

**Міністерство охорони здоров'я України  
Вінницький національний медичний  
університет ім. М.І.Пирогова**

**Кафедра медицини катастроф та військової медицини**

**XVI  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА  
КОНФЕРЕНЦІЯ**

**ЕКСТРЕНА МЕДИЧНА ДОПОМОГА НА  
ДОГОСПІТАЛЬНОМУ ЕТАПІ У МИРНИЙ ТА  
ВОЄННИЙ ЧАС, РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТРАЖДАЛИХ.  
НЕБЕЗПЕКА В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ.**

**Матеріали доповідей**

***19-20 квітня 2018 року***

**Вінниця – 2018**

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ I

#### **ЕКСТРЕНА МЕДИЧНА ДОПОМОГА НА ДОГОСПІТАЛЬНОМУ ЕТАПІ В ЦИВІЛЬНИХ УМОВАХ**

- Тарасюк В.С., Гончарова Н.С. медичний ф-т, 5 курс, 5б гр.*  
**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗОВНІШНІХ КРОВОЗУПИННИХ ЗАСОБІВ КВІККЛОТ І ЦЕЛОКС.....6**  
*Тарасюк В.С., Голуб В.О., медичний ф-т, 2 курс, 17 гр.*  
**«СУЇЦИДИ СЕРЕД ВІЙСЬКОВИХ, ЇХ ЗВ'ЯЗОК З УМОВАМИ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ АТО».....12**  
*Компанець В.С., Тарасюк В.С., Навроцький І.Ю., медичний ф-т, 2 курс, 17 гр.*  
**ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЗАСТОСУВАННЯ ДЖГУТІВ У ЗУПИНЦІ ЗОВНІШНЬОЇ КРОВОТЕЧІ.....22**  
*Поляруш В.В., Луканова А.В., медичний ф-т, 2 курс, 4а, Бордуніс Г.І., медичний ф-т, 2 курс, 2б гр.*  
**СВІТОВИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ДЕФІБРИЛЯТОРІВ У ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ.....44**

### РОЗДІЛ II

#### **ЕКСТРЕНА МЕДИЧНА ДОПОМОГА НА ДОГОСПІТАЛЬНОМУ ЕТАПІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

- Чорна В.В., Бобр А.М., Дорофеева І.А., медичний ф-т, 5 курс, 1б гр.*  
**РЕВУЛ ПРИ ЗОВНІШНІЙ КРОВОТЕЧІ, ЯК ЕКСТРЕНА МЕДИЧНА ДОПОМОГА В ЗОНІ АТО.....49**  
*Тарасюк В.С., Лемець Ю.В., медичний ф-т №1, 2 курс, 17 гр.*  
**ПОРАНЕННЯ У БРОНІ.....53**  
*Пашковський С. М., Зінкевич К.Є., Левківська Т.А., медичний ф-т, 2 курс, 28а гр.*  
**ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ВИНЕКНЕННЯ АМЕНОРЕЇ ЦЕНТРАЛЬНОГО ГЕНЕЗУ У ЖІНОК, ШО ПРОЖИВАЮТЬ НА ТЕРИТОРІЇ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ.....60**

### РОЗДІЛ III

#### **НЕБЕЗПЕЧНІ ЧИННИКИ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

- Тарасюк В.С., Халілова В.Г., медичний ф-т, 2 курс, 17 гр.*  
**НЕБЕЗПЕКА ЛЮДИНИ ГРАЮЧОЇ В ТЕНЕТАХ.....66**  
*Чорна В.В., Шевчук А.М., Венгер Т.А., Габрук І.І., медичний ф-т №1, 5 курс, 1 а гр., Павлік О.В., медичний ф-т №1, 5 курс, 7а гр.*



