

## Література

1. Авилова В.А., Кукушкин В.А., Ролле Н.Н. Учет влияния рекреации на водную систему // Комплексные проблемы охраны окружающей среды регионов. — Л., 1984. — С. 162-164.
2. Васильев Ю.С., Кукушкин В.А. Использование водоемов и рек в целях рекреации. — Л.: Гидрометеиздат, 1984. — 229 с.
3. Гидроэкологический русско-украинско-английский словарь-справочник / Под ред. акад. В.Д. Романенко. — К.: «Демидур», 1999. — 262 с.
4. Йоргенсен С.Э. Управление озерными экосистемами. — М.: Агропромиздат, 1985. — 160 с.
5. Прыткова М.Я. Экологические проблемы рекреационного использования малых озер // География и природные ресурсы. — 1999. — №1. — С. 40-44.
6. СанПиН №4630-88. Санитарные правила и нормы охраны поверхностных вод от загрязнения / Мин-во здравоохранения СССР. — Москва, 1988.
7. Соловьева Т.А. Купание как причина загрязнения воды // Гигиена и санитария. — 1953. — №3. — С. 53-58.
8. Шамардина И.П. Борьба с антропогенной эвтрофикацией водоемов // Итоги науки и техники. Общая Экология. Биоценология. Гидробиология.
- Т. 2. Антропогенное эвтрофирование водоемов. — М.: ВИНТИ, 1975. — С. 101-128.
9. Ядовитые животные и растения СССР: Справочное пособие для студ. вузов по специальности «Биология» / Б.Н. Орлов, Д.Б. Гелашвили, А.К. Ибрагимов. — М.: Высш. шк., 1990. — 272 с.

## ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ЯК ФАКТОР ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Коваленко Н.П.<sup>1</sup>, Шерстюк О.Л.<sup>1</sup>, Коваленко Є.А.<sup>2</sup>, Шерстюк О.О.<sup>3</sup>*

*<sup>1</sup>Полтавська державна аграрна академія*

*<sup>2</sup>Комунальний заклад «Центр первинної медико-санітарної допомоги №1», м.Кременчук*

*<sup>3</sup>Полтавська обласна клінічна психіатрична лікарня ім.О.Ф.Мальцева*

Серед чинників, що впливають на здоров'я людини (крім екології та харчування), можна виділити стрес. Стрес — це сукупність фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Вплив стресу на організм людини може бути як позитивним, так негативним. До позитивних змін призводять стреси не дуже сильні й не тривалі.

Сучасний темп життя змушує наш організм працювати на знос. Необхідність швидкого прийняття рішень та підвищена відповідальність за прийняті рішення, зниження рівня особистих доходів, збільшення вартості життя, страх втрати роботи, непередбачувана політична ситуація — все це формує негативний інформаційний фон і породжує хронічне емоційне напруження, яке прямо чи опосередковано впливає на здоров'я та продуктивність праці. Часті стреси можуть стати причиною виникнення фізіологічних і психологічних змін, які призводять до небезпечних ситуацій та нещасних випадків.

Стреси можуть бути: фізичні і психологічні. Фізичні — виникають від відчуття голоду, спеки, спраги, холоду, інфекції та ін. Психологічні — є наслідком сильного нервового перенапруження. Крім того стрес може

носити суто професійний характер і бути наслідком роботи. У медицині навіть з'явилося спеціальне поняття для такого захворювання — професійний стрес, який останнім часом дуже поширився.

Актуальність вивчення впливу професійного стресу обумовлена тим, що його основний наслідок — професійне вигорання — позначається не тільки на працівникові, який пережив стрес, але й на роботодавці, у якого знизиться продуктивність праці і який, можливо, втратить цінного працівника.

Причини професійного стресу можна об'єднати у чотири групи:

- 1) фізичні (постійний шум або вібрація на робочому місці, голосно працююче радіо; забруднена атмосфера або шкідливі умови роботи);
- 2) фізіологічні (незручний графік роботи; погане харчування на роботі);
- 3) соціально-психологічні (не налагоджені відносини з трудовим колективом; перенавантаження; особисті конфлікти з кимось із колег або начальством);
- 4) організаційні (несправедливе або нечітке розмежування обов'язків; високий темп роботи; монотонність роботи; короткі терміни виконання завдань — відчуття постійного цейтноту).

Залежно від причин, які викликають стрес на роботі, професійний стрес буває декількох видів: робочий, виробничий та організаційний. Якщо відбуваються значні порушення умов праці працівника, але він нічого не може змінити і терпить цю ситуацію виникає робочий стрес. Виробничий стрес є наслідком незадоволеності тим видом діяльності, яким займається працівник. Причиною може бути неправильний вибір професії. Організаційний стрес — це вплив режиму дня і вимог тієї організації, в якій працює працівник.

