

## ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОГИ ТА СТРАХУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

Емоційні стани тривоги та страху неминуче супроводжують студентів в освітньому процесі.

Навчальна діяльність студентів вищих медичних закладів має ряд специфічних особливостей, притаманних лише цій формі розумової діяльності:

- вивчення та засвоєння багатьох предметів за короткий проміжок часу;
- систематичне й швидке переключення з одного об'єкта чи предмета на інший, постійна переадаптація;
- сприймання та обробка інформації у великому обсязі, яка часто має емоційний характер;
- дефіцит часу для обробки інформації та для прийняття відповідальних рішень;
- відчуття підвищеної відповідальності за рішення, що приймаються, і швидке виникнення стану нервово-психічної напруги;
- виконання значної частини роботи у вечірній та нічний час (поєднання теоретичної підготовки з роботою в клініці).

Зазначені фактори викликають психічне перевантаження у здобувачів вищої освіти і можуть створити ситуації тривоги та страху.

До обставин, що спричиняють виникнення ситуацій тривоги та страху у студента є незнайоме середовище та оточення (нова група, нові викладачі, тощо), а також помилки, яких допускається здобувач вищої освіти під час своєї відповіді.

Важливе значення мають фактори, які пов'язані з викладачем, його поведінкою під час опитування, реакцією на відповідь студента, оцінюванням, особистісними рисами, ставленням до здобувачів та ін.

Саме викладач має зменшити наявність та вплив перерахованих факторів.

Кожен мешканець України переживає стрес через війну. Це стрес від інформації. Студенти глибоко переживають те, що відбувається в Україні. Вони вболівають за країну, тривожаться за рідних, болісно сприймають страждання людей та загибель своїх однолітків-воїнів.

За даними МОЗ, психологічні наслідки війни позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після її закінчення. У сьогоденній ситуації, за рекомендації науковців, розвиток стресостійкості особливо важливий. Одна з рекомендацій – врегулювати сприйняття інформаційного потоку. Важливо виконувати свої безпосередні обов'язки (навчання), допомагати іншим, державі, родині, друзям.

Дієва модель подолання стресу BASIC Ph за методикою Мулі Лахада. Перша літера В – від «belief&values», тобто «віра і цінності». Це опора на віру. Це те, що може підтримувати людину в моральному аспекті. «А» від «affect&emotion» – це вираження почуттів і емоцій. Тому що дуже часто люди «закриваються» і не показують, що з ними відбувається. Якщо хочеться плакати – поплачте, хочеться кричати – кричіть. Вивільняйте емоції, не

накопичуйте їх в собі. «S» – «social» – це підтримка суспільства. Це відчуття себе частиною громади, спілкування з друзями і викладачами, проговорювання з ними проблем і переживань. «I» – від «imagination» – це мрії та уява. Уява майбутнього, мрії про закінчення війни і отримання перемоги. «C» – від «cognition&thought» – логіка та знання. Потрібно мати певний план – як діяти і на що опиратися. Його наявність – це дуже важливо і забезпечує психологічну стабільність. «Ph» – це фізична активність. Спорт, здорове харчування, нормальний сон тощо.

Основну роль у зменшенні рівня тривоги та страху у здобувачів вищої освіти відіграє викладач. Він повинен забезпечувати продуктивну комунікацію, спрямовану на подолання цих негативних емоційних станів.

Маслоїд Т.М., Яковлева О.О., Півторак К.В.

### **ВАЖЛИВІСТЬ ВИВЧЕННЯ КЛІНІЧНОЇ ФАРМАКОЛОГІЇ З ПСИХОФАРМАКОЛОГІЄЮ ДЛЯ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**

Сьогодні в умовах воєнного стану переважна більшість населення перебуває в постійному стресі та потребує фахової, якісної психологічної допомоги. Саме таку допомогу мирному населенню та військовим мають надавати медичні психологи. Вони в свою чергу, оцінивши поведінкову спрямованість, темперамент, особливості характеру кожної людини індивідуально повинні спрогнозувати ступінь психічної стійкості та вразливості до негативних соціально-побутових і воєнних чинників, від яких і залежить розвиток та прогресування пограничних психічних розладів. Потрібно вчасно виявити та попередити розвиток нервово-психічних зривів та психічних захворювань, що можуть виникнути у людини, яка перебуває в стані хронічного стресу, і звичайно, вчасно надати допомогу пацієнту, який буде її потребувати.

Щоб бути хорошим фахівцем медичні психологи повинні добре орієнтуватись в призначенні різних груп препаратів, у взаємодії ліків між собою, їх небажаних реакцій. Від рівня знань майбутніх фахівців буде залежати якість наданої ними допомоги населенню. Тому вивчення клінічної фармакології з психофармакологією має важливе значення для майбутніх фахівців. Населення під час війни та після закінчення бойових дій потребує та буде потребувати їх уваги, кваліфікованого підходу до лікування, постійної корекції дозування препаратів. У зв'язку з постійним розширенням фармацевтичного ринку майбутні медичні психологи мають досконало знати всі аспекти фармакокінетики, фармакодинаміки різних груп препаратів, особливості їх застосування в клініці. Також важливе значення для майбутніх фахівців має знання особливостей взаємодії між препаратами, які використовують в психофармакології, та з іншими групами препаратів. Окрім цього, медичний психолог повинен вміти оцінити і вчасно виявити побічні реакції препаратів та знати заходи з їх попередження. При вивченні клінічної фармакології з психосоматикою звертають особливу увагу на діючі накази, протоколи, які регламентують дотримання правил виписування, безпечного