

# МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 5 (550)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

26 березня 2022 року



## НАВЧАЛЬНИЙ КУРС

ПІДТРИМКА

### ГАЛИНА ЦИМБАЛЮК: «СИМУЛЯЦІЙНЕ НАВЧАННЯ – ЦЕ БЕЗАЛЬТЕРНАТИВНИЙ ШЛЯХ ОСВІТИ В МЕДИЦИНІ»

*На четвертий день після оголошення активних бойових дій на території України в центрі симуляційного навчання Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського розпочали навчальний курс «Допомога постраждалим в умовах бойових дій/воєнного часу». Детальніше про ці вишколи розпитувала керівницю симуляційного центру Галину ЦИМБАЛЮК.*

– Галино Юріівно, розкажіть, як відбувалася підготовка та особливості нового навчального курсу, який запровадили практично з нуля?

– Війна нас застала, коли ми перебували в Кременці на Чемпіонаті бригад екстреної медичної допомоги, де були команди з усієї України, а також іноземні гості. І саме того дня, коли ми готувалися розпочинати конкурсні завдання, прийшла ця страшна звістка. Її озвучив при-

«Стартувати» вирішили з цивільних громадян, незалежно, яка в кого професія, напрямок чи вид діяльності, позаяк розуміли, що під обстріли можуть потрапити всі. А згодом побачили, що курси взялися проводити всі кому заманеться, незважаючи на знання, розуміння, підхід, озвучуючи іноді речі, які небезпечні для життя. Наприклад: послаблювати або знімати самостійно джгут, використовувати шнурки або дроти, як імпровізовані джгути, повертати на бік постраждалого, який не дихає, підшпилювати язик шпилькою до губи та ін. Зазвичай громадяни не цікавляться, хто проводить курс і чи має інструктор відповідні вміння та підготовку, підтвержену сертифікатами.

Чим вирізняється наш курс? Ми адаптували його відповідно до нормативних документів, аби провадити навчання в правовому полі, яке наразі існує в нашій країні. Одразу скотактували з Міністерством охорони здоров'я України, щоб уніфікувати та стандартизувати систему домедичної підготовки в Україні та спільно з Державним закладом «Український науково-практич-



Сайт волонтерського центру ТНМУ: [vc.tdmu.edu.ua](http://vc.tdmu.edu.ua)

З першого дня повномасштабного вторгнення російських військ в Україну ГО «Первинна профспілкова організація ТНМУ» розпочала волонтерську діяльність при університеті.

«Наш волонтерський центр збирає допомогу в кількох напрямках: фінанси, медикаменти, санітарно-гігієнічні засоби, продукти харчування, одяг. Розбираємо отриманий гуманітарний вантаж від закордонних та українських доброчинців, сортуємо його, формуємо й надсилаємо, кому що потрібно. Найбільші замовлення відправляли у госпіталі Києва, Харкова, Сум, Чернігова, Дніпра. Інтенсивно допомагаємо, звичайно ж, Збройним силам України. Створена вебсторінка нашого волонтерського центру, де прозоро подаємо всю інформацію: хто що надіслав і скільки кому відправили. Будь-яка допомога дуже важлива, – наголошує ректор ТНМУ Михайло Корда. – Просимо всіх допомагати нашому центру або ж будь-якому іншому. Якщо кожен по краплинці бодай чимось долучиться до загальної справи, то це обов'язково в результаті приведе до нашої Перемоги».

На світліні: (зліва направо) Олександра ОЛЕЩУК, завідувачка кафедри фармакології з клінічною фармакологією, професорка, та керівниця центру виховної роботи ТНМУ Марта РУДЕНКО сортують отриману від доброчинців чергову гуманітарну допомогу.

Стор. 6-7



сутній на змаганнях представник МОЗ України Олександр Данилюк. Розмова була коротка – констатація факту: Росія розпочала повномасштабні воєнні дії. З жахом і тривогою всі швидко зібрали свої речі та роз'їхалися, а ми, прибувши до Тернополя, розпочали підготовку на своєму «навчальному фронті». До курсу готувалися два вихідних дні, а в понеділок вже працювали з першими групами.

ний центр ЕМД і МК МОЗ України» та ВГО «Всеукраїнська рада реанімації та ЕМД» розробили програму курсу «Домедична допомога постраждалим під час бойових дій/воєнного стану» на основі наказу МОЗ України від 9 березня № 441, «Надання домедичної допомоги постраждалим у невідкладних станах», порядок 29 – в умовах бойових дій/воєнного стану. (Продовження на стор. 3)

У НОМЕРІ

Стор. 2

У ТНМУ НАДАЮТЬ СТОМАТОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ НАШИМ ЗАХИСНИКАМ



Уже першого дня повномасштабного російського вторгнення в Україну за рішенням ректора ТНМУ у стоматологічному відділенні університетської клініки розпочали надавати невідкладну ургентну стоматологічну допомогу. Організували роботу рентгенологічного кабінету, рес-стратури, кафедр ТНМУ. Там щодня ведуть прийом чергові спеціалісти. Звертаються люди з категорії внутрішньо переміщених осіб, пенсіонери, тернопільяни, а також військовослужбовці Збройних сил України.

Стор. 4-5

«У ВОЄННИЙ ЧАС ПЕРЕОЦІНЮВАТИ НЕБЕЗПЕКУ – ПОГАНО, НЕДООЦІНЮВАТИ – ЩЕ ГІРШЕ»

Наш університет з перших днів повномасштабної війни за посередництвом кафедри психіатрії, наркології та медичної психології в телефонному режимі забезпечує надання психологічної підтримки. Чи багато людей звертаються та з якими проблемами найчастіше? Як зберегти нам усім власну психіку під час війни? Відповідь на ці й інші важливі запитання – у матеріалах, опублікованих на сторінках газети.



# У ТНМУ НАДАЮТЬ СТОМАТОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ НАШИМ ЗАХИСНИКАМ

**Окрім масштабної волонтерської допомоги продуктами, виробами медичного призначення, яку наразі організували в ТНМУ, надають фахівці університету й стоматологічні послуги. Наразі у стоматологічному відділенні університетської клініки цей вид допомоги вже отримали майже сто осіб.**

Як розповів «Медичній академії» завідувач стоматологічного відділення університетської клініки ТНМУ, доцент кафедри стоматології факультету післядипломної освіти Володимир Мачоган, уже першого дня повномасштабного російського вторгнення в Україну за рішенням ректора нашого університету, професора Михайла Корди весь стоматологічний підрозділ перевели в черговий режим, зокрема й стоматологічне відділен-

ної стоматології, хірургії. Там щодня ведуть прийом чергові спеціалісти. Додержалися до цього процесу й медсестри, яким наразі додалося роботи, бо доводиться стерилізувати велику кількість стоматологічного інструментарію.

— Маршрут пацієнта зі стоматологічними проблемами в нашому відділенні розпочинається з реєстрації, —

Спочатку його розпитують про характер болю чи інші проблеми ротової порожнини, а вже згодом скеровують до потрібного лікаря. Якщо, скажімо, пацієнтові необхідно видалити зуб, то його маршрут проляже на кафедрі хірургічної стоматології, де чергує хірург. Пацієнта ж із го-



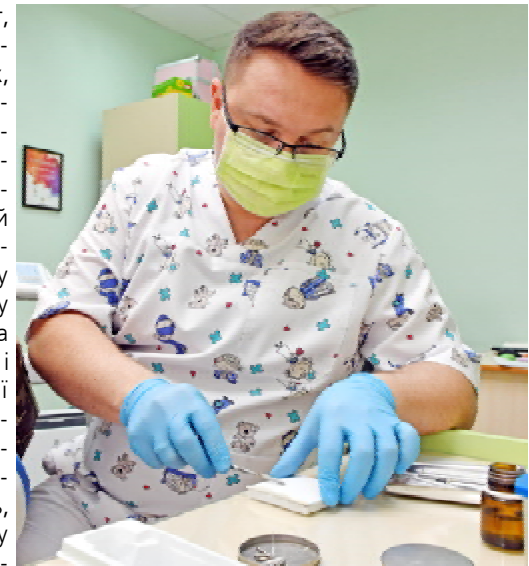
**Оксана САЙ, рентген-лаборантка**

панорамний знімок. Університет ще кілька років тому придбав сучасну рентгенологічну апаратуру японського виробника. В нас базується лабораторія за адресою Чехова, 5, де щодня з 10 до 11.30 проводять алергічні проби на чутливість до анестетиків, наразі ми єдина в Тернополі лабораторія, яка не припиняє свою роботу в умовах воєнного стану.

Варто зауважити, що керівництво університету виділило кошти на базові матеріали, за допомогою яких надають безкоштовну допомогу пацієнтам з гострим зубним болем, а також проводять прицільну рентгенографію для категорії тимчасово переміщених осіб і військовослужбовців. Великою підмогою є лікарі-інтерни першого та другого років навчання, які ведуть прийом, асистують викладачам. У нескладних випадках вони цілком самостійно можуть надати стоматологічну допомогу — видалити рухомий зуб, ліквідувати гострий біль. Наставники поважають їхній вибір та ініціативу, бо це не лише допомога, але й здобуття практичного досвіду, який згодиться в майбутній лікарській практиці.

Оксана Сай до початку військових дій обіймала у стоматологічному відділенні посаду рентгенлаборантки, а нині вона ще медична реєстраторка.

— Надаємо невідкладну стоматологічну допомогу тепер не тільки тернополянам, але й мешканцям інших регіонів, — розповідає пані Оксана. — Щодня до нашого відділення звертається з десяток людей, переважно це тимчасово переміщені особи з Харкова, Києва, Матірюполя та інших міст, де нині ведуться активні бойові дії. Всіх, хто звертається, реєструю в нашій електронній базі даних і заводжу медичну картку, усе, як у звичайній стоматологічній поліклініці чи приватному стоматологічному центрі. Якщо людина відчуває гострий біль і потребує негайної допомоги, то організовую візит до спеціаліста. Для інших, погодивши заздалегідь, призначаю час і дату прийому. Щодо рентгенологічних досліджень, то проводимо їх за призначенням



**Володимир МАЧОГАН, завідувач відділення, доцент**

лікаря. До нашого рентгенкабінету приходять зі скеруванням зробити, наприклад, прицільний рентгензнімок чи розширений у 2D-форматі — ортопантограму. Університет придбав ортопантомограф у цифровій якості. Це дуже точна апаратура, яка допомагає лікареві з'ясувати щонайменші деталі.

Рентгенологічні дослідження Оксана Сай одразу ж надсилає електронною поштою лікареві й вони надходять ще до того, як пацієнт зайде до його кабінету. Часто люди просять роздрукувати знімок чи перевести зображення на комп'ютерний диск,

аби, скажімо, за потреби відвідати іншого спеціаліста. Часто звертаються, щоб зробити лише рентгенограму, й тут також надають цю послугу.

