

Матеріали XIV

студентської
конференції

ПЕРШИЙ КРОК
У НАУКУ



24 травня 2023р.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Наукове товариство студентів, аспірантів,
докторантів і молодих вчених СумДУ

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ

Матеріали
XIV студентської конференції
(Суми, 24 травня 2023 року)

Суми
Сумський державний університет
2023

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

- Нефедченко Василь Федорович** – доцент кафедри електроніки, загальної та прикладної фізики СумДУ
- Коваль Віталій Вікторович** – ст. викл. кафедри кібербезпеки СумДУ
- Уткіна Марина Сергіївна** – голова Наукового товариства студентів (слухачів), аспірантів, докторантів і молодих вчених СумДУ
- Сікора Владислав Володимирович** – голова НТСА НН МІ
- Линдін Микола Сергійович** – в.о. голови НТСА НН МІ
- Чорна Світлана Вікторівна** – голова НТСА ННІ БіЕМ
- Стеблянка Аліна Володимирівна** – голова НТСА ННІ права
- Чубур Вікторія Сергіївна** – голова НТСА ф-ту ТеСЕТ
- Шубенко Микола Миколайович** – голова НТСА ф-ту ЕлІТ
- Степанов Віталій Валерійович** – голова НТСА ф-ту ІФСК

СЕКРЕТАР КОНФЕРЕНЦІЇ

- Коваль Віталій Вікторович** – ст. викл. кафедри кібербезпеки СумДУ

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Висоцька Ю.С., студентка гр. МЦ, м-203;
Навчально-науковий медичний інститут, СумДУ

Повномасштабне вторгнення на територію незалежної України призвело до того, що кожен українець без виключення зазнав травматизуючих наслідків, які ще навіть не один рік впливатимуть на психічне здоров'я людини. На сьогоднішній день боротьба відбувається не лише на лінії фронту, а й в середині кожного українця і на жаль не в кожній людині вистачає власних ресурсів та сміливості для того щоб опанувати свої емоції та подолати внутрішні страхи. За попередніми даними МОЗ України понад 15 мільйонів населення будуть потребувати кваліфікованої психологічної допомоги.

Тому вивчення даної теми, збір статистичних даних та їх аналіз, а також пропозиції щодо профілактики та лікування психічних розладів викликаних через бойові дії є надзвичайно актуальним.

Психічно здорова людина – це творча, життєрадісна, відкрита до отримання нових знань людина. Особистість, яка живе в гармонії та балансі. Психічно людина чітко відстоює свої права, цінує свій час, має упевненість та адекватно оцінює свої сили, привітна, дружелюбна, гуманна. Варто розуміти, що фізичне і психічне здоров'я залежні один від одного. Медицина виділяє навіть такий напрям як психосоматика, це вивчення впливу психологічних факторів на розвиток або загострення захворювань (безсоння – несприйняття життя; проблеми із зором — небажання щось бачити, неприйняття навколишнього світу таким, яким він є; ожиріння – захистити себе; хвороби серцево-судинної системи – нестача любові; часті ГРВІ – організм дає сигнал «Зупинись, дай собі відпочити»).

Згідно проведених соціальних опитувань у Сумській області різних верств населення отримали результат, що майже 90% респондентів зазнали різні розлади. Серед них було встановлено: депресивні стани (36%), перепади настрою (41%), апатію (7%), проблеми зі сном (12%), появу шкідливих звичок (4%) Лише 10% відсотків опитаних звертались за допомогою до кваліфікованого спеціаліста або обговорювали свої почуття з близькими їм людьми.

Дані статистичних досліджень говорять про те, що населення України замикаються в собі, накопичують переживання та різні страхи пов'язані з їх життєдіяльністю. В подальшому це призводить

до загострення хронічних захворювань, збільшення кількості людей зі шкідливими звичками та думками про суїцид.

Аналізуючи статистику та досвід країн в яких відбувались воєнні дії стає зрозуміло, що своєчасне звернення та надання висококваліфікованої допомоги психолога одразу, або при перших проявах психічних розладів, своєчасна профілактика, соціальна підтримка знижують симптоматику та травматизацію психіки в подальшому. В Україні вже створено волонтерські платформи, де кожен громадянин може звернутись за безкоштовною психологічною допомогою (наприклад: «Розкажи мені»).

Для того щоб зберегти свій внутрішній ресурс та не зазнати психічних розладів необхідно налаштувати свій режим дня, максимально корисно розподіляти власний час, прислуховуватися до потреб свого організму, цінувати кожну мить свого життя. Окрім того, регулярні фізичні вправи, налаштування режиму сну, збалансоване харчування, прийом вітамінів та мінералів допоможе подолати труднощі зі стресом і допоможе відволіктися. Більше живого спілкування з близькими людьми. Не потрібно ставити своє життя на паузу та вдаватися до так званого синдрому «відкладеного життя», не дивлячись на війну людина має право радіти, розвиватися, займатися своїми улюбленими заняттями, будувати відносини з іншими людьми. Дозволяйте собі маленькі радощі та даруйте іншим позитивні емоції. Необхідно обмежити себе від перегляду новин, особливо скоротити перегляд перед сном та отримання інформації від неперевіраних джерел, влаштуйте так званий «детокс» від дезінформації мозку. Не залишайтеся один на один зі своїми страхами та хвилюванням, а також не залишайте оточуючих без допомоги та не соромитись звернутись за допомогою до спеціалістів.

Отже, війна завдає руйнівну дію на організм людини, але окрім того, що проблемою українців є не лише те, що людина зазнає психологічну травму, а й те що люди соромляться, або не знають куди звернутися за допомогою. Повноцінне відновлення країни після перемоги буде лише тоді, коли загояться усі рани як фізичні, так і душевні військовослужбовців та мирного населення. Але українці - це незламна, трудолюбива, цілеспрямована нація, яка зможе подолати та відновитися.

Керівник: Деменко М.М., к.б.н., старший викладач