

до посилення, або до послаблення дії призначених препаратів, а також до появи токсичності одного або декількох препаратів. Синергізм – це односпрямована дія двох і більше лікарських засобів, що забезпечує більш виражений фармакологічний ефект, ніж дія кожного препарату окремо. Що, в свою чергу, при такому неконтрольованому використанні лікарських засобів може призвести до негативних наслідків і до критичного стану пацієнта. Антагонізм – це взаємодія лікарських засобів, що призводить до послаблення або зникнення частини фармакологічних властивостей одного або декількох препаратів. Тобто, пацієнт може взагалі не отримати ніякого ефекту від лікування, що також може погіршити стан його здоров'я.

Взаємодія на етапі фармакокінетики розвивається, коли один лікарський засіб змінює процес всмоктування, розподілу, зв'язування з білками, метаболізм та виведення іншого лікарського засобу. Фармакокінетичну взаємодію розглядають як зміну концентрації препарату в ділянці специфічних рецепторів і як результат цього спотворення фармакологічного ефекту. Також має значення взаємодія препаратів з продуктами харчування, напоями, тютюнопалінням. Майбутнім лікарям потрібно знати про взаємодію препаратів на кожному етапі фармакокінетики, щоб не допустити помилки в лікуванні, адже від цього буде залежати результат для кожного пацієнта. Від того наскільки адекватно будуть підібрані препарати по взаємодії між собою, буде залежати прогноз та одужання хворого. Якщо по взаємодії препарати між собою не сумісні, тоді збільшуються витрати на фармакотерапевтичні засоби, які використовують, щоб лікувати ускладнення, яке може виникнути внаслідок такої некомпетентності. Продовжуються терміни тимчасової непрацездатності, можливо отримати інвалідність, а інколи виникає пряма загроза для життя людини.

Для удосконалення та покращення знань майбутніх лікарів у даному напрямку було впроваджено в науково-педагогічний процес для студентів медичного факультету четвертого курсу предмет «Взаємодія ліків на етапах фармакокінетики».

При впровадженні в навчальний процес нових дисциплін ми зможемо у студентів розвивати професійне мислення, а також приймати рішення, як правильно призначати препарати, в залежності від їх взаємодії між собою.

Медражевська Я.А., Черепакіна Л.П., Малик С.Л.

### **Як справитися зі стресом під час війни?**

В теперішній час у більшості людей психіка дещо адаптувалась в порівнянні з початком війни. Пристосувалась та побудувала своєрідний механізм, котрий знижує шокуючий вплив на нашу свідомість. Інформація може впливати, як травма психіку. Цей феномен можна умовно порівняти з впливом радіації. Існує доза, з котрою організм може упоратись без наслідків. А є така, після якої потрібне суттєве відновлення. Також можливі ситуації, у яких вона буде руйнівною. Тому дуже важливо відчувати та регулювати свою умовну норму та момент, коли потрібно зупинитися.

Як знизити рівень стресу та тривожності? Можна застосувати певні методики: 1) Потрібно визначити для себе час для перегляду інформації та

намагатися без крайньої необхідності його не збільшувати. Наприклад, 15 хвилин вранці та 15 хвилин увечері. Обов'язково не забувати робити паузи. Позбутися звички брати смартфон, коли з'явиться вільна хвилинка. 2) Намагайтеся дивитися фото та відео (якщо це необхідно), що зображують якісь жорстокості у маленькому форматі та чорно-білому кольорі, а не повномасштабні та кольорові. Стрес від останніх сильніший і триваліший. 3) Не потрібно забувати про критичне мислення і час від часу запитувати: чи справді те, що мене вразило, - чи заслуговує на це джерело довіри; це факт чи це просто окрема думка певної людини; чи є підтвердження цього? 4) Потрібно робити періодично «інформаційну детоксикацію». Обмежити перегляд новин, а краще взагалі не користуватися гаджетами. 5) Певні дії, що ми можемо зробити, щоб відчути сили чи, навпаки, спокій. Наприклад: фізичні вправи, прогулянка з домашнім улюбленцем або читання літератури, хобі — усі ті дрібниці, до котрих ми звикли у мирний час. Молитва або медитація також належать до цього списку. Також можна займатись волонтерством. Для багатьох людей в останній час це спосіб відчути власні можливості та користь від своїх зусиль. 6) Спілкування з людьми, котрі вас заряджають та надихають. 7) Відвідувати періодично ті місця, де ви знаходите сили та відновлюєтесь. 8) Частіше повертатись до думок та спогадів, котрі вас надихають, посилюють віру у себе та дають здатність йти вперед. Отже, практикуйте щодня ці методики і вони допоможуть втримати вашу психіку «на плаву», що позитивно вплине на ваш емоційний стан.

Мельник В. М.

*Київський національний університет ім. Т. Шевченка*

### **Проблеми, пов'язані з роз'ясненням поняття «держава» викладачами гуманітарних, соціально-поведінкових, медико-правових дисциплін**

Актуальні вимоги часу та, головне, воєнний стан, запроваджений чинними нормативно-правовими актами, вимагають спрямування всіх академічних сил на інституціоналізацію гуманітарно-патріотичного блоку освітніх компонентів та відповідних змістовних, фахових компетентностей.

Після 24.02.22, в об'єктиві динамічної педагогічної реакції викладачів закладів вищої медичної освіти повинні перебувати не лише основоположні профільні курси («предмети») фундаментальної або прикладної медицини, але й методичні прийоми ефективного впровадження патріотично-орієнтованих тем, належних різновидів практичних занять, самостійних робіт у робочі програми навчальних дисциплін.

З огляду на досвід викладання навчальних дисциплін гуманітарного та соціально-поведінкового профілю, зауважу: понятійно-категоріальний апарат «державності» залишається *terra incognita* для спільноти студентів-медиків. Навіть в теперішніх умовах повномасштабної збройної агресії проти Української Держави, далеко не всі молодші колеги демонструють послідовне розуміння словосполучень «потреби держави» та «потреба державності». Звісно, як у ВНМУ ім. М. І. Пирогова, так і в межах КНУ імені Тараса Шевченка, представники активного студентства декларують принципово