Лікар-інтерн Дмитро Кленик працює у стоматологічному відділенні разом з Максимом Нестеровим та Едуардом Хартоняком вже другий тиждень. Каже, що така волонтерська діяльність йому до душі, бо це його майбутня професійна діяльність:

— Мені запропонували цю роботу наш викладач Володимир Романович Мачоган і я одразу ж погодився. Коли прийшов у відділення, то зустрів свого однокласника Максима Нестерова, тож працюємо тепер «у парі». Максим родом з Вінниці, але на-

разі він не поїхав додому й ми разом. Першого дня мали трьох пацієнтів. Звертаються люди з категорії внутрішньо переміщених осіб, пенсіонери, тернополяни, а також військові Збройних сил України. Щойно лікували нашого захисника, в нього випала пломба й ми заплombували зуб. Радий, що можемо допомогти людям та одночасно вдосконалити практичні навички й знання, запозичити досвід у своїх викладачів.

**Лариса ЛУКАЩУК  
Світлини  
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



**Лікарі-інтерни Максим НЕСТЕРОВ, Дмитро КЛЕНИК, Едуард ХАРТОНЯК**

ня, де розпочали надавати невідкладну ургентну стоматологічну допомогу. Організували роботу рентгенологічного кабінету, реєстратури, кафедр ТНМУ, зокрема післядипломної освіти, дитячої стоматології, кафедри ортопедичної та терапевтич-

стрим зубним болем реєстратор скерує до стоматолога-терапевта. Приходять до нас також й діти, їх приймаємо на кафедрі дитячої стоматології, де ургентує дитячий стоматолог. Надаємо також рентгенологічні послуги, за потреби є можливість зробити

## ДУМКИ ВГОЛОС

### ДОЛУЧИЛАСЯ ДО ПРОВЕДЕННЯ МАЙСТЕР-КЛАСІВ З ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Асистентка кафедри «Сестринська справа» Житомирського медичного інституту Антоніна Можарівська приїхала до Тернополя разом з донькою та мамою. Але сидіти в очікуванні не в її характері, отож одразу взялася за ту справу, яка в неї виходить найкраще. У Житомирі вона ще й обіймала посаду завідувачки навчально-тренінгового центру медичного інституту.

— Коли мій рідний Житомир здригнувся від вибухів, а донька не могла заспокоїтися навіть удень, ми прийняли рішення

їхати у більш безпечне місце. Відтак обрали Тернопіль. Раніше мені довелося кілька разів побувати у фойному місті, в мене колеги в ТНМУ, особисто знайома з директоркою симуляційного центру Галиною Цимбалюк і професором Арсеном Гудимою. Впродовж останніх років ми тісно співпрацюємо у спільному українсько-швейцарському проєкті «Розвиток медичної освіти в Україні», зокрема у сфері симуляційного навчання. Тому вважаю, що Тернопіль став не випадковим

містом у моєму житті. Втішена, що мене гарно зустріли й прийняли до свого колективу фахівці центру симуляційного навчання ТНМУ. Почуваюся тут надзвичайно комфортно, у середовищі чудових фахівців, прекрасних людей. Аби бути корисною тернопільській громаді, вирішила долучитися до тієї потрібної роботи, яку проводять фахівці центру з надання майстер-класів домедичної допомоги в час війни. Звісно, я спочатку пройшла увесь курс сама, відвідувала лекційні заняття, тренінги, вчи-

лася у спеціалістів центру, а згодом уже влилася в команду колег. Моя ділянка роботи — проведення тренінгів із серцево-легеневих реанімації для цивільного населення в умовах військових дій. Вже два тижні проводжу ці тренінги самостійно.

У Тернополі моя сім'я почувається затишно, наскільки це можливо в ці лихолітні часи. Особливо приваблює Тернопільський став, набережна, якою ми у перші дні після прибуття прогулялися. Для мене це вже треті відвідини вашого міста, ра-

ніше побувала тут на практично-науковій конференції, згодом зі своїми студентами на всеукраїнській олімпіаді із симуляційної медицини. Дуже чудові у вас люди, ми отримали прихисток у фактично незнайомих нам людей, це друзі наших знайомих. Вони надзвичайно чуйні та уважні до нас. Звісно, хочеться якнайшвидшої перемоги, ми віримо в наші Збройні сили та робимо все можливе, аби перемога була за Україною.

**Лілія ЛУКАШ**

Редактор **Г. ШОТ**  
Творчий колектив: **Л. ЛУКАЩУК,  
М. ЮХНО-ЛУЧКА,  
М. ВАСИЛЕЧКО**  
Комп'ютерний набір і верстка:  
**Р. ГУМЕНЮК**

Адреса редакції:  
46001,  
м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1,  
тел. **52-80-09; 43-49-56**  
E-mail [hazeta.univer@gmail.com](mailto:hazeta.univer@gmail.com)

Засновник:  
Тернопільський  
національний медуніверситет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України  
Індекс **23292**

Видавець:  
Тернопільський  
національний  
медичний університет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України

За точність  
викладених фактів  
відповідає автор.  
Редакція не завжди  
поділяє позицію  
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво  
ТР № 493-93ПР від 24.11.2010,  
видане головним  
управлінням юстиції у  
Тернопільській області

Газета виходить  
двічі на місяць  
українською мовою.  
Обсяг — 2,5 друк. арк.  
Наклад — 1000 прим.  
Замовлення № 37

Газету набрано, зверстано,  
віддруковано у Тернопільському національному медуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України.  
46001, м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1.

**ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: [WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA](http://WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA) ТА НА СТОРІНКУ У FACEBOOK**

# ГАЛИНА ЦИМБАЛЮК: «СИМУЛЯЦІЙНЕ НАВЧАННЯ – ЦЕ БЕЗАЛЬТЕРНАТИВНИЙ ШЛЯХ ОСВІТИ В МЕДИЦИНІ»

**(Закінчення. Поч. на стор. 1)**

Розробили також рекомендації для інструкторів щодо проведення та структури курсу, записали відеолекцію, зафільмували майстер-класи з відпрацювання практичних навичок, які розмістили у вільному доступі на каналі TESIMED в YouTube.

**– З чого розпочинаєте навчання?**

– На початок, в рамках ознайомлювальної лекції, розповідаємо про саме поняття безпеки з диференціацією тих зон, в які може потрапити рятувальник, тобто будь-хто з нас, надаючи допомогу постраждалому. Чітко розмежуємо три зони. Перша – зона небезпеки або ж «під обстрілом», друга – зона «умовної небезпеки», коли поруч стріляють (наприклад, іде вуличний бій, а рятувальник і постраждалий перебувають у приміщенні), і третя – безпечна зона, де, власне, вже працюють медики. Отож у рамках розуміння небезпеки, в яку може потрапити цивільне населення, ми розглядаємо ті невідкладні стани, які можуть загрожувати життю людини. Вчимо своїх слухачів, як розпізнати ці невідкладні стани та як правильно надавати допомогу. Наголос ставимо на тому, що в зоні небезпеки всі зусилля зводяться до зберігання власного життя, адже вплив зовнішніх чинників – пострілів, вибухів є значно небезпечніше для рятувальника, ніж стан, в який може потрапити постраждалий. Тому в зоні прямої загрози чи «під обстрілом» усе, що нам потрібно зробити, це чим швидше потрапити в укриття.

Навчаємо також своїх слухачів диференціювати поняття «ук-



**Керівниця симуляційного центру ТНМУ Галина ЦИМБАЛЮК під час проведення навчального курсу**

ної кровотечі, тому основне завдання – зупинити її. Але для цього потрібно знати ознаки критичної кровотечі, чого теж навчаємо. Розповідаємо, що робити у випадку, коли немає джгута чи спеціальних засобів, як можна зупинити кровотечу прямим притискуванням рани. Крім того, даємо нашим слухачам можливість відпрацювати навички з усіма джгутами, які наразі використовують в Україні.

**– Але ж не завжди особа, яка надає допомогу, може її мати.**

– Так, але в постраждалого, якому надаєте допомогу, може це бути. Найголовніше – ви маєте знати, що вам потрібно і з чим маєте працювати в цій ситуації. І той, хто пройде ці курси, зможе врятувати себе або когось поруч.

Під час лекції також охоплюємо й інші методи, якими можна

на іншу превентивну причину смерті – непрохідність дихальних шляхів. Це причина, якій у змозі запобігти, якщо вчасно розпізнати та надати допомогу. Відтак пояснюємо, що може трапитися з людиною, якщо вона без свідомості й лежить горілиць без допомоги. Тому ще одна навичка, яку відпрацьовують наші курсанти, це стабільне бокове положення. Роз'яснюємо, як в зоні бойових дій повернути постраждалого, як наблизитися

до нього та евакуюватися з небезпечної або умовно небезпечної зони, коли він без свідомості чи не може рухатися. Здається, ніби й прості навички, але тут є свої тонкощі, знаючи які можна врятувати життя.

Узагалі ж симуляційне навчання, як каже один з наших колег, це безальтернативний шлях освіти в медицині. Бо й справді, можна послухати лекції в онлайн-режимі, подивитися відео, в якому наче б то й усе зрозуміло, але коли людині потрапляє до рук медичний девайс, то в реальному житті вона губиться та просто не знає, що з ним робити – куди прикласти, де відстебнути й таке інше. Тому в мене дуже негативне ставлення до курсів, які нині проводять в онлайн-форматі для великої кількості людей, де обмежуються читанням лекцій. У нинішніх умовах – це не спрацює й лекція без практичних навичок – марна трата часу.

**– Це, напевне, й є відповідь на моє наступне запитання, чому ви набираєте до груп таку невелику кількість людей?**

– Не про кількість йдеться, бо насправді група може становити й 50, і 60 осіб, у нас було навіть 70 курсантів одночасно, головне, щоб на одного інструктора припадало не більше шести людей. Це для того, щоб у відведений час людина могла ефективно попрацювати в практичних навичках, скажімо, взяти до рук будь-який джгут та активно відпрацювати надання допомоги собі чи постраждалому. Тому не доцільно брати великі групи, аби здалеку показувати людині цей джгут, бо в екстреній ситуації вона так і не зможе ним скористатися. Подивитися ж на нього вона може й з екрана монітора у своєму помешканні. Варто знати, що ті методи, які використовували 20 років тому, доведені як неефективні, а іноді й

небезпечні. Тому й обурює, що з'являються «інструктори», які навчають за підручниками 1980-х років. Ось чому ми ініціюємо блокування певних некоректних відеокурсів, які з'являються у соціальних мережах та активно поширюються.

