

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Томілінські читання

Матеріали VIII науково-практичної конференції
з міжнародною участю

м. Харків, 30 жовтня 2025 року



Харків – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет**

**ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ:
ПРОБЛЕМИ ТА СПОСОБИ
ЇХ ВИРІШЕННЯ**

Томілінські читання

*Матеріали VIII науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

м. Харків, 30 жовтня 2025 року

Харків
ХНМУ
2025

УДК 614(477)(082)
Г 87

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № 16 від 27.11.2025 р.

Редакційна колегія: О. А. Наконечна, К. Г. Помогайбо,
В. Г. Нестеренко, К. М. Сокол,
А. А. Подпрядова, Н. М. Мартиненко

Г87 **Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення «Томілінські читання»** : матеріали VIII науково-практичної конференції з міжнародною участю, Харків, 30 жовтня 2025 р. / Ред. кол.: О. А. Наконечна, К. Г. Помогайбо, В. Г. Нестеренко та ін. Харків, 2025. 262 с.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17642172>

УДК 614(477)(082)

© Харківський національний
медичний університет, 2025
© О.А. Наконечна, К.Г. Помогайбо,
В.Г. Нестеренко та ін., 2025

Краснікова А.М. Організація надання домедичної допомоги в умовах повномасштабного вторгнення.....	126
Ромогайбо К.Г., Подприядова А.А., Sokol К.М. Medical and social aspects of diseases that are priorities for the healthcare system in the world and in Ukraine	127
Sokol К.М., Kupina O.V., Olkhovska A.B. Organizational aspects of accessibility of medical and pharmaceutical care for hypertensive disease in Ukraine.....	130
Mishchenko M.M., Mishchenko O.M. Brain strokes: current trends, diagnosis, treatment, and rehabilitation	134

Секція 6.

МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ ТА ЕКОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я, ПРОФІЛАКТИЧНІ СТРАТЕГІЇ

Кузнецова М.О., Помогайбо К.Г. Ознаки залежності від мобільних телефонів серед здобувачів Харківського національного медичного університету	137
Приходько Н.І., Помогайбо К.Г. Інтеграція громад у процеси формування здорового способу життя.....	138
Усенко С.Г., Рязанова О.А. Аналіз показників захворюваності на рак молочної залози в Харківській області: динаміка та сучасний стан.....	140
Масікевич А.Ю., Жуковський О.М., Забродський І.С. Сучасні виклики екологічної безпеки Буковинських Карпат	141
Мякина О.В., Нещенко О.О., Ващук М.А. Підтримка здоров'я і якісного життя літніх людей: існуючі програми та ініціативи	144
Мартиненко Н.М., Григоров М.М., Григоров М.С. Функції та можливості застосування бібліотерапії	148
Бордюжевська Л.В., Подприядова А.А. Стрес як чинник омолодження інсультів в Україні.....	153
Шанигін А.В., Бабієнко В.В., Талалаєв К.О. Економіка змін клімату: тематичні дослідження та найкращі практики в охороні здоров'я	155
Мякина О.В., Нещенко О.О. Здоровий спосіб життя як джерело здоров'я: трактування та складові.....	157
Ричкова Ю.П., Трегуб П.О. Медико-соціальні особливості психологічного сприйняття діагнозу ВІЛ-інфекція у пацієнтів, які отримують антиретровірусну терапію	160

5. World Health Organization. World health statistics 2024: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva; 2024. ISBN 978-92-4-009470-3.

6. Міністерство соціальної політики України, Astarta Group. Програма «Активне довголіття»: результати та перспективи. Київ; 2022.

7. Medical Teams International. Mobile health care for rural older Ukrainians. UN OCHA; 2024. URL: <https://www.unocha.org/publications/report/ukraine/essential-health-care-older-people-affected-war-ukraine> (дата звернення: 18.07.2025).

8. Ukrainian Red Cross Society. Around 7,500 older people receive support from social helpers. Ukrainian Red Cross Society. 22.11.2024. URL: <https://redcross.org.ua/en/news/2024/11/98383/> (дата звернення: 18.07.2025).

ФУНКЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ БІБЛІОТЕРАПІЇ

Мартиненко Н.М., Григоров М.М., Григоров М.С.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Бібліотерапія – це перспективний напрям діяльності бібліотек, що займається вивченням впливу спеціально підбраної літератури на стан здоров'я хворої людини і є формою психотерапії, що використовує читання літератури (книг, віршів, оповідань) для поліпшення психічного здоров'я, особистісного розвитку та вирішення емоційних проблем.