<b>ПОЖЕЖА ТА ВИБУХИ НА СКЛАДІ БОЄПРИПАСІВ У КАЛИНІВСЬМУ РАЙОНІ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ.....</b>	<b>79</b>
<i>Чорна В.В., Радзивилук Д.П., медичний ф-т № 2, 5 курс, 95а гр., Хомич А.В., медичний ф-т № 2, 5 курс 95б гр.</i>	
<b>ПОШИРЕНІСТЬ ПАЛІННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВНМУ ІМ. М.І.ПИРОГОВА.....</b>	<b>83</b>
<i>Тарасюк В.С., Бондар Т.М., медичний ф-т, 2курс, 17а гр.</i>	
<b>ІМПЕРСЬКА РОСІЯ – ГОЛОВНИЙ ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ВОЄННОЇ СВІТОВОЇ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ.....</b>	<b>86</b>
<i>Сидорчук Т.М., Котвицький В.В., Шевченко П.С., медичний ф-т, 2 курс, 23б гр.</i>	
<b>ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА СЬОГОДЕННЯ.....</b>	<b>95</b>
<i>Паламар І.В., к.мед.н., доц Тарасюк М.Б., к.мед.н., доц. Кафедра соціальної медицини та організації охорони здоров'я</i>	
<b>БЕЗПЕКА ЖИТТЯ В ДОЛІ ЛЮДИНИ.....</b>	<b>97</b>

#### **РОЗДІЛ IV**

#### **ПСИХОЛОГІЧНІ РОЗЛАДИ, ДОПОМОГА. АЕРОДИНАМІЧНА МЕДИЦИНА**

*Корольова Н.Д., Черевко В.А., Булейко Л.О., Черевко А.В., Попова О.С., Головата С.Г.*

<b>ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНОСТІ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК КОМУНІКАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....</b>	<b>100</b>
--	------------

*Чорна В.В., Личик А.В., Маковій Д.С., медичний ф-т №1, 5 курс, 18а гр.*

<b>АНАЛІЗ ДІЇ ПСИХОТРОПНИХ ТА ПСИХОСТИМУЛЮЮЧИХ ПРЕПАРАТІВ НА РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>103</b>
---	------------

*Корольова Н.Д., Чорна В.В., Нагорян К., медичний ф-т, 2 курс, 18а гр.*

<b>ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ, ЯКІ ПРОВОКУЮТЬ ВИНИКНЕННЮ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗОНІ АТО.....</b>	<b>106</b>
---	------------

*Тарасюк В.С., Гудимова М., медичний ф-т., 2 курс, 17 а гр.*

<b>СИНДРОМ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ У ЛІКАРІВ ХІРУРГІЧНОГО ПРОФІЛЮ (СПВ).....</b>	<b>112</b>
---	------------

*Дубовий О.О., Сидорчук Т.М., Хріненко Ю.В., медичний ф-т №2, 2 курс, 26а гр.*

<b>ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД, ЯК НАСЛІДОК ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ АТО.....</b>	<b>119</b>
---	------------

*Н.І.Гуменюк, П.А.Рагуліна, медичний ф-т, 2 курс, 27а гр.*

<b>СУЧАСНИЙ СТАН АЕРОМЕДИЧНОЇ ЕВАКУАЦІЇ В УКРАЇНІ.....</b>	<b>121</b>
--	------------

*Н.Д. Корольова, М.В. Матвійчук, В.Ю. Ангельська*

<b>АГРЕСИВНІСТЬ ЯК ФОРМА ВИРАЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ.....</b>	<b>125</b>
--	------------



## **РОЗДІЛ V**

### **ОСВІЧЕНІСТЬ ЛЮДИНИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАННЯ**

- Чорна В.В., Косяченко, Д.С., стоматологічний ф-т, 2 курс, 44а гр.*  
**ФАКТОРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ Й ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНМУ ІМ.М.І.ПИРОГОВА.....129**
- Корольова Н.Д., Чорна В.В., Кудрик В.Ю., медичний ф-т, 2 курс, 8а гр.*  
**ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ СТАТЕВОЇ ОСВІЧЕНОСТІ СТУДЕНТІВ.....132**
- Матвійчук М.В., Фіщук В.В., Д.С.Кобзіна, медичний ф-т, 5 курс*  
**СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ «СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ».....135** ✓
- Тарасюк В.С., Кулініч Л.В., медичний ф-т. №1, 2 курс, 17 гр.*  
**НЕБЕЗПЕКА ІНТЕРНАТСЬКОГО ЖИТТЯ У ФОРМУВАННІ МАЙБУТНЬОГО ГРОМАДЯНИНА УКРАЇНИ.....137**
- Тарасюк В.С., Давидова А.О., медичний ф-т, 2 курс, 17 гр.*  
**НЕБЕЗПЕКА ВИНИКНЕННЯ РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ, ЇЇ РАННЯ ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА.....140**
- Тарасюк М.Б., к.мед.н., доц., Паламар І.В. к. мед.н., доц. Кафедра соціальної медицини та організації охорони здоров'я*  
**МАЙБУТНІ МАРКЕТОЛОГИ І МЕНЕДЖЕРИ ФАРМАЦІЇ ВНМУ ІМ. М.І.ПИРОГОВА НА РИНКУ ПРАЦІ В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я.....145**