**– Хто ваші слухачі, чи є вікові обмеження?**

– Це люди різного віку. І їх вже було понад півтори тисячі. Це не жарт, але найменшому курсанту було лише півтора року, бо мама-курсантка не мала на кого залишити дитину та взяла її із собою. Але хлопчику було досить комфортно, бо більшість навичок ми відпрацьовуємо в положенні лежачи, тому він повзав разом з усіма. Вік найстаршого слухача – 74 роки, він дуже наполегливо працював.

Узагалі всі наші курсанти мотивовані та активні, сюди ніхто не приходив за примусом. Наші тренери працюють як волонтери, тобто це означає, що курс безкоштовний. Серед курсантів люди різних професій – ITівники, журналісти, лікарі, вчителі,

викладачі кафедри перейшли на інший формат.

**– Чула, що й медичні працівники, лікарі проходять у вас навчання. В чому його своєрідність?**

– Тиждень тому ми започаткували курс для фахівців «екстренки» – «Особливості роботи екстреної медичної допомоги в умовах бойових дій». Ця програма теж проходить усі етапи «стандартизації» щодо законодавчої бази, а також адаптації з використанням досвіду зарубіжних колег. Стартували й з новим курсом для медичних співробітників відділень ЕМД. Це, певна річ, кардинально інший формат, де, крім допомоги травмованим, розглядаємо такі поняття, як сортування, диференціація масового та численного випадку. Ролі лікарів, медичних сестер розписані в певному алгоритмі, тому в усіх, хто пройде ці курси, не виникатиме питань, як діяти з пацієнтом до того, як його доправлять в операційну чи реанімаційну залу. Навчання базується на курсі «Спеціалізоване надання



допомоги травмованим на ранньому госпітальному етапі». Тут важливі вміння роботи в команді. Ми цей курс проходили торік в Європі, навіть не сподіваючись, що нині він стане нам у великій нагоді.

**– В який спосіб можна зареєструватися на курси до симуляційного центру ТНМУ?**

– Зателефонувавши, або в онлайн-

режимі. Один з наших курсантів запропонував створити сайт, який стосуватиметься лише цього курсу й ми, звісно, погодилися. Наразі там сконцентрована вся інформація, зокрема й та, як можна зареєструватися, в які дні, адже кількість слухачів, які можемо прийняти, доволі обмежена. Проводимо наразі курси післяобідньої пори, бо розпочалися заняття у студентів. Натомість у вихідні працюємо, ви можете вибрати зручний для себе час і день із запропонованих. Для людей, які мають обмеження в часі, рекомендовано переглянути лекцію до курсу в онлайн-форматі на YouTube-каналі симуляційного центру та подивитися відпрацювання всіх практичних навичок. А потім прийти лише на очну частину. До нас приїздять навіть колективами, скажімо, були фахівці фтизіатрії, «первинки». Приходять навіть цілими сім'ями, як одна тернопільська родина – бабуся, дідусь і внук. Знання, що отримують наші слухачі, згодяться й у мирному житті, недарма ж латинське прислів'я твердить: «Інформований – отже озброєний».

режимі. Один з наших курсантів запропонував створити сайт, який стосуватиметься лише цього курсу й ми, звісно, погодилися. Наразі там сконцентрована вся інформація, зокрема й та, як можна зареєструватися, в які дні, адже кількість слухачів, які можемо прийняти, доволі обмежена. Проводимо наразі курси післяобідньої пори, бо розпочалися заняття у студентів. Натомість у вихідні працюємо, ви можете вибрати зручний для себе час і день із запропонованих. Для людей, які мають обмеження в часі, рекомендовано переглянути лекцію до курсу в онлайн-форматі на YouTube-каналі симуляційного центру та подивитися відпрацювання всіх практичних навичок. А потім прийти лише на очну частину. До нас приїздять навіть колективами, скажімо, були фахівці фтизіатрії, «первинки». Приходять навіть цілими сім'ями, як одна тернопільська родина – бабуся, дідусь і внук. Знання, що отримують наші слухачі, згодяться й у мирному житті, недарма ж латинське прислів'я твердить: «Інформований – отже озброєний».

**Лариса ЛУКАЩУК  
Світлина  
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



риття» та «прикриття». Прикриття – це зона, за якою вас не видно, скажімо, штора, за якою можна сховатися, куш, дерево, а укриття – це стіна, двері, які можуть захистити вас від балістичного впливу. З цього, власне, й розпочинаємо курс, тобто з небезпеки, яка може чекати на рятувальника. Далі ми, аналізуючи невідкладні стани за спеціальним алгоритмом, який визначається швидкістю вмирання людини, розповідаємо як і в якій послідовності надавати допомогу. Найперше звертаємо увагу на масивну зовнішню кровотечу, бо, як відомо, людина може за 2-3 хвилини загинути від критич-

зупинити критичну кровотечу. Приміром, розповідаємо про тампонування та всі види бинтів, в тому числі гемостатичні, які можна з успіхом для цього використати. Чому саме даємо такі роз'яснення? Бо нині приходиться дуже багато гуманітарної допомоги й люди, не розуміючи цінності цього хімічного матеріалу, можуть використати його не за призначенням. Насправді ж він може комусь врятувати життя, якщо його правильно використати. Тому перш ніж закупити аптечки першої допомоги, потрібно навчити людей ними користуватися.

На лекції концентруємо увагу

# «У ВОЄННИЙ ЧАС ПЕРЕОЦІНЮВАТИ НЕБЕЗПЕКУ – ПОГАНО, НЕДООЦІНЮВАТИ – ЩЕ ГІРШЕ»

**Наш університет з перших днів повномасштабної війни за посередництвом кафедри психіатрії, наркології та медичної психології в телефонному режимі забезпечує надання психологічної підтримки. Чи багато людей звертаються та з якими проблемами найчастіше? Як зберегти нам усім власну психіку під час війни? На ці й інші важливі запитання відповідає доцентка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ, кандидат медичних наук **Олена СМАШНА**.**

— Так, до нас звертаються з дуже різною проблематикою, — каже Олена Євгенівна. — По-перше, пацієнти, які були екстрено переміщені внаслідок активних бойових дій та руйнації в нашу область чи місто, які попередньо мали психічні захворювання, що загострилися в умовах загальногострого стресового періоду, а також через вимушене порушення прийому психотропних медикаментів. Такі люди потребують медичної консультації з лікування, супроводу щодо придбання необхідних ліків. Їм також необхідна підтримка та консультування щодо шпиталізації в медичні заклади Тернополя.

По-друге, звертаються батьки з дітьми з порушеннями психологічного розвитку, які прибули з інших областей, з приводу можливості проходити психореабілітацію, без якої буде неминучий регрес їхніх навичок і розвитку.

У телефонному режимі також звертаються країни, в яких родичі перебувають у «гарячих точках» і з різних причин не можуть бути евакуйовані. Наприклад, у телефонному режимі ми ведемо випадки, що за мирного часу обов'язково мали б бути стаціонарними: гострий психоз у людини, яка перебуває більшу частину дня в бомбосховищі, і через гостре порушення психіки піддає себе та близьких небезпеці — виходить з бомбосховища під час обстрілу, викрикує тощо. Чи людина, в якій після тривалого перебування в укритті, розуміння, що житло зруйноване, неможливості негайно переміститися в безпечне місце, розвивається гостре збудження з панічним страхом, яке змінюється заціпенінням. У телефонному режимі, під обстрілами, родичі йдуть до аптеки, й ми вибираємо з наявного те, що можна використати як невідкладну допомогу.

Звертаються також мешканці нашої області, які в умовах воєнних дій є соціально незахищеними, наприклад, люди похилого віку, чи з інвалідизувальними хронічними захворюваннями. Вони потребують заспокоєння та

присутності через великий та наразі обґрунтований страх за своє подальше існування.

— Які категорії найвразливіші: переселенці, жінки, чоловіки яких пішли на війну, а вони залишилися самі з дітьми, підлітками чи іншими?

— Зараз вразливі всі категорії, кожна — з різних причин. Тимчасово переміщені особи — через те, що «переселитися» було не їхнім рішенням, а жадливою необхідністю, через невизначеність терміну перебування, через те, що повертатися вже немає куди. У багатьох залишилися члени сім'ї в активних бойових точках.

Тернополяни ж вразливі через те, що весь попередній режим життя, роботи, навчання порушений. Кожен займається тією чи іншою волонтерською діяльністю, ділиться тим, що має, й намагається працювати.

Діти та підлітки страждають через суттєвий розрив соціальних контактів, адже багато людей тимчасово залишають власні оселі навіть у наразі відносно мирному Тернополі та шукають прихистку в інших країнах, де діти приєднуються до навчання в місцевих навчальних закладах. У наших школах дуже багато дітей зі східних, центральних і північних областей України, вони діляться жахливим пережитим і безтурботне дитинство для кожного стає недосяжною мрією.

— Як реагує наша психіка на такий потужний стрес, як війна? Кожна людина по-різному чи є якісь загальні прояви, психоемоційні фази?

— Ця війна названа гібридною, а це означає, що поєднують застосування конвенційної зброї, партизанської війни, тероризму, кібервійни для досягнення певних політичних цілей. Це війна, на якій використовують методи, що сприяють виникненню та поглибленню в державі, обраній для агресії, внутрішніх конфліктів:

- створення внутрішніх суспільних суперечностей через пропаганду з її переходом в інформаційну війну;
- створення економічних проблем через економічне протистояння з переходом в економічну війну та протидію зв'язкам країни-жертви з сусідніми країнами;
- підтримка сепаратизму та тероризму аж до актів державного тероризму;
- побудова псевдодержавних утворень;
- сприяння створенню нерегу-

лярних збройних формувань (повстанців, партизан та ін.) та їх оснащення.

Тому наразі психологічна реакція українців дуже залежить від того, в якому регіоні вони перебувають, а також від того, наскільки широкий у них попередній світогляд, які фізичні, психологічні, фінансові та інші можливості.

— Чому одним в епіцентрі бойових дій вдається зберегти відносний спокій та стійкість, а інші вже відчувають панічні атаки, слухаючи новини?

— Усе це радше дуже залежить від інформаційних та економічних компонентів, тобто регіони



**Олена СМАШНА, доцентка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ**

з обмеженою можливістю інформаційних ресурсів нашої держави та перекиванням їх державою-агресором з вмиканням своїх інформаційних каналів, а також різна ступінь гуманітарної катастрофи й різні можливості евакуації впливають на психологічну стійкість людей.

— Емоційні хвилі впродовж дня кілька разів — від ейфорії до відчаю, проблеми з пам'яттю — це нормально в нинішній ситуації?