Бібліотерапія бере свій початок з сивої давнини. Раніше в церковних бібліотеках зберігалися видання релігійного змісту, прочитавши які, люди заспокоювались і знаходили вихід зі складних життєвих ситуацій. За доби Відродження книги стали більш доступними широкому колу читачів, і лікарі почали використовувати їх з лікувальною метою. Так, один лікар з Англії у XVII столітті радив своїм пацієнтам читати роман Сервантеса «Дон Кіхот», в інших країнах лікарі рекомендували своїм хворим, крім приписаних ліків ще й прочитати 2–3 сторінки розважальної літератури. Згодом у бібліотеках при лікарнях хворим все частіше стали пропонувати читати гумористичні твори, розважальні книжки, детективи та пригодницьку літературу. Офіційно термін «бібліотерапія» було визнано у 1916 році Асоціацією бібліотек США, він походить від грецьких слів «biblion» (книга) і «therapeia» (лікування). У колишньому Радянському Союзі у 1920–1930-х роках вивчення лікувального впливу художніх творів на здоров'я людини проводилося у бібліотеках будинків відпочинку та пансіонатів [1].

Щодо України, то у 1927 році професор Ілля Вельвовський, невропатолог за фахом, учень родоначальника Харківської психотерапевтичної школи професора К. І. Платонова, в психотерапевтичному диспансері почав застосовувати бібліотерапію у лікуванні пацієнтів. У 1967 році з ініціативи професора Вельвовського в санаторії «Березівські мінеральні води» (Харківська область) було відкрито перший в СРСР кабінет бібліотерапії. Завідувачкою кабінету призначили бібліографку Агнесу Михайлівну Міллер. Власне, завдяки їй бібліотерапія з методики перетворилася на самостійну наукову дисципліну, що знаходиться на межі бібліотекознавства та психотерапії [1].

Бібліотерапія є перспективним напрямком діяльності, оскільки поєднує досягнення медицини, психології, педагогіки та бібліотечної справи. Усі вітчизняні та закордонні вчені поділяють думку, що завданням бібліотерапії є вивчення особливостей читацького сприйняття під час хвороби і розробка засобів психологічної корекції за допомогою спеціально підібраної літератури. Бібліотерапія набула наукового обґрунтування лише на початку ХХ століття, із розвитком психоаналізу. Відтоді книга вже стає не лише зберігачем знань і медичних рекомендацій, й безпосередньо – ліками.

На сучасному етапі бібліотерапія як засіб допоміжного лікування використовується у багатьох країнах. Так, у США є 7 центрів, які визначають та впроваджують цей напрямок, подібні організації існують і в європейських та азійських країнах. Вона є темою наукових конференцій, які проходять в Україні і закордоном. На цих засіданнях бібліотерапія висвітлюється як один із засобів традиційної медицини. В інформаційному потоці з цієї тематики є праці і статті, які мають теоретичне і практичне значення.

Поняття «бібліотерапія» кожен науковець інтерпретує по-різному. Ф. Алптуна (Франція) та Д. Збонсакова (Словаччина) надають бібліотерапії допоміжну роль у лікуванні. Р. Чечьярд (Австралія), навпаки, вважає її професійним засобом лікування розладів емоційного та нервового походження, який можуть використовувати лише кваліфіковані спеціалісти за допомогою бібліотекаря.

Уже 4-й рік поспіль Україна бореться за свободу, і щодня ми втрачаємо найцінніше – життя і здоров'я українців: наших захисників і цивільного населення. Окрім прямих фізичних травм, війна спричиняє значне зростання психологічного дистресу, рівня тривожних та депресивних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед широких верств населення – від військовослужбовців та їхніх сімей до вимушено переміщених осіб і цивільних, які залишаються на територіях бойових дій. Цей безпрецедентний тиск на психічне здоров'я нації вимагає термінового пошуку та впровадження ефективних, доступних методів, у тому числі немедикаментозних, психосоціальної підтримки, які могли б доповнити існуючі протоколи надання допомоги.

У цьому контексті бібліотерапія – цілеспрямоване використання літератури для терапевтичних цілей – набуває особливої актуальності. Цей метод, що ґрунтується на ідеї катарсису, саморефлексії та пошуку ресурсів через читання, може стати потужним інструментом для подолання наслідків травматичного досвіду. Він дозволяє людині не лише відчути себе менш самотньою у своїх переживаннях, знаходячи аналогічні історії в літературних творах, й отримати нові стратегії подолання, відновити відчуття контролю та надії. Таким чином, бібліотерапія розглядається не просто як допоміжний метод, як один із ключових елементів відновлення психологічної стійкості українського суспільства під час війни та в післявоєнний період.

Дана публікація присвячена дослідженню потенціалу бібліотерапії як дієвого інструменту в системі громадського здоров'я України, який може бути інтегрований у програми психологічної підтримки населення, що постраждало від наслідків воєнних дій.