*Матвійчук М.В., Фіщук В.В., Д.С.Кобзіна, медичний ф-т, 5 курс*  
**СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ  
«СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»**

Під синдромом професійного вигорання розуміють емоційне виснаження та спустошення, спричинені власною роботою. Він розвивається на тлі хронічного стресу, призводить до виснаження емоційно – енергетичних і особистісних ресурсів людини. Синдром професійного вигорання – це небезпечне професійне захворювання тих, хто працює з людьми, тобто лікарів. Відомий американський психолог Христина Маслач, яка одна з перших почала досліджувати цю проблему, стверджувала, що емоційне вигорання – це плата за співчуття.

Метою нашого дослідження було визначити ефективні шляхи подолання синдрому професійного вигорання, а також методи профілактики стресів серед медичних працівників, що призводять до виникнення синдрому професійного вигорання

Нами були проаналізовані дані українських і зарубіжних психологів в яких визначили основні заходи по попередженню синдрому професійного вигорання.

Щоб не допустити вигорання медичні працівники повинні дотримуватися:

- 1.Тверезо оцінювати свої можливості.
- 2.Самовдосконалюватися. Лікарі повинні відвідувати конференції, семінари, майстер-класи. Почуття сидіння на одному місці і зупинки в розвитку призводить до поступового впадати в депресію і є причиною вигорання.
- 3.Мати хобі та активно відпочивати в неробочий час. Це найкраще відволікає від думок про роботу. Не тільки лікарі, але і будь-який працівник швидко вигорає емоційно, якщо не тільки в робочий час, але і на вихідних думає про роботу.
- 4.Піклуватися про своє здоров'я, дотримуватися режиму харчування і сну.
- 5.Вести активне соціальне життя.
- 6.Спілкуватися з людьми, що не мають відношення до медицини (тобто не обмежувати коло спілкування колегами).
- 7.Не гнатися за успіхом або перемогою. Виконувати свої обов'язки необхідно якісно і відповідально, але спокійно і розмірено, адже нервові виконання призводить до психічної напруженості. У першу чергу це стосується хірургів, від яких безпосередньо залежить життя пацієнтів.
- 8.Мати повноцінне особисте життя. Розлади в сім'ї, особистих відносинах неодмінно вплинуть на роботу.

Варто відмітити, що запобігання синдрому професійного вигорання багато в чому залежить від керівництва. Так керівники медичного центру повинні застосовувати такі методи:

- 1.Робота повинна бути відповідно досвіду і знань. Потрібно побудувати такі взаємини в колективі, щоб кваліфіковані та досвідчені лікарі навчали молодих лікарів, і в усьому підтримували їх на початковому етапі роботи. Без



взаємної поваги і дружніх взаємин нічого не вийде. Багато тут залежить від корпоративної культури. Кожен керівник медичного закладу повинен розуміти, що від злагодженості в колективі залежить не тільки успіх медичного центру, але і життя пацієнтів.

2. Навчання і розвиток співробітників. Вклавши гроші в лікаря, медичний центр отримає значно більше, застосовуючи надалі нові знання та навички працівника. Лікар не тільки дізнається більше у своїй професійній діяльності, але і буде відчувати себе потрібним. Краще всього організувати курси і тренінги безпосередньо на базі медичного закладу. Це зміцнить взаємини в колективі, надасть працівнику почуття приналежності до медичного закладу і буде вважатися значною перевагою і причиною залишитися, якщо надійдуть пропозиції від інших медичних центрів. Курси можуть бути не тільки медичні, але й англійської мови, психології роботи з людьми, спортивні секції. Краще ж усього - запитати у самих медичних працівників чого вони хочуть.

3. Постійне удосконалення умов праці. Наприклад, розвозка до місця роботи, якщо добиратися далеко і незручно. Безкоштовна їдальня для всіх співробітників медичного закладу. Гнучкий графік, якщо це не заважає робочому процесу.

4. Висока мотивація співробітників. Слід пам'ятати, що однаково важлива, як матеріальна, так і нематеріальна мотивація.

5. Повний соціальний пакет. Працівник не може працювати ефективно, якщо не відчуває, що він захищений.