— Проблеми з пам'яттю не є проблемами, власне, з процесами пам'яті, а радше з увагою, яка в теперішній час прикута до моніторингу подій про воєнні дії та політичні рішення по телебаченню, у соцмережах, спілкуванні з очевидцями, підвищеній пильності до диверсійних актів, попереджень про повітряні тривоги, тощо. Щодо емоційності — вона є завжди індикатором нашого задоволення чи незадоволення. Якщо ж говоритимемо про потреби людей, які наразі в умовах війни стали більш базовими, так званими біологічними, і стосуються того, щоб вижити фізично, морально, психологічно, економічно, то стає зрозумі-

лим, що ейфорія — від перемоги, розпач страх — від чергових атак ворога чи нехтування державами, які могли б надати відчутну допомогу. Такі коливання є цілком нормальними для нашої теперішньої дійсності.

— З настанням війни, особливо в її перші дні, дуже багато людей почали використовувати нецензурну лексику, навіть ті, хто раніше ніколи того не робив. Це правда, що матюки мають терапевтичний ефект?

— Нецензурна лексика не завжди є проявом некультурності, невихованості чи вербальної агресії, хоча її використання вважають непристойним. Низка неординарних психологічно-соціальних досліджень засвідчила, що нецензурна лайка допомагає впоратися зі стресом, зменшує відчуття болю (має ефект анальгезії) та послаблює внутрішню напругу. Нецензурна лексика також підкреслює емоційність висловлювання, що однозначно є позитивним у ситуації стресу, адже емоція експресується, а не циркулює в психіці та не завдає шкоди організму.

— Багато людей скаржаться на фантомні сирени. Чому так стається та чи з цим можна боротися?

— У психології це називається афективною ілюзією й означає, що наша психіка може спотворювати сприймання реальності на висоті певних емоцій. Тобто при емоції страху звук, який не має певних визначених характеристик, доповнюється нашим сприйманням, набуває більш чіткіших ознак і починає щось означати. Або ж аперцепція, коли сприймання видозмінюється на основі попереднього досвіду, тобто людина, яка чула звук сирени, відчувала при цьому сильний страх за своє життя чи життя близьких, нейтральний стимул сприймає, як загрозливий. І інший варіант так званих флешбеків повторного переживання подій: тривожна пам'ять вмикається тоді, коли загрози немає. За певних обставин це може бути спровоковано запахом, шумом, виглядом, думкою чи почуттям, які у свідомості асоціюються з минулим, що травмувало.

— Увесь світ досі не може збагнути: Путін — психічно хворий мавиця чи холонокровний вбивця? Або ж це два в одному? Яка ваша думка?

— На мій погляд, кожен повинен займатися тим, у чому компетентний. Тому коментувати політичні події, які є суперскладними, та політичних діячів, які є супернеоднозначними й залежними від значно більшої кількості речей, аніж ми з вами, я не можу собі дозволити. Стан психічного здоров'я чи особистісно психологічного профілю Путіна, в чому й полягає, власне, моя компетенція психіатра та психотерапевта, можу оцінити лише на

декількагодинній особистій консультації.

— Позаштатний радник керівника Офісу Президента Олексія Арестович якось слушно зауважив, що борючись із сатаною, дуже важливо не осатаніти нам самим. В усіх нас нині надзвичайно багато ненависті до ворогів — і це природно. Та часом вона починає вихлюпуватися й на своїх. Як у цей складний час керувати своїми негативними емоціями?

— У стані війни важливо розуміти: ти на фронті чи в тилу. Агресивності та напруженості справді багато, найкращий спосіб боротьби з нею — сублимація, тобто переведення в соціально прийнятне та бажане русло. Роботи багато, тож у тилу займається волонтерством у всіх його проявах. Це дозволяє відчувати себе корисним, активним, спокійним і впевненим.

— Найголовніше завдання нині для кожного — вижити фізично та психічно. Ваші поради: як зберегти психіку під час війни?

— У періоді війни потрібно звертатися до тактики психологічної роботи з військовослужбовцями. Суть полягає в тому, що в мирний час стратегія нагнітання негативного та загрозливого є некорисною, призводить до надмірної тривожності та «обрубує крила». У воєнний час усе навпаки. Психологи, які працюють з військовими, кажуть, що переоцінювати небезпеку — погано, недооцінювати небезпеку — ще гірше. У ситуації гострого стресу (скажімо, пожежі, бомбардування) вмикається біологічно закладена стресова реакція, що може піти двома шляхами. Адреналін або «гормон кролика» зумовить заціпеніння, тремтіння, сильний страх і параліч рухів, а норадреналін або «гормон лева» викличе виражену агресію, лють, мобілізацію до дії. Ці реакції спрацюють невідкладно за будь-якої непередбаченої ситуації. Тому потрібно приготуватися: уявіть, як лише зможете яскраво, найбільш несприятливу ситуацію. Наприклад, у ваш будинок вночі влучила бомба, пожежа, дим, ви прокидаєтеся, не розумієте, хто де тощо. Спробуйте продумати ваш алгоритм дій до найменших дрібниць: що берете із собою, куди виходите, що може супроводжує, як ви перевіряєте місцевість, як плануєте кожен власний крок. Таке віртуальне тренування робить можливий гострий стрес не раптовим, у вас уже є способи дій.

У ситуації гострої небезпеки потрібно пам'ятати:

- \* звуки та видиме очима спотворюються під впливом стресу;
- \* при небезпеці потрібно активно діяти — не застигати, не впадати в ступор, маневрувати;
- \* «час запізнення» — це різниця між думкою та дією. Завжди знайте свій «час на дію»;

# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ

**24 лютого. Ця дата стала точкою відліку, яка перевернула життя кожного українця. Кожен з нас зіткнувся з пеклом війни, багато людей зазнали важких випробувань під обстрілами ворожих куль і снарядів, втрачаючи рідних близьких людей. Те, про що дізнавалися з книг та кінофільмів, прийшло у наше життя. Страх, безнадія, відчай та апатія, стрес і втрата сенсу життя – відчуття, з якими більшість людей не в змозі самотійно впоратися. Щоб допомогти їм пережити ці страшні дні та відновити втрачені орієнтири, сотні фахівців з усієї країни надають психотерапевтичні консультації. Зорганізували такий вид меддопомоги й у нашому університеті. На кафедрі психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ надають безкоштовну допомогу всім, хто її потребує.**

## ОБ'ЄДНАЛИСЯ, АБИ БЕЗКОШТОВНО НАДАВАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

**Тетяна ГУСЕВА, керівниця центру психологічного консультування ТНМУ:**



— Коли ми тільки-но розпочали свою роботу, то більшість звернень були пов'язані з пережиттям гострого стресу. Люди перебували в стані шоку, що потребувало не лише психологічної, але й медичної допомоги, бо якщо людина переживає гостру реакцію на стрес, то без фахівця не обійтися, — розповідає. — Щоправда, є категорія людей, які можуть обмежитися самопомогою. Тому ми записали коротенькі відео консультації, з допомогою яких можна стабі-

лізувати себе, коли переживаєш травмівну подію. Також там є поради, як діяти у випадку, коли хтось перебуває у нестабільно емоційному стані чи наляканий та йому потрібна допомога. Знаючи правила надання першої психологічної допомоги, можна успішно цьому зарадити. На сторінці Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського у Фейсбуку є вся інформація, переглянувши яку, впевнена, люди знайдуть багато життєво необхідних порад. Окрему сторінку на цьому інтернет-ресурсі має й Центр психологічного консультування ТНМУ, де ми також розмістили настанови, якими можна скористатися. Повідомили про це на місцевому телебаченні, де розповіли, які послуги надаємо, як ними скористатися та залишили власні контакти журналістам телеканалу TV-4.

На початку створення нашого проекту, тобто в перші дні війни, значна кількість запитів була в онлайн-режимі. Люди телефонували й зверталися з різних міст області, були навіть дзвінки з бомбосховища. Але останнім часом виникає більша потреба у спілкуванні офлайн. Для цього використовуємо інтернет-ресурс, але обов'язково з відеозв'язком. Люди приходять також для консультацій «наживо», але за попереднім записом. Надаємо допомогу дорослим, людям поваж-

ного віку, а також найменшим пацієнтам. З дітьми працюємо в парі — мама й дитина, бо почасті вони дуже налякані й бояться загубитися чи втратити маму. Багато дітей уже бачили страшне обличчя війни, вони у стресі. Але в цьому випадку багато залежить від батьків: як вони себе поведуть за екстремальних подій, так їх будуть наслідувати діти, і не таємниці, якщо мама в істеричі чи надто болісно сприймає якусь травмівну ситуацію, так буде реагувати й дитина. Отож відпрацьовуємо найперше ці ситуації з батьками.

Щодо людей похилого віку, то тут теж є свої особливості, адже за їх плечима величезний життєвий досвід, а також повсякденні звички, які в умовах війни доволі непросто змінити. Більшість з них у нових умовах, як ми зауважуємо, втратили сенс свого повсякдення, а то й найближчого майбутнього життя: «Навіщо мені щось робити, коли прийде ворог і в мене все забере, або ж для чого садити город, який і так розбомблять. Я краще нічого не робитиму». Тому ми маємо переформатувати їхнє мислення у зворотньому керунку: чим я можу бути корисним для своїх близьких, що в моїх силах зробити для них, а то й для інших. І люди розуміють, що сидіти склавши руки не вихід: йдуть плести маскувальні сітки для військових, ліпити вазелини для наших бійців, сортувати волонтерську допомогу. Для людей поважного віку зараз також непрості часи ще й у тому розумінні, що відбувається ревізія їхнього життя, здобуття нових знань, навичок, переоцінка цінностей. Війна переокроїла все на кардинально інший лад: те, що мало для них значення в мирному житті, незначилося, а нові пріоритети не так легко вибудувати. Але попри те, що триває війна, можна знайти якісь моменти, які засвідчують, що життя ж не закінчилося, так воно стало аж ніяк не тим, що було,

але доки ми живі, повинні щось навіть для себе робити таке, що давало рівновагу в мирному житті. Тобто зробити якусь приємну річ, яка вас стабілізуватиме, скажімо, намалювати картину, пофарбувати нігті чи зробити педикюр — це ті справи, які були частинкою мирного побуту й ті звичні речі, які нас врівноважать. За правилами психології психіка людини стабілізується за 21 день, отож ми цей рубікон вже перейшли й час унормувати власне життя.

## ДІЯТИ ЦІЛЕСПРЯМОВАНО Й ГІДНО

**Олена ВЕНГЕР, завідувачка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ, професорка:**



— Ви помітили, які черги стояли до територіального центру комплектування та соціальної підтримки в Тернополі в перші дні війни? Всі чоловіки хотіли швидше потрапити на передову, аби громити ворога. Але зрозуміло, що не в усіх є для цього можливості. Тому ми намагалися пояснити, що проявити свій героїзм можна не лише там, де йдуть активні бойові дії, але й у тилу. Не панікувати, а самоорганізуватися, спланувати власний графік життя, зайнятися волонтерством, піти до самооборони й утримувати наші позиції саме тут. І це буде не гірша допомога нашим військовим, ніж у фронтовій зоні.

