

зму, після прийому важкої або гострої їжі, вживання алкоголю. У всіх вищевказаних випадках робота серця збільшується, відповідно гостріше відчувається брак кисню. Виникає больовий ефект.

Чи означають напади стенокардії наближається інфаркт?

У першу чергу, необхідно усвідомити, що напад стенокардії не є інфарктом. Він є результатом лише тимчасового недолику кисню в працюючому серцевому м'язі.

На відміну від стенокардії, при інфаркті виникають незворотні зміни в тканині серця внаслідок повного припинення кровопостачання цієї ділянки. Грудний біль при інфаркті більш виражений, триває довше і не проходить після відпочинку або прийому нітрогліцерину під язик. При інфаркті також спостерігаються нудота, різка слабкість і пітливість.

Слід пам'ятати, що у випадках, коли епізоди стенокардії стають більш тривалими, зустрічаються частіше і виникають навіть під час відпочинку, ризик розвитку інфаркту досить високий.

На сьогодні у світі відбувається значне погіршення екології і це не проходить повз нашу серцево-судинну систему і організм в цілому, а якщо додати зловживання алкоголем, куріння, фаст-фуд тощо, то ризик завчасно здобути хворобу серця зростає на 80%. Тому людям, що помітили за серцем "вітвічки", завжди слід пам'ятати: рання діагностика серцевої недостатності, а, отже, ранній початок лікування – запорука успіху в терапії виникнення захворювання [2].

#### Література

1. Атеросклероз. Современные представления и принципы лечения. Рекомендации ВНОК [подготовила Ефремова О.А]. : ГРНТИ, 2009. / Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – № 8. – том 67. – 2009. – С. 84-96. [Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/ateroskleroz-sovremennye-predstavleniya-i-printsipy-lecheniya-rekomendatsii-vnok#ixzz3rPFMHmpM>].
2. Как возникает коронарная болезнь? [<https://www.youtube.com/watch?>] Посібник з внутрішніх хвороб [ О. О. Абрагамович, О. М. Гиріка, Л. Я. Баби́ніка, Т. М. Бенца ]. – К.: Здоров'я, 2004. – 640 с.

### **ПРО ЗАПОБІГАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРА В УМОВАХ ПАНІКИ**

*Манько М.І., Рукас-Ковтун М.Г.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Паніка – це короткочасна втрата логіки у розумовій діяльності при підготовці та прийнятті рішень. Слово «паніка» походить від імені Пана, грецького бога пастухів. Пастухи часто ставали свідками того, як унаслідок найменшої причини, особливо вночі, стада вівців або кіз, повністю втративши контроль, кидалися у воду, в вогонь стрибали до прірви.

Паніка проявляється як реакція на напружену або виняткову ситуацію, що викликає жах.

С.І. Ожегов трактує паніку як крайній нестримний прояв страху, що супроводжується різким ослабленням волевого самоконтролю та дезорганізацією планомірних дій. Паніка – складова стресу людини [1].

Стрес – це стан підвищеної нервової напруги через наявність напружених ситуацій, що викликають страх.

Стан паніки робить істотний вплив на розумову діяльність людини: знижує ефективність інтелектуальних процесів мислення та підвищує дієвість простих, багаторазово застосовуваних дій і є здоров'язатратним.

Розрізняють зовнішні і внутрішні причини паніки.

До зовнішніх відносяться три групи причин: патологічні медичні захворювання та психологічні розлади; особлива соціальна обстановка; випадковий збіг обставин.

Внутрішні причини обумовлені умовами роботи: виснаженість і стомленість працівників; знижений тонус свідомої активності; підвищений рівень емоційної збудливості й активності зовнішнього середовища; втрата віри у керівництво; призначення панікера на керівну посаду; збіг обставин.

До негативних аспектів паніки відносять – погіршення мислення, скутість чи хаотичність рухів (мови), утруднення самоконтролю і прогнозування, неоднозначність сприйняття та обробки інформації, що призводить менеджера до прийняття непродуктивних або навіть шкідливих управлінських рішень і є здоров'язатратними.

До позитивних аспектів паніки відносять активізацію психічних процесів та поліпшення оперативної пам'яті.

Для попередження негативних наслідків діяльності менеджерів в умовах виняткових ситуацій рекомендується:

- моделювання типових напружених ситуацій;
- відпрацювання дій з подолання стресу;
- відпрацювання професійних навичок організаторської діяльності;
- вміння вибирати пріоритети цілей особистості, колективу і суспільства;
- відпрацювання навичок брати на себе відповідальність за дії та життя підлеглих чи підопічних людей;
- відпрацювання навичок автономної організаторської діяльності протягом декількох годин або навіть днів;
- відпрацювання навичок самонавіювання, самостимулювання і самооцінки.

#### Література

1. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка : 80 000 слов и фразеологических высказываний. 4-ое изд., допол. / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – Москва, Азбуковник, 1999. – 944 с.

### **ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Місютіна В.С., Корчан Н.О.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Соціальне життя людини передбачає періодичне виникнення несподіваної та напруженої ситуації, призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Так настає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес [1].

Основоположником вчення про стрес став Г. Сельє (1976 р.). Автор