Ідея використання книг для лікування не нова; вона сягає давніх часів, коли в бібліотеках писали «ліки для душі». Як зазначалося вище, сучасна бібліотерапія зародилася на початку ХХ століття, коли психіатри та бібліотекарі почали співпрацювати, щоб допомогти пацієнтам у госпіталях [2].

Сенс використання цієї терапії базується на декількох ключових принципах:

По-перше, вона сприяє ідентифікації, тобто читач знаходить персонажа, який переживає схожі проблеми і допомагає йому відчутти, що він не самотній.

По-друге, переживання емоцій разом з персонажем веде до емоційного очищення (катарсису).

По-третє, читач отримує інсайт, тобто нове розуміння своїх проблем та можливість шляхів їх вирішення.

По-четверте, бібліотерапія універсальна: вона породжує усвідомлення читачем того, що проблеми, з якими стикаються читачі, є загальнолюдськими.

Загалом, бібліотерапія традиційно поділяють на два основні види:

– *клінічну бібліотерапію*, яку використовують як допоміжний метод у психотерапії та психіатрії. Цей вид бібліотерапії застосовується у медичних закладах, де фахівець (психотерапевт або психіатр) індивідуально чи в групі призначає літературні твори з конкретною терапевтичною метою. Вибір книги, обговорення та аналіз тексту є частиною структурованого лікувального процесу;

– *бібліотерапію розвитку (самодопомоги)*, яка фокусується на особистісному зростанні та самопізнанні. Вона не має на меті лікування психічних розладів, допомагає людям краще зрозуміти себе, знайти відповіді на життєві питання, розвинути емоційний інтелект та навички подолання труднощів. Цей вид може бути використаний в школах, як частина освітніх програм або в бібліотеках та громадських центрах якості бібліотечних ініціатив або просто як інструмент для самостійної роботи з літературою.

Бібліотерапія відіграє важливу роль у зміцненні громадського здоров'я. Вона допомагає людям краще справлятися зі стресом, депресією, тривогою та іншими психологічними проблемами. Дослідження показують, що кероване читання може бути ефективним інструментом для *профілактики* (читання про способи подолання труднощів може допомогти людям розвинути емоційну стійкість), також, для *самодопомоги*, оскільки програми бібліотерапії часто надають доступ до спеціально підібраних книг, які допомагають людям самостійно працювати над своїми проблемами. Це особливо важливо в регіонах з обмеженим доступом до психологічної допомоги.

Бібліотерапію можна успішно застосовувати в різних умовах і для різних груп населення:

– в лікарнях та реабілітаційних центрах, як частину терапії для пацієнтів з психічними захворюваннями, залежностями або хронічними хворобами;

– в бібліотеках: програми «Книги за рецептом» (Books on Prescription) стали популярними у Великій Британії та інших країнах. Лікарі рекомендують пацієнтам список книг для читання, які допомагають їм впоратися з певними проблемами;

– в *освітніх закладах*: бібліотерапія допомагає дітям і підліткам розвивати емпатію, соціальні навички та вирішувати типові для їхнього віку проблеми (протистояння булінгу, підвищення самооцінки, шкільна тривога, труднощі у спілкуванні);

– для *літніх людей*: читання книг про старіння, втрати або зміни в житті допомагає адаптуватися та підтримувати психічне благополуччя [3].

Численні наукові дослідження підтверджують ефективність бібліотерапії. Наприклад, метааналізи клінічних випробувань показали, що вона сприяє

зниженню симптомів депресії та тривоги. Однак важливо зазначити, що бібліотерапія має й певні ліміти: вона не є універсальним рішенням для всіх проблем і може не підходити для людей з важкими психічними розладами. Її ефективність залежить від готовності людини до саморефлексії та залученості в процес. Найкращі результати досягаються, коли бібліотерапія поєднується з іншими формами психотерапії.

У Великій Британії накопичено досвід в межах програми «Книги за рецептом». Ця програма є одним із найвідоміших прикладів. Вона дозволяє сімейним лікарям виписувати пацієнтам рецепти на книги з переліку, складеного фахівцями. Програма «*Reading Well*», яку часто називають «Книги за рецептом», спрямована на допомогу людям у покращенні їхнього психічного та фізичного здоров'я через читання книг. Вона базується на кількох ключових принципах: *лікарі «виписують» книги*. Сімейні лікарі (GP) або інші медичні працівники можуть рекомендувати пацієнтам список книг замість або на додаток до традиційного лікування. Ці книги містять інформацію про психологічні проблеми та поради щодо самопомоги, часто з використанням технік *когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)*. Окрім того, пацієнт з «рецептом» може безкоштовно взяти рекомендовану книгу у *будь-якій публічній бібліотеці*. Це робить психологічну допомогу доступною для широких верств населення, зменшуючи стигму, пов'язану з відвідуванням психолога. Книги в списках ретельно відбираються експертами у сфері охорони здоров'я, включаючи психіатрів та психологів, також тими, хто має власний досвід боротьби з подібними станами. Списки книг охоплюють широкий спектр проблем: поширені психічні розлади (депресія, тривога, панічні атаки, соціальна фобія); проблеми зі сном; харчові розлади; допомога людям з деменцією та їх опікунам; психічне здоров'я дітей та підлітків; довготривалі захворювання, такі як діабет чи серцеві хвороби, з акцентом на психологічному аспекті боротьби з ними [4].