Тобто кожен наразі повинен бути на своєму місці та робити власну справу цілеспрямовано й гідно. У кожного своя місія в ці непрості для країни часи.

Кафедра психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ також активізувалася й продовжує свою повсякденну діяльність. Наша допомога фронту — це і робота з пацієнтами, і студентами, які також повинні бути ментально здоровими. Зрозуміло, що відсоток людей, які зазнали стресу в часи війни, значно зростає, але це нормальний фізіологічний процес — переживати, відчувати страх, біль. І ми пояснюємо людям, що не потрібно лякатися. Щоправда, коли ці відчуття переростають уже рівень симптомів, то потрібне лікування, яке й проводимо. Надаємо медикаментозну, психотерапевтичну допомогу, тих, хто перебуває в реактивному стані, ушпиталюємо. За реактивних станів часто трапляються суїцидальні спроби, тому важливо вчасно їх діагностувати.

Ще одним напрямком нашої роботи є профілактичні заходи, які скеровані на те, аби навчити людей, як діяти в екстремально складній психологічній ситуації. Вчимо, як вони мають надати допомогу і собі, і тим, хто поруч. Використовуємо для цього інтернет-ресурси, аби охопити більшу аудиторію. Скажімо, на онлайн-платформі «Твій гід у світ медицини» ми організували вебінар «Як вберегти ментальне здоров'я». Наші фахівці розповідали, як діяти за постійного відчуття тривоги, навчали, як унормувати свій психоемоційний стан під час обстрілів, у який спосіб допомогти людям поважного віку впоратися з переживаннями тощо. Вважаю це нашим внеском у скарбничку тієї великої справи, яку нині творять наші співвітчизники заради єдиної мети — здоров'я людей та сподівання мирного неба над Україною.

**Лариса ЛУКАЩУК**

# «У ВОЄННИЙ ЧАС ПЕРЕОЦІНЮВАТИ НЕБЕЗПЕКУ — ПОГАНО, НЕДООЦІНЮВАТИ — ЩЕ ГІРШЕ»

\* перш ніж увійти — знайте, де вихід. Перш ніж йти — знайте, як і куди відійти;

\* перш ніж рухатися, виберіть наступну позицію;

\* не розслабляйтесь занадто швидко;

\* майте план, особливо — на гірший варіант.

Щодо поточних стресів — намагайтеся довіряти собі, орієнтуйтеся на інформацію, що збирають ваші органи чуття, аналізуйте все, що бачите, чуєте та відчуваєте. Не піддавайте себе зайвій небезпеці: якщо рекомендовано не ходити в темний час доби, не перебувати біля вікон під час повітряної тривоги, записатися мінімальним необхідним

запасом продуктів, медикаментів тощо — зробіть це. Не перебільшуйте паніку: не закупуйте непотрібного, не витрачайте надмірно часу на моніторинг у соцмережах подій — займайтеся домашніми справами, допомагайте волонтерам, проводьте час з дітьми.

• Якщо у вас є сильний гнів, знайдіть для себе якусь нешкідливу діяльність, що не завдає руйнувань, яка допомогла б дещо розрядити ваш гнів. Декому допомагає енергійна фізична робота (наприклад, рубати дрова), іншим біг або важкі (до поту) фізичні вправи. Утримуйтеся від алкоголю: зараз це все одно, що лити бензин у вогнище.

• Якщо втратили на якийсь час чутливість до зовнішніх впливів або не можете впоратися з емоціями страху чи паніки, зробіть собі боляче та зосередьтеся на відчутті болю. Треба подолати «укус очкової кобри» іншим замінником болю, страху або іншою установкою.

• Якщо вами оволоділа розгубленість, постарайтеся відчутти положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, які приходять від позиції тіла, температури повітря, тиску навколишніх предметів.

• Якщо не можете зібратися з думками, покличте себе по імені, подумайте, що ви тут робите, навіщо застосуєте зброю, кого

захищаєте, згадайте ситуації, коли ви діяли мужньо, сміливо й рішуче, спробуйте вирішити кілька найпростіших математичних задач.

**— Запобігти посттравматичному синдрому після війни можна чи в будь-якому випадку він для всіх нас неминучий?**

— Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) згідно з доступною статистикою розвинеться в майже 40% людей, які були учасниками чи свідками смертельно небезпечних подій. Тобто, якщо людина не була свідком чи учасником таких подій, про ПТСР у неї в майбутньому взагалі не йдеться. ПТСР — це нор-

мальна реакція психіки на ненормальні події. Є інші психічні синдроми, асоційовані з військовими діями, скажімо, тривожні, фобічні, панічні розлади. Вони можуть бути дуже поширеними в прийдешньому. Для профілактики — відчувайте себе, свою межу переносимості, оволодійте методами самозаспокоєння та психологічної самопомоги. За потреби звертайтеся за фаховою допомогою, записуйтеся в психологічні групи, де вам допоможуть оволодіти специфічними психотерапевтичними техніками, наприклад, десенсибілізацією та переробкою руху очей (ДПРО).

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**

# ВОЛОНТЕРСЬКИЙ ЦЕНТР ТНМУ: КОЖНА ДОПОМОГА – ЗАДЛЯ НАШОЇ ПЕРЕМОГИ!

**З першого дня повномасштабного вторгнення російських військ в Україну ГО «Первинна профспілкова організація ТНМУ» розпочала волонтерську діяльність при університеті.**

— Наш волонтерський центр збирає допомогу в кількох напрямках: фінанси, медикаменти, санітарно-гігієнічні засоби, продукти харчування, одяг. Розбираємо отриманий гуманітарний вантаж від закордонних та українських доброчинців, сортуємо його, формуємо й надсилаємо, кому що потрібно. Найбільші замовлення відправляють у госпіталі Києва, Харкова, Сум, Чернігова, Дніпра. Інтенсивно допомагаємо, звичайно ж, Збройним силам України. Створена вебсторінка нашого волонтерського центру, де прозора подаємо всю інформацію: хто що надіслав і скільки кому відправили. Будь-яка допомога дуже важлива, — наголошує ректор ТНМУ Михайло Корда. — Ми просимо всіх допомагати нашому центру або ж будь-якому іншому. Якщо кожен по краплинці бо-дай чимось долучиться до загальної справи, то це обов'язково в результаті приведе до нашої Перемоги.

Вичерпна інформація про роботу волонтерського центру —



звітування, в них одразу ж з'явилася довіра, — каже Наталія Євгенівна, яка у волонтерському центрі відповідає за контроль і видачу всіх вантажів.

Справді, якщо зайти на вебсторінку волонтерського центру нашого вишу, можна побачити, як чітко та зрозуміло тут усе зазначено. У кожному напрямку допомоги — лікарські засоби, засоби медичного призначення, одяг і засоби гігієни, продукти харчування, фінанси — зазначено, скільки, чого та звідки отримано й відправлено. Взяти хоча б розділ «Фінанси». Бачимо, скільки власних коштів універси-

танції чітко обліковують та оприлюднюють на сайті.

Допомога у волонтерський центр ТНМУ надходить з різних джерел. Але найчастіше — завдяки бажанням та особистим зв'язкам викладачів і студентів,

му місті, на який просто відгукнулися небаїдуші їхні співвітчизники. Звертаються також наші випускники з інших країн, які змогли доправити гуманітарний вантаж до кордонів Польщі, куди університет спрямовує власний транспорт і забирає матеріальну допомогу.

Ще одні польські студенти мають попередню домовленість з університетською клінікою медичного університету у Вроцлаві, яка зможе надати нам прев'язувальні матеріали медичного

призначення та медикаменти. Цього нині надзвичайно потребують військові госпіталі, а також потрібно для комплектації індивідуальних аптечок. Тож наш університет за-

мовляє пошиття індивідуальних аптечок, і з тих лікарських засобів, що надходять, наші викладачі формують аптечки світового зразка, які волонтери відправляють Збройним силам України.

Особисті контакти теж відіграють значну роль. Так, уже два величезні вантажі наш волонтерський центр отримав від International Assistance Headquarters for Ukrainians, української ресторації «Prosperity» (Лондон), волонтерів і небаїду-жих громадян Великобританії. Загалом

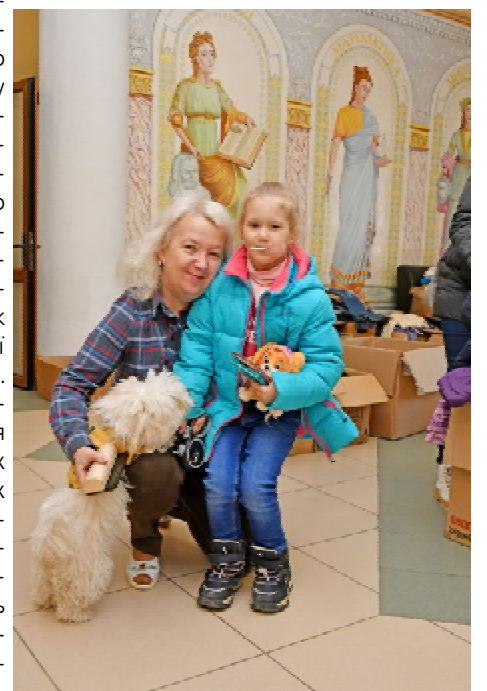


каже Наталія Лісничук. — Багато наших студентів ТНМУ, які є громадянами Польщі, влаштовують там акції та збирають допомогу. Днями отримали від одного нашого студента 400 кілограмів засобів медичного призначення, зібраними з його власної ініціативи. Ще перед тим наші польські студенти-випускники організували великий перформанс у своє-

понад 22 тонни продуктів харчування, одягу, засобів особистої гігієни та чотири тонни ліків і засобів медичного призначення. І все це завдяки професорці ТНМУ Дарії Попович та її давній подрузі Галині Косинській, яка свого часу заснувала український ресторан у Лондоні. Нині її заклад став своєрідним гуманітарним штабом. Сюди все необхід-

не приносять українці, які там проживають, а також небаїдуші британці.

— Хочу ще раз наголосити, що університет взяв на себе повну відповідальність за те, що вся отримана допомога буде доправлена тим, кому це зараз найпотрібніше, а за кожен грам, за кожен цент, пенні та злотий ми звітуємо на нашому сайті у відкритому для людей доступі, — мовить Наталія Лісничук. — Завдяки цьому нам довіряють. Ось



підійшов до мене наш студент. З вигляду його знаю, але прізвище пригадати не можу, адже в нас понад сім тисяч юнаків і дівчат навчаються. З'ясую це після Перемоги, і ми обов'язково назвемо всіх наших доброчинців. Він привів своїх друзів, які не є нашими студентами. Це молоді хлопці-тернополяни, які бусом доїжджають до певних пунктів практично біля окупованих місць і завозять туди допомогу. Дуже відважні хлопці! У них є друзі за кордоном, які хотіли б перерахувати кошти, тож вони прийшли до нас з пропозицією: «Ми бачимо роботу вашого центру, знаємо ваш університет, наш друг у вас навчається, бачимо прозорість, повне висвітлення, зв'яз за кожною баночку та упаковку, чи можна, щоб наші друзі перераховували кошти на ваші рахунки, а ви закуповуватимете все, що потрібно для ЗСУ та для людей у тих регіонах, які нині найбільше страждають від війни?». Звичайно, можна! Треба! Мені було дуже приємно, що нам довіряють. Адже це величезний вияв підтримки. Коли люди так об'єднуються — це просто неймовірно!

