закладів вищої та передвищої освіти», «Методика проведення занять скандинавською ходьбою з палицями для здобувачів закладів вищої та передвищої освіти», «Особливості проведення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням здобувачів освіти під час воєнного стану», «Особливості впливу занять скандинавською ходьбою на стан фізичної та ментальної працездатності студентів».

КОМПЛЕКС ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Усенко Сергій Анатолійович, Харківський національний медичний університет, професор ЗВО кафедри гігієни, епідеміології, дезінфектології та професійних хвороб, orcid.org/0000-0003-3667-7251

Усенко Світлана Георгіївна, Харківський національний медичний університет, доцент ЗВО кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я, orcid.org/0000-0002-2567-7267

Дяченко Марина Сергіївна, Харківський національний медичний університет, доцент ЗВО кафедри педіатрії №2, orcid.org/0000-0002-2006-3346

Красножон Наталя Миколаївна, Комунальний заклад «Бахмутський фаховий медичний коледж», директор

Логвинюк Роман Петрович, Комунальний заклад «Бахмутський фаховий медичний коледж», керівник фізичного виховання

Романюк Вікторія Василівна, ПВНЗ «Київський медичний університет» Україна, студентка

Кравченко Лариса Анатоліївна, КНП «Багатoproфільна лікарня інтенсивного лікування м. Бахмут», м. Бровари Київської області, терапевт адміністратор

Як відомо, UNICEF зазначає, що стрес – це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей, як-от складання іспиту чи виступ. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки.

Підлітки не завжди переживають стрес так, як дорослі. Тоді як серед дорослих стрес переважно пов'язаний із роботою, більшість підлітків/учасників освітнього процесу відчувають стрес, коли не можуть впоратися із загрозливими, складними чи болісними ситуаціями. До них належать:

- негативні думки або почуття до себе;
- зміни в організмі, пов'язані із статевим дозріванням;
- вимоги закладів освіти – іспити та зростання обсягу домашніх завдань;
- проблеми з однолітками у навчальному закладі та спілкуванням;
- великі зміни, такі як переїзд, зміна закладу освіти або напружені відносини між дорослими членами родини;
- хронічна хвороба, фінансові проблеми в родині або смерть близької людини;
- небезпечне середовище вдома чи по сусідству.

За даними Міністерства охорони здоров'я України кожен третій з опитаних українців (36%) відчуває зараз підвищений рівень стресу, 11% респондентів мають високий рівень стресу, 40% – помірний, 13% – низький. Такі результати дослідження уявлень українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості. Водночас дослідження засвідчило, що 73% українців мають чималий ресурс стійкості: 35% є стійкими, ще 38% – радше стійкими.

Важливо розуміти, що стійкість це не завжди про те, щоб незламно стояти посеред бурі та бути героєм. Навпаки, стійкість людини проявляється через гнучкість та спроможність не здаватися попри труднощі. Стійкість означає жити. Діяти, піклуватися, підтримувати, любити. Для українців, стійкість зараз тотожна із поняттям «життя». Бо зі стійкості кожного народжується стійкість цілої нації. Це означає, що:

- цінності однієї людини стають опорою не лише для неї, а й для всіх навколо;
- те, як людина мислить та які думки транслює, впливає на усіх інших;
- щоденні дії людини позначаються на її оточенні;
- здатність відчувати емоції та регулювати їх впливає на стан людини та всіх, хто поруч;
- спільна сила людей – в єдності та взаємодії.

І найголовніше: формула стійкості – це про те, як знайти рішення, щоб перемагти.