Стрес і його наслідки — прямо пропорційні явища, чим сильніший і довший стрес, тим більший негативний вплив він чинить на здоров'я.

Стрес порушує звичний ритм життя людини. Сильне нервово-перенапруження в першу чергу позначається на роботі серцево-судинної, травної та ендокринної систем.

Вплив стресу на організм людини може проявитися не відразу, а мати відтермінований у часі розвиток серйозного, а іноді небезпечного для життя, захворювання.

Гормони, що виробляються організмом під час стресової напруги, необхідні для забезпечення нормального функціонування організму, але їх рівень не повинен бути високим. Висока кількість таких гормонів сприяє розвитку різних захворювань, в тому числі й онкологічних. Наприклад, висока концентрація глюкокортикоїдів викликає розпад білків і нуклеїнових кислот, що в результаті сприяє дистрофії м'язів.

У кістковій тканині гормони призводять до пригнічення поглинання кальцію, при цьому відбувається зменшення маси кісток. Підвищується ризик розвитку остеопорозу, досить поширеного серед жінок захворювання. У шкірі загальмовується оновлення фібробластів, що викликає витончення шкірних покривів, сприяючи поганому загоєнню при пошкодженнях.

Наслідки стресу можуть проявлятися в дегенерації клітин головно-го мозку, затримці росту, зниженні секреції інсуліну та ін.

Вивченням різних форм стресів, що виконують роль основних або супутніх патогенетичних чинників, які провокують розвиток захворювань займається новий напрямок в медицині — психосоматична медицина.

Головну роль у профілактиці професійного стресу відіграє керівник організації. Стресових ситуацій можна уникнути, якщо вчасно і повно інформувати працівників про психологічну ситуацію в колективі. Ефективними у боротьбі зі стресом є тренінги. Для персоналу необхідно організувати тренінги, які допоможуть не тільки уникнути стресової ситуації, скільки вийти з неї з гідністю. Самому керівникові необхідно відвідувати спеціальні тренінги щодо створення сприятливої психологічної атмосфери в колективі.

Раннє виявлення проблеми дає можливість легше її подолати. Над усуненням наслідків тривалого стресу необхідно буде працювати не тільки психотерапевту, але і лікарям інших спеціальностей, оскільки можливе порушення функціонування різних систем організму.

Стрес та його виникнення можна навчитися попереджати і контролювати. Професійна діяльність людей, які опанували техніку особистої психічної регуляції, стає більш успішною і ефективною. Знання своїх сильних і слабких сторін, вміння вчасно стриматися, загальмувати свої внутрішні пориви, дозволяє не тільки зберігати в цілості власне психічне і фізичне здоров'я, але також і не зіпсувати стосунки зі своїм оточенням.

## **ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З ПОСТТРАЖДАЛИМИ У ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНИХ ПРИГОДАХ**

*Кондель В.М., Кусімо А.Т.*

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

За даними Pulitzer Center загальна кількість загиблих на автомобільних дорогах світу у 2015 році досягла 1 млн 240 тисяч смертей. Враховуючи щорічні темпи зростання, кількість загиблих у дорожньо-транспортних пригодах може збільшитися втричі і досягти 3,6 млн у 2030 році. Смертність на 100 тисяч чол. в Україні в аваріях на дорогах складає 13,5 чол. на рік, в той час як у країнах Європи цей показник значно менше, зокрема, у Швеції — 2,8, Великобританії — 2,9, Швейцарії — 3,3, Голандії — 3,4, Данії — 3,5, Іспанії — 3,7, Норвегії — 3,8. Є країни, в яких смертність на дорогах перевищує показник України, а саме: у Білорусі — 13,7, Індії — 16,6, Китаї — 18,8, Російській Федерації — 18,9, Ірані — 32,1, а у Лівії взагалі 73,4. Крім загиблих, є велика кількість людей, які переживають горе від втрати близьких, і яким потрібна невідкладна допомога.

Тяжкість і глибина переживань постраждалих залежить від багатьох факторів, але за будь-якої втрати людині доведеться пережити важкий час і вирішити такі завдання: визнати факт і обставини втрати; пережити біль втрати, всі складні почуття, які супроводжують втрату; налагодити стосунки з тим оточенням, в якому сталася втрата; побудувати нове ставлення до об'єкта втрати і продовжувати жити.

Весь процес переживання втрати складається з чотирьох фаз. Початкова фаза — фаза шоку і заціпеніння — може тривати від кількох секунд до кількох тижнів. В цей час людина виглядає, загалом, як завжди, веде себе, як зазвичай, виконує свої обов'язки — вчиться, працює, допомагає по господарству, але, незважаючи на оманливе зовнішнє благополуччя, об'єктивно людина знаходиться в досить важкому стані, тому потребує постійної психологічної підтримки. На цій стадії людину ні в