Програма «Книги за рецептом» є яскравим прикладом творчого підходу до використання бібліотерапії, який може стати потужним інструментом у сфері громадського здоров'я. Вона доводить, що книги справді можуть бути ліками. У США та інших країнах існують програми, які допомагають ветеранам, що страждають на травматичний досвід або ПТСР, покращувати емоційний стан і соціальну адаптацію через читання та обговорення літератури.

Основною метою бібліотерапії в цьому контексті є не просто надати людям книги для читання, створити безпечний простір для обговорення. Це допомагає ветеранам: *нормалізувати свій досвід*, оскільки читання творів, в яких персонажі переживають схожі ситуації, допомагає ветеранам відчувати, що їхні емоції і реакції є нормальними. *Відчувати емоційне розвантаження*: під час читання людина може пережити катарсис, емоційне очищення, через ідентифікацію з героями. *Отримати інструменти для самопомоги*: твори часто містять приклади того, як персонажі справляються з труднощами, що може надихнути ветеранів на пошук власних механізмів подолання. *Відновити зв'язок із соціумом*: обговорення книг у групі з іншими ветеранами може допомогти подолати відчуття ізоляції та самотності, також створити довірливі стосунки [5].

Практика використання бібліотерапії для ветеранів може бути організована за певним алгоритмом: *спочатку створюється програма*. Фахівці (психологи, бібліотекарі, соціальні працівники) розробляють програму

з урахуванням специфічних потреб ветеранів. Наступним кроком є *вибір літератури*. Підбираються книги, які містять глибокi, реалістичні історії про війну, травми, втрати, повернення до цивільного життя. Це можуть бути як художні твори, так і документальна література чи мемуари. Є сенс влаштувати *групові заняття*. Зазвичай програми проводяться в невеликих групах. Під час зустрічей учасники читають та обговорюють уривки з творів. Фасилітатор (психолог) допомагає групі розкрити теми, що турбують, і спрямовує дискусію. І, нарешті, найважливішим моментом є *фокус на емоціях*. Обговорення фокусується не лише на сюжеті, й на емоціях, які викликає твір. Наприклад, питання можуть бути такими: «Що ви відчули, коли герой опинився в такій ситуації?», «Як, на вашу думку, персонаж справлявся зі страхом?».

«Книжкові групи для ветеранів» у США (Veterans' Book Groups) часто фінансуються гуманітарними організаціями, використовуючи літературу для допомоги ветеранам з адаптацією. Наприклад, обговорюють твори Гомера, Шекспіра та сучасних авторів, щоб знайти зв'язок між переживаннями героїв і власним досвідом.

Програми для лікування ПТСР у реабілітаційних центрах, у госпіталях ветеранів бібліотерапія може бути частиною комплексного лікування поряд з індивідуальною та груповою терапією.

Цей підхід, що поєднує літературу та психологічну підтримку, довів свою ефективність як інструмент, що допомагає ветеранам знайти шлях до одужання та реінтеграції в суспільство.

Таким чином, бібліотерапія є ефективним, доступним немедикаментозним методом, що дозволяє людям долати наслідки травматичного досвіду, розвивати навички самопомоги та знаходити внутрішні ресурси. Впровадження бібліотерапевтичних практик у програми громадського здоров'я є стратегічно важливим кроком для зміцнення ментального здоров'я українського суспільства.

Література:

1. Лугова Л.А., Стадницька Ю.В. Острів безпеки у світі небезпеки: на допомогу бібліотерапевту : наук.-практ. збірник. Львів: Львівська обласна бібліотека для дітей, 2012. 160 с.

2. McCarty Hynes, A., Hynes-Berry, M. (1994). *Biblio/Poetry Therapy: The Interactive Process : A Handbook*. North Star Press of St.Cloud, Inc. 280 p.

3. McMillen, P., Pehrsson, D. E., (2004). *Bibliotherapy for hospital patients. Journal of Hospital Librarianship*. Vol.4, Issue 1. Taylor & Francis Group, P. 73–81.

4. Murthy, R.S., Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1):25–30. PMID: PMC1472271.

5. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 9(3), P. 455–471. DOI: 10.1002/jts.2490090305.