

як збільшення кількості автотранспорту, підвищення швидкості руху, зростання висотної забудови та ін. Проблема компенсації та відновлення функцій організму є однією з біологічних, психологічних та соціальних проблем, що потребують невідкладного вирішення, від своєчасного та правильного вирішення якої залежить відновлення особистісного та соціального статусу хворого, особливо зі складними ушкодженнями хребта. і спинного мозку.

Травми хребта та спинного мозку — це серйозні ушкодження, які в переважній більшості випадків призводять до втрати працездатності або смерті (частка летальних випадків коливається від 20% до 95% залежно від тяжкості ушкодження). Ці травми в основному пов'язані з травмами на виробництві, транспортними травмами, падіннями з висоти, розтрощенням важкими предметами, дорожньо-транспортними пригодами, стрибками на мілководдя тощо. Найпоширенішим механізмом закритої травми хребта є надмірне викривлення найбільш рухомого відділу.

Хірурги, травматологи, ортопеди, інструктори лікувальної фізкультури завжди виявляли особливий інтерес до використання лікувальної фізкультури як доповнення до лікування людини. Як показує досвід, заняття лікувальною фізкультурою сприяють успішному розвитку функціональних функцій оперативного втручання, запобігають виникненню післяопераційних ускладнень і тим самим скорочують період одужання хворого.

Ця тема була обрана через необхідність створення нової методики ЛФК, яка б допомогла пацієнтам досягти кращих результатів за менший час і прискорити одужання.

ЖОРСТКА НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ РЕАЛІЙ СУЧАСНОГО ЖИТТЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Л.В. Васецька

Полтавський фаховий коледж Національного університету харчових технологій

Безспірний постулат у науці педагогіці: „Підлітковий період – найемоційногенніший, найкритичніший, має свої специфічні труднощі в плані емоцій” [1, с. 1]. В період же повномасштабної агресії рф в Україні такі труднощі вирости, вочевидь, не в рази – у сотні, тисячі разів. Наукових розвідок, а тим більше – фундаційних досліджень за даною темою поки що майже не маємо. Досі з цього питання активно вправляються інтернетівські мас-медіа у жанрі інтерв'ю з фаховими психологами.

Так, читаємо на сайті „Освіторія”: нещодавно „Клуб Добродіїв” за підтримки Plan International презентував результати всеукраїнського соціологічного дослідження: „Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє” [6].

Деякі результати наступні: „Війна вплинула найбільше. Опитали (цим займалися компанія Kantar, Alligator Digital) тінейджерів 13 – 19 років, причому дві третини з них –

неповнолітні. Загалом у дослідженні взяли участь 600 молодих людей із Києва, Львова, Одеси та Дніпра, а також невеличких міст і селищ. Майже три чверті (73%) підлітків найбільше хвилює війна: спричиняє тривожність та страх за майбутнє. Серед проблем, пов'язаних із повномасштабною збройною агресією, на першому місці страх за життя близьких та своє (38%), що знайомий підліткам ще з часів пандемії COVID-19. А ще невизначеність майбутнього (12%) та відсутність світла/інтернету/зв'язку (11%). Непокоїть війна загалом, сирени, вибухи, повітряні тривоги, обмеження через комендантську годину. Особливо молодь хвилюється за близьких чи друзів у ЗСУ.

Також респонденти пишуть наступне: їх хвилюють вибухи в інших містах, боляче читати про загиблих” [6]. Але: опісля 24.02.2022 р. 6% цих юних українців вирішило обрати у майбутньому саме військовий фах. І в цьому, очевидно, немає ніякого протиріччя: така поведінка є надзвичайно характерною для нашої нації, і – у віках. 95 відсотків підлітків (згідно з підсумками того самого анкетування) переконані у перемозі України, а 86 відсотків бачать своє майбутнє лишень на Батьківщині [там само].

Скільки часу буде продовжуватися війна – невідомо. Тож педагоги, менеджери освітніх закладів усіх рівнів мають справлятися із її труднощами не лише самі, а й бути чи не найпотужнішою підтримкою першочергово – підліткам – своїм вихованцям і підопічними. Тим більше, що цей період нашого життя класифікується у науці не тільки як період банальної невизначеності [6] а чи крайньої невизначеності (війна), а саме як „жорсткої невизначеності” (війна на тлі пандемії, що відзначається все більшою кількістю мутацій вірусу covid-19 та його найрізноманітніших впливів на життя і здоров'я людей планети), що зазначають науковиці Н. Г. Кардаш, Н. М. Пивовар [3, с. 86 – 91].

Нещодавно, а саме: 1-го жовтня цього року в Києві відбувся захід (ініційований дружиною президента України О. Зеленською), присвячений Всесвітньому дню психічного здоров'я та в межах відповідної діяльності ВООЗ, ЮНІСЕФ [7]. Зокрема, зазначено: „Серйозно ставтеся до стану своїх підлітків і не відмахуйтеся: переросте, – дитячі переживання. Бо хоч би що їх турбувало – чи особисте, чи війна – це важливо. ...підлітки найбільш уразливі і перед впливом війни, і перед іншими випробуваннями для психіки. Це не лише українська – світова тенденція. Опитування про ментальне здоров'я в 11 країнах світу з'ясувало: популярний стереотип про те, що „молодь усе сприймає легше”, – неправда. Молодь віком 13 – 18 років, навпаки, має найнижчий показник ментального здоров'я. Стрес і пригніченість відчувають понад половина з них” [там само].

