

Медитація віддавна застосовується як засіб саморегуляції, психокорекції, терапії, і психотерапії. У основі медитації лежать дані про те, що ця техніка надає позитивний вплив на психосоматичні порушення, пов'язані зі стресом і тривогою. Проведено дуже багато робіт, в яких вивчали можливість застосування медитації зменшення страху [6].

Отже, з фобіями потрібно боротись, інакше вона будуть супроводжувати людину все її життя. Діапазон фобій надзвичайно широкий і обмежується хіба що нашою фантазією. Фобії бувають постійні і тимчасові. Є страхи, які природні за своєю природою і є нормальною реакцією на негативну подію або наслідком отриманої інформації. Необов'язково вдаватися до допомоги ліків, найголовніше, мати постійну взаємодію з джерелом страху. Лікування проводиться поступово, і за участю інших осіб, які допомагають проводити методику лікування. Фобії (а точніше самі страхи) потрібно виявляти в дитинстві, бо саме в дитинстві, їх ще можна вилікувати, адже недарма, при лікуванні фобій, повертаються саме в дитячі роки.

Література

1. Butter G: Exposure as a treatment for social phobia: some instructive difficulties. *Behav res Ther* 1985;23[6]:651-657.
2. Ghosh A, Marks IM, Carr AC: Self-exposure treatment for phobias: a controlled study. *Journal of the Royal Society of Medicine* 1984;77: 483-487.
3. Байкова І. А. Клініка і сучасна терапія тривожних расстройств / — Мінськ, БелМАПО 2009, 34 с.
4. Женский портал обо всем на свете [електронний ресурс]. — Режим доступу: http://raut.ru/article/vidi_fobij.html. 5 листопада 2016
5. Комер Дж. Рональд. Основи патопсихології, 2000 [електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://socio.125mb.com/fobii-24883.html>. 4 листопада 2016.
6. Комплексна терапія фобічних розладів у дітей / Мін. Держ. Мед. Ін-с. — МН, 1999.
7. Сайт о здоровье и здоровом образе жизни [електронний ресурс]. — Режим доступу: http://www.bienhealth.com/articles/phobia_list. 5 листопада 2016.
8. Фобии [електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.boimsya.ru>. 7 листопада 2016.
9. Фобії: причини виникнення та впливу на поведінку людини — Психологія. С. М. Колосовський [електронний ресурс]. — Режим доступу: http://www.8ref.com/19/referat_195493.html. 4 листопада 2016.
10. Щербатих Ю.В. Івлева Є.І. «Психофізіологічні та клінічні аспекти страху, тривоги і фобій». Воронеж. Витоки. 1998.

ХАРЧУВАННЯ У РАНЬОМУ ЖИТТІ І «ПРОГРАМУВАННЯ» ДОВГОВІЧНОСТІ

О.М. Вайсерман

ДУ «Інститут геронтології ім. Д.Ф. Чеботарьова» НАМН України, Київ

Дані експериментальних і епідеміологічних досліджень свідчать про те, що неадекватне харчування в критичні періоди розвитку може призводити до довготривалих змін структури і функції окремих органів і гомеостатических шляхів, тим самим «програмуючи» стан здоров'я і дов-

говічність. Докази залежності рівня здоров'я і схильності до хронічних захворювань від характеру харчування на початку життя отримані в «квазі-експериментальних» дослідженнях, зокрема, при вивченні довгострокових наслідків голоду під час раннього розвитку. Виявлено, що важливу роль в цих процесах відіграють зміни, що відбуваються на рівні епігенетичної регуляції активності генів. У доповіді будуть представлені концептуальні моделі і дані досліджень, що підтверджують можливість «раннього програмування» здоров'я і тривалості життя.

ФАКТОРИ ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ І СПРОБА ПОБУДУВАТИ КОМПЛЕКСНУ ВАЛЕОЛОГІЧНУ СИСТЕМУ ОЗДОРОВЛЕННЯ/«ОМОЛОДЖЕННЯ» ЛЮДЕЙ

Ліпський П.Ю.

Еколого-медична академія, Міжнародний університет розвитку людини «Україна»

На сьогодні геронтологами напрацьовано багато експериментального матеріалу стосовно механізмів старіння, сформульовано багато гіпотез, деякі з них претендують на статус теорії. Але ні одна з них не задовольняє повністю практиків, геріатрів і медиків. Та в системі медико-біологічних наук і, зокрема, в геронтології зріє період інтеграції теоретичних знань та побудови практичних систем попередження передчасного старіння, подовження активного довголіття. Ми зробили спробу інтеграції, синтезу відомих концепцій геронтологічної і валеологічної практики та багаторічних власних теоретичних і практичних результатів досліджень. Цеглинами фундаменту даного узагальнення були дослідження української геронтологічної школи Олександра Богомольця: концептуальні роботи В.Фролькіса, В.Безрукова, О.Коркушко, Г. Бутенка, роботи з проблем інсулінорезистентності В.Шатило, з обґрунтування гіпоксичного фактора антистаріння В.Березовського, вивчення епігенетичних факторів старіння О.Васермана і багато ін. Використані також концептуальні роботи В.Анісімова і В.Хавінсона. Власні дослідження проводилися на базі Еколого-медичної академії та Державного центру інноваційних біотехнологій (Проект «Молекулярні механізми передчасного старіння») і продовжені в Університеті «Україна».

Мета даної статті представити в популярному викладі власну гіпотезу про механізми передчасного старіння та обґрунтувати можливість побудови практичної системи оздоровлення/омолодження людини без використання фармакохімічних засобів.

Основні положення пропонованої інтегральної гіпотези старіння. *Старіння* — це прогресуюче з віком звуження адаптаційних можливостей організму, зниження надійності функціонування систем та зростання імовірності смерті людини. Процес старіння в людини може проходити по двох типах: 1) нормальне, фізіологічне старіння — корелює з довголіттям — близько 10% людей старіють по даному типу; 2) прискорене, патологічне (передчасне) старіння обтяжене хворобами старості — близько 90% людей «ідуть» по цьому типу [3]. **На генетичному рівні старіння організму людини — це процес реалізації генетичної інформації в конкретних умовах життя.** Генетичний потенціал довголіття (тривалості життя) у різних людей неоднаковий. Умови життя вно-