Як благодійники, так і ті, хто потребує допомоги, звертаються у волонтерський центр ТНМУ передусім завдяки його сайту.

— Лівову частку гуманітарної допомоги відправляємо для потреб Збройних сил України та військових госпіталів, в зоні активних бойових дій, де гуманітарна катастрофа.



в окремому розділі на сторінці Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського <https://vc.tdmu.edu.ua/> Ведуть його українською та англійською мовами. Адже, як зауважує заступниця ректора закладу вищої освіти з міжнародних зв'язків Наталія Лісничук, окрім допомоги від наших співвітчизників, величезна підтримка надходить і від закордонних партнерів.

— Дуже приємно зазначити, що допомагають навіть люди з-за кордону, які просто зайшли на наш сайт, а можливо, хтось і вперше дізнався про нас. Тобто ми попередньо не мали з ними жодних освітніх чи наукових проєктів, та коли вони побачили сайт і переконалися в тому, що це юридично зареєстрована особа, де дуже прозора система

тет вклав з перших днів у нашу перемогу. Перший переказ на 1,5 мільйона гривень від ТНМУ для фонду «Карітас Тернопіль» був надісланий уже 25 лютого, бо ж треба було терміново реагувати. Потім закуповували ліки для онкоцентру в Харкові, для територіальної оборони Тернополя, перераховували кошти на потреби ЗСУ й багато іншого. Фіксують навіть поштові витрати на відправлення гуманітарної допомоги чи на пакувальні матеріали, адже деякі люди, вимушено переміщені особи, крім паспорта, не мають нічого. І якщо волонтери хочуть дати продукти чи одяг, людина навіть не має куди їх покласти, тож доброчинці повинні були подбати й про пакети та закупити їх. Фіксують усе, до кожної копійки, до найменшої квитанції. Всі кви-



# ВОЛОНТЕРСЬКИЙ ЦЕНТР ТНМУ: КОЖНА ДОПОМОГА – ЗАДЛЯ НАШОЇ ПЕРЕМОГИ!

Часто до нас звертаються самі командири військових частин, – зауважує Наталія Лісничук. – Нещодавно офіційний лист надіслали з Київської міської військової адміністрації з проханням допомоги для потреб Збройних сил України та тери-

Є різні люди. Хтось, трапляється, і крутить носом, забагає чогось особливого, але таких одиниці. Загалом велич людської душі, що проявляється в таких складних обставинах, вражає. Наталію Лісничук дуже розчулив один випадок. Зрозуміло, що в

ної роботи ТНМУ Марта Руденко. – Багато з них поселяються, щоб переночувати або ж на день-два, а потім їдуть далі. Наші викладачі організували випічку смаколиків для них. Дехто залишається надовше. Станом на 20 березня, як зазначив директор студмістечка Юрій Балабан, було поселено 334 особи. Ми виставляємо на сайті також кількість вільних місць. Люди, які стали тимчасово переміщеними особами, прибули до Тернополя, зареєструвалися в міській раді, отримали статус і скерування на поселення, можуть звертатися та певний період проживати в комфортних, чистих, теплих кімнатах наших гуртожитків.

Як організують роботу? Кожен робить усе, що необхідно в конкретний момент. У перші дні збиралося аж надто багато людей, тепер – за потребою, чітко та злагоджено. Як це відбувається на практиці? «У мене як керів-



До речі, клініцисти нашого університету, працівники клінічних кафедр, вузькі спеціалісти в онлайн-режимі надають консультації всім військовим і бійцям територіальної оборони, а також тимчасово переміщеним особам, яким потрібна медична допомога. На сайті можна знайти фахівця певного напрямку, його ім'я та телефон, зателефонувати й проконсультуватися з лікарем, якщо є проблема зі здоров'ям. Працівники стоматологічного факультету також надають безкоштовну стоматологічну допомогу дорослим і дітям, які через війну змушені були покинути власні домівки. Якщо є потреба, можна зателефонувати (інформація на сайті) та домовитися про візит.

– Часто надають наші фахівці також консультації матусям з дітьми. До слова, у Збаразькій лікарні саме в ніч, коли тривала найдовша п'ятигодинна тривога, під звуки сирени народилася красунечка-дівчинка. Ми вже зібрали її перший посаг, – усміхається Наталія Лісничук. – Кілька днів тому його доставили. Зізнаюся, коли щовечора ми з колегами вкотре перескладає-



торіальної оборони столиці. Відвантажили туди майже дві тонни всього необхідного. Підтримали ми й фонд «Допомога дітям Донбасу», куди надіслали дитяче харчування, одяг. А ось надійшов запит від сільського голови Вчорайшинської сільської громади, що на Житомирщині, щоб надати можливу допомогу для біженців з Київщини – їхнє село прийняло 1200 осіб, з яких 400 дітей.

Щодня до волонтерського центру ТНМУ звертаються майже 200 тимчасово переміщених осіб, які зупинилися в Тернополі. Приходять, розповідають, звідки вони, що передусім потрібно. Часто потрібно все... Скажімо, прийшла до університетських волонтерів жінка – у домашніх флісових штанах і короткій курточці. Розповідає, що вийшла зранку гуляти із собачкою й тієї ж миті почали бомбити. Її негайно посадили в авто й вивезли в безпечне місце. Волонтери підібрали їй одяг, взуття, дали все необхідне.

центрі не завжди є певної хвилини цілковито все. Що надійшло – те і можуть запропонувати. І ось якось саме отримали зубні пасти й щітки. «Пропоную одній жінці, щоб взяла собі із запасом, це ж потрібно щодня й забагато не буває. Вона ж у відповідь: «У нас ще пів тюбика пасти є, зубні щітки теж. Не треба, дайте краще тим, хто приїхав без нічого». Уявляєте: пів тюбика залишилося, а людина більше не бере! Було й таке, що матуся з 10-місячною дитинкою на руках відмовлялася: «Не давайте мені стільки, ви дали аж чотири баночки дитячого харчування, хай зараз буде ще комусь, а я



мені відповідають, скільки людей та з якої кафедри можуть прийти. Друга велика група – «Волонтери ТНМУ», до якої належать студенти. Є потреба – запитують, хто може прийти та допомогти. Тепер, коли розпочалися заняття, студенти дещо менше залучені, але після обіду



все одно приходять. Жодного разу не було, щоб покликали й ніхто не прийшов. Зрештою, і до війни такого ніколи не було. Наші студенти завжди активні, прагнуть щось робити, долучатися до громадської роботи. Хто вміє, має сертифікати – проводить курси домедичної допомоги, інші плетуть маскувальні сітки для військових, волонтерять усіма можливими способами».

мо пачки, підраховуємо, ведемо облік, підбиваємо підсумки, що за день отримали й відправили, тієї миті усвідомлюємо, що робимо саме те, що найбільше зараз потрібно. Ніщо не перевершить відчуття, коли підходять люди та дякують, кажуть, що не чекали аж такого приязного ставлення й добрих слів. Але, як ми можемо інакше? Коли бачимо, що людина сюди прийшла із сумним обличчям, стараємося бодай трішки зігріти її душу. І коли вона усміхнулася та вийшла з волонтерського центру, розуміючи, що не залишилася на самоті, що їй тут допоможуть і підтримають – це наше найбільше досягнення. Жодні звання та наукові ступені не зрівняються з відчуттям, коли мама з дитинкою підходить і каже: «Можна вас обійняти, дякую вам!» Важкі часи відкривають людям справжні цінності. Нині це відчуває кожен.



Таких історій – не злічити. Все це вражає до сліз. Волонтери стараються впродовж дня при людях сліз не пускати. Навпаки, намагаються психологічно підтримати, розсмішити, трошечки додати оптимізму, підтримати.

потім знайду». Такі випадки на правду вражають», – мовить Наталія Лісничук.

– Активно допомагаємо також людям, які зупинилися в наших університетських гуртожитках, – додає керівниця Центру вихов-

ниці Центру виховної роботи є група у Viber «Виховна робота ТНМУ». У цій групі – представник кожної з 56 кафедр університету, – зазначає Марта Руденко. – І ось, скажімо, якщо є робота, де ми не можемо залучити студентів, я даю запит у групі, а



**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**  
**Світлани**  
**Миколи ВАСИЛЕЧКА**

Переможець конкурсу «Студент 2021 року ТНМУ»

# РОМАН ТАРАСЮК: «СВОЄ МАЙБУТНЄ ПОВ'ЯЗУЮ ЛИШЕ З УКРАЇНОЮ»

**«Якось мені зателефонував чоловік і сказав, що сьогодні він врятував людину. І саме завдяки тим знанням, які отримав на курсах, що я проводив, – розповідає студент шосто-го курсу медичного факультету Роман Тарасюк. – Хоча всі наші курси завершуємо фразою: «Бажаємо, щоб ці знання нікому не знадобилися, але дуже важливо, щоб ви їх мали», та якщо вже нам судилося жити у воєнний час, сподіваюся, наше навчання допоможе багатьом».**

Роман Тарасюк – переможець конкурсу «Студент 2021 року ТНМУ» в номінації «За активну волонтерську діяльність». Він – організатор і головний інструктор 14-ти тренінгів з домедичної допомоги за протоколом BLS і тактичної медицини за протоколом ТССС, автор і доповідач понад 30-ти лекцій на тему домедичної допомоги, співавтор та учасник демонстраційно-навчального відео з тактичної медицини за протоколом ТССС, співавтор навчальних матеріалів «Посібник з домедичної допомоги на основі адаптованого протоколу BLS», «Посібник з домедичної допомоги травми» та «Тактична допомога пораненим в умовах бойових дій».

**– Романо, де застала вас звістка про те, що Росія розпочала повномасштабну війну проти України? Пригадуєте, якою була ваша перша думка тієї миті?**

– Завдяки тому, що в мене на ніч автоматично вимикається звук у телефоні, я спокійно спав і прокинувся за будильником. Бачу – безліч непрочитаних повідомлень і пропущених дзвінків. Коли почав читати повідомлення від однокласників, спочатку не міг збагнути, що коїться, подумав, що якийсь розіграш. Та коли вже побачив новини, прийшло розуміння, що це розпочалося все ж таки... Перші думки? Спочатку було неприйняття. Розумів, що це так чи інакше мало статися, але до останнього не хотілося вірити.