У тому випадку, коли виникають стани погіршення ментального\психічного здоров'я Університетська лікарня Харківського національного медичного університету рекомендує звернути увагу на наступні ознаки, які можуть бути симптомами психічних розладів:

- Знижений настрій або апатичні стани без зовнішніх причин, які тривають більше двох тижнів. Відчуття, що життя стало сірим та втратило сенс. Звичайні речі доводиться робити, неначе з примусу (труднощі зі щоденною гігієною, вживанням їжі, виконанням постійних робочих завдань тощо).
- Різде зниження розумових здібностей, неуважність, порушення концентрації та проблеми з пам'яттю. Зміни в робочій або навчальній продуктивності.
- Тривале безсоння або, навпаки, постійна сонливість, незалежно від розпорядку дня.
- Відсутність апетиту або, навпаки, нерозбірливе поїдання їжі.
- Постійна внутрішня напруга або роздратованість. Відчуття тривоги, яке не має підґрунтя («зараз щось має трапитися»).
- Звичайні ситуації, що почали здаватися нестерпними (похід до магазину, спілкування з людьми, гучна музика. поїздки в транспорті тощо).
- Регулярне вживання психоактивних речовин – коли людина не відчуває себе щасливою без наркотиків або алкоголю.

Протягом виконання науково-дослідної роботи №0123U102220 «Моніторинг та корекція ментального здоров'я молоді, яка навчається», що виконується Харківським національним медичним університетом (кафедра гігієни, епідеміології, дезінфектології та професійних хвороб Навчально-наукового інституту післядипломної освіти) та Комунальним закладом «Бахмутський медичний фаховий коледж» було розроблено «Анкету для визначення впливу стресорних чинників на стан здоров'я молоді та дорослого населення» і впроваджено її в науковий, педагогічний та лікувальний процес в освітніх закладах вищої та передвищої фахової освіти. Це дає можливість оцінити рівень впливу стресорних факторів та підвищити стресостійкість у теперішній час при дії на території України правового статусу воєнного стану.

В анкеті було запропоновано відповісти на запитання анкети, при цьому відповіді допомагають виявити причини виникнення й розвитку захворювань та станів, які пов'язані зі стресовими ситуаціями, оцінити якість надання медичної допомоги учасникам освітнього процесу та визначити найбільш оптимальні шляхи поліпшення організації медичного обслуговування як здобувачів освіти, так і інших учасників освітнього процесу – науково-педагогічних працівників, викладачів та допоміжного персоналу.

Також нами, на підставі результату анкетування учасників освітнього процесу було розроблено комплекс підвищення стресостійкості учасників освітнього процесу в закладах вищої та передвищої фахової освіти, який включав розроблені Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) курси групового навчання «Самодопомога+» та індивідуального навчання «Управління проблемами+», арттерапевтичні заняття, біосугестивна терапія тощо, які дають можливість знижувати рівень стресу та досягати покращення ментального здоров'я.

Таким чином, нами було оформлено об'єкт інтелектуальної власності на науковий твір «Анкета для визначення впливу стресорних чинників на стан здоров'я молоді та дорослого населення». Анкета визначає ризик появи змін у стані здоров'я молоді та дорослих людей в результаті впливу стресорних чинників, особливо під час навчання в освітніх закладах вищої та передвищої фахової освіти і які знаходження на територіях, де ведуться / велись активні бойові дії. Також представляється можливим дати кількісну оцінку рівню впливу факторів ризику при виявленні причин виникнення й розвитку захворювань та психологічних станів. А проходження курсів за програмами ВООЗ дали позитивні результати у подоланні проблем під час проведення освітнього процесу.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОДНОЇ ЕРОЗІЇ ТА ЗАБРУДНЕННЯ ҐРУНТІВ В РЕСПУБЛІЦІ МОЛДОВА

*Кухарук Е.С., Громадська організація «Екостратегії», Кишинів, Молдова
Кухарук Р.А., Інститут екології та географії Академії наук, Кишинів,
Молдова*

RESEARCH METHODS OF SOILS WATER EROSION AND POLLUTION IN REPUBLIC OF MOLDOVA

*Kuharuk E.S., Public organization "Ecostrategii", Chisinau, Moldova
Kuharuk R.A., Institute of Ecology and Geography, Academy of Sciences,
Chisinau, Moldova*