А оскільки ще у березні цього року в нашій країні розпочала ходу так звана „Комунікаційна кампанія Всеукраїнської програми ментального здоров'я „Ти як?”, то можна говорити про те, що, як не дивно, саме мас-медіа навчають українців, у тому рахунку й підлітків

(тінейджерів [2]) перш за все самим піклуватися за власнементальне здоров'я і застосовувати до інших людей ті ж інструменти, котрі навчаються застосовувати стосовно самих себе, аби долати надмірні тривожність, невпевненість у власних силах тощо. Й тут на допомогу, зазвичай, приходять психологи, котрі нині через мас-медіа, перше – інтернетівські, що у центрі уваги юних, радять кожному, навіть підлітку, проаналізувати себе та використати знайдене в собі ж: „Важливо створити власні правила підтримки себе: що заспокоює? що дозволяє знизити тривожні відчуття? що повертає контроль над думками? що із тих варіантів, які виникли подумки зараз, можеш використовувати для підтримки себе в складні часи?” [4].

Перш за все така підтримка має йти „через тіло” [там само]: не дивлячись ні на які обставини, треба намагатися вчасно жити його водою і їжею, намагатися заснути вчасно: хоча би за пів години до бажаного сну вимкнувши усі екранні гаджети (яскравий екран збуджує мозок, як і вранішнє сонце). Мисленнєво потрібно згадувати приємне та дбати за організацію таких занять, котрі раніше приносили приємні емоції: малювання, кулінарія, фізкультура, писання віршів тощо. Є помилки у поведінці, результатах навчання, праці – однак, необхідно лишатися, попри все, „на своєму боці”, не надто займатися самокритикою. Краще для всіх – ділитися удачами й невдачами з емоційно-інтелектуально близькими людьми або ж зателефонувати на гарячу лінію для підлітків чи завести щоденника.

Вчені з американської асоціації психологів рекомендують дорослим щиро ділитися із підлітками й власними побоюваннями, ба навіть страхами, думками про свої стресові ситуації, а головне – тим, як саме вдається справлятися з ними. Така поведінка авторитетної для підлітка людини стає потужним прикладом здорової психічної реакції на виклики сьогодення в Україні. Особливо добре, коли у такій ролі виступають батьки.

Як наполягає професійна психологиня І. Шкраба, це добре, коли батьки „виступають рольовою моделлю” [8]. Окрім того, вона, за результатами свого дослідження, стверджує, що самі підлітки бажать: а) підказок та порад, як саме треба вчинити у тій а чи іншій ситуації (21%); б) тактильних відчуттів від когось, х–о поряд (19%); підбадьорювань: „Ти – молодець, так тримати” (19%); в) проводити час разом (прогулянки, ігри, перегляд фільмів, приготування нових чи вже відомих страв тощо) (15%); обговорень на тему планів дій у тих чи інших малопередбачуваних а чи зовсім непередбачуваних кейсах (15%); матеріалів для хобі, квитків на спортивні змагання, у кінотеатри тощо. І це – один із найцінніших дороговказів для педагогів нашої буремної доби.

Список використаної літератури

1. Боднар Д. Психологічні чинники розвитку стресу у підлітків. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua.pdf> (дата звернення: 12.07.2023).

2. Моя освіта Тінейджер – хто це такий? URL: <https://moyaosvita.com.ua/osvita-2/tinejdzher-xto-se-takij/> (дата звернення: 23.08.2023).
3. Кардаш Н. Г., Пивовар Н. М. Сучасний менеджмент як продовження макаренківських традицій в умовах жорсткої невизначеності. Витоки педагогічної майстерності : Журнал ПНПУ ім. В. Г. Короленка. Полтава. 2023. Випуск 31. Серія Педагогічні науки. С. 86 – 91.
4. Касілова А. Українських підлітків найбільше хвилює війна. Поради психолога про те, як підтримати себе в складні часи. URL: <https://suspilne.media/457125-73-ukrainskih-pidlitkiv-najbilse-hvilue-vijna-poradi-psihologa-pro-te-ak-pidtrimati-sebe-v-skladni-casi/> (дата звернення: 18.09.2023).
5. Ментальне здоров'я. URL: <https://prozdorovia.in.ua/mentalne-zdorov-ia/> (дата звернення: 12.08.2023).
6. Освіторія Чим українські підлітки особливі: велике дослідження тінейджерів під час війни. URL: <https://osvitoria.media/opinions/chym-ukrayinski-pidlitky-osoblyvi-velyke-doslidzhennya-tynejdzheriv-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 13.08.2023).
7. Укрінформ Мультимедійна платформа іномовлення України. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3772338-pidlitki-ta-molod-najbils-vrazlivi-pered-vplivom-vijni-zelenska.html> (дата звернення: 21.09.2023).
8. Шкраба І. В складні часи війни. Як підтримати підлітків та стати для них опорою: Гайд для дорослих. URL: https://life.pravda.com.ua/cdn/2023/v_skladni_chasy_vijny/

УДК 618.146/148+618.19]-006.6-043.83:616-07./084

ПРОБЛЕМА РАНЬОГО ВИЯВЛЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ВІЗУАЛЬНИХ ФОРМ РАКУ ШИЙКИ МАТКИ ТА РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

О. Я. Вовк, І. А. Голованова, Н. О. Ляхова

Полтавський державний медичний університет

Тягар онкологічних захворювань продовжує зростати як в Україні, так і у всьому світі, призводячи до величезних фізичних, емоційних та фінансових наслідкам для окремих людей, сімей, громад та систем охорони здоров'я. Багато систем охорони здоров'я в країнах із низьким та середнім рівнем доходу найменш підготовлені до протидії цьому тягарю; велика кількість онкологічних хворих по всьому світу не мають доступу до своєчасної, високоякісної діагностики чи лікування раку [1, 2, 3]. Наслідком такої ситуації є страждання та смерть від раку, які можна було запобігти.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я в 2018 році було видано «Посібник з ранньої діагностики раку», в якому були описані дві різні, але взаємопов'язані стратегії, спрямовані на