**– Ви зауважили, що так чи інакше це мало статися. Чому?**

– Це закономірно. Інакше війна не точилася б уже вісім років на Сході України. Зважаючи на амбіції тієї людини, яка при владі в Росії, повномасштабне вторгнення було очікуване. Всі сподівалися, що цього не буде, дехто відмовлявся вірити, що таке може статися. Коли ми проводили навчання, розповідали людям, щоб були обережними, готувалися, бо всяке може тра-

питися, нам часто казали: «Ой, та яка війна, не вигадуйте».

**– Людей можна зрозуміти, адже війна в центрі Європи в XXI столітті – це насправді безглуздя, в яке всі відмовлялися вірити. Хто б міг подумати!**

– Але хто б міг подумати про переділ кордонів у XXI столітті? А він відбувся вже вісім років тому.

**– Саме з вибухом війни на Сході України вісім років тому пов'язане ваше захоплення домедичною допомогою та тактичною медициною? Що безпосередньо вплинуло на це?**

– Вплинули батьки. Коли почалася війна, вони, незважаючи на свою основну роботу, усвідомили, що значно більше потрібні на полігоні. На той час практично ніхто у нас не мав знань з тактичної медицини за європейськими протоколами. Можливо, одиниці в Україні. Батьки почали це вивчати, згодом поїхали до військово-медичної академії НАТО в Естонії, привезли звітти дуже багато корисних знань. Оскільки батьків вдома майже не було, я просив, щоб вони брали мене із собою на полігон. Знаєте, як 16-річному хлопчаку цікаво поїхати на полігон! Я побачив, як люди, без найменшого розуміння про виживання мають іти в бій та як вони, незважаючи на дощ, сніг, болото під ногами, повзали, виконували все, що треба було, хотіли навчитися, як виживати. Це було щось нове, з чим я досі не стикався. Мені це сподобалося. Фактично такі сумні події та мої батьки й дали мені поштовх у цьому напрямку.

**– Свої знання ви успішно застосовуєте на практиці як інструктор громадської організації «Білі беретівці». Розкажіть про ці та інші напрямки вашої волонтерської діяльності.**

– Як і будь-яке навчання та становлення, розвиток інструктора – це безперервний процес. Власне, як і лікаря. Лікар теж постійно вдосконалюється, вчить щось нове. Аналогічно й з інструкторською діяльністю. Не вистачає просто вивчити все від «а» до «я». Треба вміти спілкуватися, бути пластичним, адже один підхід до всіх не працює. Крім того, що треба мати добру базу, ще потрібно вміти спілкуватися з людьми, знаходити контакт з кожним.

У команді «Білі беретівці» наша діяльність не закінчується лише на інструктажах. Так, навчання з

домедичної допомоги та тактичної медицини – це основна частина нашої роботи, але також ми проводили й дослідницьку діяльність. Коли в Україні в перші роки війни почали з'являтися власні кровоспинні засоби, гемостатичні бинти, турнікети, ми бралися перевіряти це все на собі. Одне з наших правил: якщо не знаєш, як щось діє, у чомусь сумніваєшся, – перевіряй. Ось ми це й робили.

Окрім дослідницької діяльності, також видаємо посібники. Ці посібники – квінтесенція наших знань і досвіду, оскільки не вистачає просто переказати про-



токол з англійської. Так, він тоді буде найближчий до першоджерела, але є деякі нюанси, що відрізняють нас від тих же, скажімо, американців. Тож ми власний досвід відобразили в тих посібниках, більшість наших протоколів адаптовані до наших реалій, бо ж не все, що є за кордоном, може бути застосовано в наших умовах. Наприклад, сучасний протокол тактичної медицини передбачає, що при ознаках шоку на полі бою потрібно застосовувати цільну кров холодного зберігання або препарати крові. Але ми всі розуміємо, що в Україні це майже неможливо. Тому ще раз наголошую, що ці посібники – відображення нашого восьмирічного досвіду та практики.

У перші роки нашої інструкторської діяльності ми проводили навчання з тактичної медицини винятково для добровольців і мобілізованих, а пізніше, коли в ЗСУ цю справу налагодили й там з'явилися штатні інструктори, почали розвиватися у напрямку домедичної допомоги та проводити адаптовані курси домедичної допомоги в цивільних умовах. Навчили дуже

багатьох – студентів, учнів, вчителів і викладачів, та й узагалі людей різних професій.

**– Напевне, після війни в усіх українських школах обов'язково потрібно ввести курс з надання домедичної допомоги, як і військову підготовку. Як вважаєте?**

– Це дуже важливо, але значно важливіше організувати правильне навчання. Адже й нині в школі є такі предмети, як «Основи здоров'я», «Захист України», куди частково входить і домедична допомога. Але на папері можна написати будь-що, а чи це буде ефективним – цілком інше питання. Гадаю, дуже важливо організувати саме правильний курс з надання домедичної допомоги у школах. Його повинні проводити вчителі, які отримали відповідну сертифікацію. Просто погортати книжку не вистачає.

**– Коли чітко усвідомили, що медицина – це той напрямок, що вам потрібен найбільше?**

– Мабуть, десь на курсі третьому. Коли ростеш у сім'ї лікарів, то в думках у тебе іншої професії зазвичай немає. Ні, батьки не змушували йти мене в медицину, просто все інше не приваблювало. В 11-ому класі я зрозумів, що, крім лікаря, є ще безліч інших варіантів, але тоді змінювати напрямок було вже пізно та й загалом не хотів цього робити, медицина мене таки цікавила. А ось на третьому курсі, коли вже почалася клініка, пацієнти, спілкування, робота, я остаточно зрозумів, що це справді моє.

**– Тернопільський національний медичний університет ім. Івана Горбачевського для вас – це ...**

– Для мене це етап дорослішання. Місце, де я сформувався як особистість. Місце, де вивітрився юнацький романтизм і закінчився юнацький максималізм, розплющилися очі на реальний світ зі своїми позитивами та негативами. Коли ти відриваєшся від затишного сімейного гніздечка, адже я сам з Рівного, і потрапляєш практично у цілком інший світ, це певною мірою випробування, хто ти є насправді. Університет – місце, де я змінювався, пройшов метаморфозу від дитячості, наївності до зрілості.

**– Пригадуєте, що для вас було найважчим, коли лише прийшли на перший курс?**

– Якщо чесно, то найважчим на першому курсі було не забути взяти із собою халат (сміється). Халатом я дуже дорожив, пи-

шався, що можу його одягнути. Щоразу після занять приходив, діставав його з рюкзака, розвішував, а потім зранку забував взяти. Згодом зрозумів, що це моя помилка, халат і так помнеться, тому його краще не діставати. Зрозуміло, навчання на першому курсі після школи – це наче в холодну воду зануритися. Особливо я співчуваю учням із синдромом відмінника. Коли приходиш зі школи й у тебе все 10-11, а тут на першому занятті з анатомії отримуєш двійку, бо не вивчив латину. А ще – постійні переходи між корпусами. Особливо, коли перша пара відбувалася в університетському корпусі в центрі міста, друга – на вул. Дорошенка, а третя – знову в середмісті. І ми, як ті кочівники, групами бігаємо містом (сміється). Це теж було досить складно, але до всього можна звикнути.

**– Чотири роки тому ви розповідали «Медичній академії», що з-поміж усіх напрямків медицини вас найбільше приваблюють хірургія та тактична медицина. На чому вирішили зупинити власний вибір?**

– Щодо тактичної медицини, то я в будь-якому випадку розвиватимуся в цьому напрямку, зокрема, проводитиму інструктаж і надалі. А для праці вирішив обрати ортопедію та травматологію. На мою думку, певною мірою це поєднання хірургії та тактичної медицини – робота з травмами, коли намагаєшся допомогти людям повернути їхню функціональність, комфортне життя.

**– Яка нині найбільша ваша мрія?**

– Мрію, щоб після нашої Перемоги над російським агресором я виконав обіцянку для своєї дівчини. Яку? Вона знає (усміхається). Ким бачу себе в майбутньому? Гідним громадянином нашої Батьківщини, порядною людиною, класним спеціалістом, хорошим сім'янином. Своє майбутнє пов'язую лише з Україною.

**– Що хотіли б побажати усім студентам і викладачам ТНМУ?**

– Звичайно, мирного неба над головою. Хочу також побажати, щоб ми всі були мудрими, тому що мудрість – вміння правильно застосувати власні знання. Нинішні події дають нам дуже чіткий правильний урок. Хотілося б, щоб ми всі зрозуміли його, запам'ятали й більше ніколи не припустилися помилок. Бажаю також, аби всі ми були порядними, добрими та освіченими, адже більшість усіх наших бід саме від неосвіченості.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА  
Світлина  
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



# ЖИТТЯ У СТРЕСІ ЧИ СТРЕС У ЖИТТІ?

**Стрес... Поняття, яке стало звичним і буденним у нашому житті. Та чи ми задумувалися, наскільки це велика проблема? Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення промислово розвинутих країн помирають від стресів. Такі «хвороби століття», як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності. Стрес присутній у житті кожної людини, адже наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя безперечна, а тим більше, зараз, в умовах війни.**

Отже, що таке стрес? Це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) ззовні та відповідна реакція нервової системи; це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. Виникнення й переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення власних сил з тим, що вимагається. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози, важливим є суб'єктивне ставлення до неї. Не варто асоціювати стрес з тільки з негативними переживаннями. Він може виникати й у випадку позитивних, але різких, неочікуваних змін.

## ФАЗИ

Щоб зрозуміти, як стрес може викликати захворювання, важливо знати його фази.

Фаза тривоги. Мобілізація організму для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

Фаза опору. Організм намагається опиратися загрози або впоратися з нею, якщо загроза продовжує діяти та її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу й повертається до нормального стану.

Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується й людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам (підсилення енергії, напруження м'язів, недопущання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі та призводять до хвороб.

Між стресом та його наслідками важливою ланкою є те, як індивід може впоратися зі стресом. Не всі у стані стресу поведуться однаково — одні захворіють, для інших це буде навіть приємним викликом.

## ЩО РОБИТИ?

Тож що робити, коли в житті трапляється стресова ситуація?

Все, що ми можемо зробити, варто розділити на такі ланки: перша допомога в гострій ситуації, самонавчання способів виходу зі стресу й шляхів підвищення стійкості до дії стресових факторів.

Перша допомога в гострій стресовій ситуації.