Необхідно також приділяти однаково увагу всім ланкам персоналу, починаючи від технічного персоналу і закінчуючи відомими лікарями. Адже почуття несправедливості та образи - це найшвидший шлях до синдрому професійного вигорання. А це може призвести не тільки до неякісної роботи лікаря, але і до його бажання змінити місце роботи. Якщо ж буде присутній плінність кадрів, медичний центр ніколи не досягне успіху. Набагато ефективніше вирощувати своїх працівників, які відчуваючи добре до себе відношення і приналежність саме до цього медичного закладу, будуть вірні йому і не залишать його навіть у важкі часи.

До способів психологічної допомоги при синдромі вигорання та збереження психологічного здоров'я можна віднести наступні:

1. Дихальна гімнастика та вправи з глибоким диханням. Вони забезпечать додаткове насичення крові киснем, повернення частоти серцевих скорочень до норми, розслаблення м'язів, які до цього перебували в напруженому стані, а також відбудеться зменшення емоційної напруги, відволікання від джерела стресу, відновлення здатності до раціонального мислення.

2. Знання напруги та релаксація. Напруга має акумулюючий ефект. У вільний час рекомендовано слухати музику, займатися розслаблюючими справами.

3. Трансформація негативних думок та переконань. За оцінками фахівців, наймогутнішу руйнуючу дію на людину чинять її негативні переконання, тому важливо освоїти техніки позитивного мислення.



4. Регуляція емоційного стану. Існує тісний взаємозв'язок між емоційним та фізичним станом людини, тому важливо вчасно помічати та усвідомлювати свої негативні емоції, щоб не виникало проблем у фізичному здоров'ї.

5. Допомога собі при стресі. Необхідно зрозуміти те, що стрес – це нормальний фізіологічний стан організму і можна навчитися легко виходити зі стресу. Тому що нераціональна реакція на стрес також може погіршити психічний стан людини, який у людини з синдромом професійного вигорання і так порушений.

6. Пошук і накопичення внутрішніх ресурсів. Оскільки однією з головних причин вигорання є виснаження внутрішніх ресурсів, тому важливим є знаходження тих справ, або речей, які здатні наповнювати внутрішні ресурси організму.

7. Фізичне навантаження. Воно стимулює появу в мозку легко збудливих нейронів, які, як вважається, можуть підвищувати чутливість до стресу, і, як наслідок, психологічна тривожність рідше з'являється і швидше проходить.

8. Режим та харчування. Необхідно планувати свою діяльність, адже вчені помітили, що ті люди, які планують свою діяльність більше забезпеченні від негативних емоцій. А також правильний розподіл часу запобігає його нераціональному використанню. Особливе місце відводиться на сон та відпочинок. Сон має бути не менше 7-8 год. Харчування має бути збалансованим. Особливу увагу слід приділяти вживанню вітаміну Е. Дуже корисним є антистесовий чай. При стресі та перевтомі корисно наніч випити склянку води, в якій розчинено 1-2 ложки меду.

9. Підвищення рівня професійної майстерності. Самосупервізія, робота з супервізором відвідування тренінгів, групова робота над проблемою.

**Висновки:** Профілактика та психокорекція синдрому емоційного вигорання серед медиків має позитивний вплив на професійну діяльність лікаря. На сьогодні представниками всіх наукових сфер постає єдина задача — знайти ту оптимальну напругу в процесі праці, що забезпечить її високу ефективність, але не призведе до небажаних наслідків у результаті тривалої нервово-психічної напруги. Звичайно, це поняття потребує подальшого вивчення, оскільки отримані знання можуть мати практичне втілення і суттєво допомогти у подоланні синдрому емоційного вигорання. Отже, подальше вивчення питання синдрому емоційного вигорання є необхідним для більш повного розуміння психологічних, моральних та духовних переживань лікаря під час професійної діяльності.

*Тарасюк В.С., Кулініч Л.В., медичний ф-т. №1, 2 курс, 17 гр.*  
**НЕБЕЗПЕКА ІНТЕРНАТСЬКОГО ЖИТТЯ У ФОРМУВАННІ  
МАЙБУТНЬОГО ГРОМАДЯНИНА УКРАЇНИ**

**Сім'я..... Щось незбагнене, незрозуміле, неперевершене... Не просто люди з кровними зв'язками. А місце де ти стаєш особистістю, місце, де ти**