Грунтується на розумінні природи так званої домінанти стресу. Домінанта — панівний осередок збудження, що виникає в корі великих півкуль у відповідь на інтенсивний подразник, створює там потужний осередок збудження, гальмуючи при цьому інші осередки та забираючи їх потужність на себе. У зв'язку з цим людина в стані домінанти (афекту) є некерованою, нездатною за допомогою вольового зусилля керувати своєю поведінкою. Тому першою допомогою є зняття домінанти — зниження інтенсивності основного осередку збудження шляхом:

- створення іншої домінанти (іншої інтенсивності, іншого джерела збудження: холодна вода, ляпас, гучний звук);

- шляхом вправ на розосередження.

У ситуації стресу важливим є утримати себе (іншу людину) від прийняття важливих рішень. Вони є емоційними, а отже, не раціональними.

## СПОСОБИ ВИХОДУ ЗІ СТРЕСУ

Основним у стресовій ситуації є саме суб'єктивна оцінка, тому важливим є регуляції емоційних станів. Це можна зробити через:

- Зовнішній вияв емоцій. Грунтується на розумінні взаємозв'язку фізичного й психічного станів людини, який є прямопропорційним. Емоційне збудження викликає фізичну активність, рухливість, прискорюється темп дихання, мовлення, рухів. Свідомо уповільнюючи темп дихання, рухів, мовлення, ми рефлекторно знижуємо психоемоційну напругу. Але тут є один важливий момент. У ситуації стресу організм викидає в кров підвищену кількість адреналіну. Адреналін потрібен для того, щоб підвищити активність. Треба дати можливість організму природно виявити активність, як відповідь на психоемоційну напругу, а потім, концентруючи увагу на темпах дихання та рухів, свідомо уповільнити їх — це дасть можливість знизити внутрішню напругу.

- Розслаблення м'язів. Внутрішня напруга викликає напругу м'язову. Підтвердженням цього є такий факт: якщо перебуваємо у стані гніву й намагаємося приховати гнів посмішкою, не розслабивши при цьому м'язів обличчя — виходить гримаса. Тому, щоб зняти внутрішню напругу,

необхідно розслабляти різні групи м'язів.

- Психічну розрядку. Психічна розрядка включає вправи на перемикання (свідомо переводити увагу на іншу розмову, діяльність) та відволікання — дуже схоже на перемикання, але перемикаємося не на реальні дії, а на уявні (мріємо, згадуємо щось приємне).

Окремо хочу виділити кілька порад боротьби зі стресом в умовах війни. Найперше, це інформаційна гігієна, не потрібно бути 24/7 у новинах, адже вони лише погіршують ментальне здоров'я та нічим не допомагають. Варто читати чи слухати інформацію з перевірених офіційних джерел. Важливо скептично ставитися до новин і навчитися розпізнавати фейки, якщо виникають сумніви щодо достовірності, можна обговорити цю новину з

необхідних речовин. Вітамін А — зелені листові овочі, морква, абрикоси, гарбуз. Вітамін С — усі овочі та фрукти, особливо цитрусові, смородина, ківі, броколі, білоголова капуста, шипшина. Вітаміни групи В — усі крупи, печінка, гарбуз, авокадо, нежирне м'ясо й риба, горіхи, пивні дріжджі. Вітамін Е — рослинні олії. Магній — зелені овочі та трави, грейпфрути, морква, помідори, горіхи, гречка, вівсянка, горох. Кальцій — молоко та молочні продукти. Цинк — пісне м'ясо, морепродукти, яйця, йогурт. Глюкоза — хліб з висівками, солодкі фрукти, мед.

Наступний шлях — антистресова фітотрегуляція. Вона пов'язана із застосуванням антистресових лікарських рослин, їх ще називають адаптогенами. Вони підвищують неспецифічну стійкість організму до несприят-

підвищення стійкості до стресу є фізична активність. В наш час, еру комп'ютеризації та нових технологій, люди живуть в умовах гіподинамії. Саме ж фізична активність дозволяє підтримувати оптимальний енергетичний стан, реагувати на стрес, розвивати фізичні якості, що підвищують опір організму хворобам. З цієї метою корисними стають усі циклічні вправи: оздоровчий біг, ходьба, плавання. Корисні також вправи на розтягування м'язів, на розвиток гнучкості опорно-рухового апарату.

Ще одним дуже цікавим методом підвищення стійкості організму в умовах стресу є систематична десенсибілізація. Це, як загартовування, коли ще немає стресової ситуації, а ми вже вчимося, як її пережити. Методика складається з трьох етапів.

Перший етап — «Релаксація». Він полягає в тому, щоб навчитися глибокому розслабленню м'язів тіла.

Другий етап — «Лист ієрархії стресових ситуацій». На цьому етапі складається список ситуацій, що викликають стрес. Спочатку у списку зазначається ситуація, що викликає мінімальний стрес, наприкінці — максимальний.

Третій етап — «Тренінг сенсibiлізації». У стані повного розслаблення, треба уявити ситуацію, що викликає мінімальний стрес, і намагатися вжитися в неї. Так само проробляється весь список стресових ситуацій. Важливим є те, що під час уявного переживання стресової ситуації потрібно залишатися в розслабленому стані.

Таким чином, сутність процедури систематичної десенсибілізації полягає в навчанні з'єднувати релаксацію з уявним образом ситуації, що й викликає тривогу та стрес, а потім — з реальною ситуацією. Десенсибілізація закінчується, коли найінтенсивніший стимул протриває викликати тривогу та стрес.

Наука стверджує: не можна жити без стресу. Отже, адаптуватися до нових умов ми повинні постійно, навіть під час війни. Життя — це зміни, якими б кардинальними вони не були. Викоринити стрес неможливо, але в наших силах влаштувати особисте життя так, щоб отримувати лише приємні стреси та позбутися від неприємних. Важливо, щоб суб'єктивна оцінка об'єктивної реальності була раціональною, такою, що не запустить стресову реакцію організму. Для цього й розроблені шляхи та методи підвищення стійкості до дії стресових чинників. Тому життя у стресі чи стрес у житті — вирішувати вам!

**Ірина КІНАШ,  
студентка медичного  
факультету ТНМУ**



близькими, пошукати підтвердження в інших джерелах. Дуже важливо не забувати про власні щоденні справи, рутину, до якої ми звикли, допоможе відволіктися. Потрібно, якщо є така можливість, виділяти хоч п'ять хвилин часу на улюблене заняття — чи то читання книги, слухання музики чи рукоділля. Можна спробувати освоїти якусь нову навичку, наприклад, випічку, яку зможете віддати у волонтерські пункти. Тоді ще й зникне відчуття меншовартості, адже будь-яка допомога є важливою!

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ДО ДІЇ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ

Це не менш важлива частина нашої боротьби зі стресом. Як існують шляхи?

Гадаю, варто почати з антистресового харчування.

Стрес стимулює вироблення в організмі гормонів кортизону й адреналіну. Для цього витрачається значна кількість вітамінів і мінеральних речовин (вітаміни А, С, В, Е, кальцій, цинк, магній, глюкоза). Антистресове харчування спрямоване на те, щоб відновити в організмі знижені стресом речовини. Наведу приклад продуктів, у яких найбіль-

штових стресових впливів, захищають центри нервової та ендокринної регуляції від стресового виснаження в екстремальних умовах, виконують стимулювальну функцію. У результаті їхнього прийому знижується стомлюваність, підвищується фізична й розумова працездатність, прискорюються процеси відновлення. Адаптогени не змінюють нормальних функцій організму. Вони мають антистресову дію як на ранній стадії, так і на стадії стресового виснаження. До адаптогенів належать: китайський лимонник, великогловник сафлороподібний, родіола рожева (золотий корінь), заманиха, елеутерокок.

Під час стресових ситуацій можна використовувати рослинні засоби заспокійливої дії, до яких належать: кропива собача, валеріана, рутвиця, звіробій, материнка, іван-чай, ожина, чебрець, ведмеже вушко, глід, барбарис, полуниця, цикорій, ріпа, шавель, диня, редька, спаржа.

Основний принцип використання рослинних засобів — це врахування індивідуальних особливостей організму.

Не менш важливим шляхом

# БАЖАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНО ПРАЦЮВАТИ – НАЙКРАЩЕ ДЖЕРЕЛО ЙОГО НАТХНЕННЯ

*Летять літа, мов бистрі води,  
І не вернути їх назад!  
А нам не віриться сьогодні,  
Що Вам уже – 70!  
Бажаєм Вам стільки же  
прожити,  
Здоров'я доброго на всю  
півсотню літ  
І внуків всіх ще одружити,  
Й благословити правнуків  
у світ!  
В житті нехай все буде, що  
потрібно,  
Без чого не складається  
життя,  
Любов, здоров'я, щастя,  
дружба  
Та вічна нестаріюча душа!*

**18 березня виповнилося 70 років видатному українському вченому-мікробіологу, завідувачу кафедри мікробіології, вірусології та імунології Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського, професорові, доктору медичних наук Сергію Івановичу Климнюку.**

Народився Сергій Іванович у білоруському місті Брест у сім'ї лікарів. Батько був військовим лікарем, мати – терапевткою. У 1962-1966 роках разом з батьками-лікарями проживав у Монголії. Після повернення родини в Україну до Тернополя отримав середню освіту в школі №4, а також закінчив музичну школу по класу скрипки.



**Сергій КЛИМНЮК з батьками (1955 р.)**

Мріючи стати хірургом, як і батько, вступив 1969 року до Тернопільського державного медичного інституту, який закінчив з відзнакою 1976 року та вступає до субординатури з хірургії. Під час розподілу написав заяву про бажання працювати хірургом на флоті, така була мрія його батька – плавати на кораблі. На останньому курсі, за півроку до розподілу, професор І.О. Ситник пропонує вступити до аспірантури з мікробіології. І Сергій Іванович вступив. Такий крок зробити йому порадили також батьки. Його тато, який працював у залізничній лікарні Тернополя,

все життя мав наукою й навіть захистив дисертацію. До того Сергій Климнюк отримав лист-відмову, що на флоті хірурги не потрібні.

З 1976 до 1979 року він навчається в аспірантурі та одразу розпочинає під керівництвом проф. І.О. Ситника працювати над кандидатською дисертацією «Комбінована дія антибіотиків і жовчних кислот на стафілококи». Дослідження проводить в Інституті інфекційних хвороб ім. Л.В. Громашевського в Києві та на кафедрі мікробіології ТДМУ, де вивчав вплив жовчних кислот, які є детергентами, на активність антибіотиків щодо різних мікроорганізмів. Згодом стало відомо, що мікроби сприяють утворенню камінців у жовчному міхурі, що призводить до порушення метаболізму жовчних кислот. В ті часи потрібно було науково обґрунтувати й довести цю дію. Захист відбувся 1980 року в Мінському медичному інституті, де працювала спецрада з мікробіології.

Докторську дисертацію за порадою Івана Олександровича Ситника Сергій Іванович розпочав одразу ж після захисту кандидатської, десь наприкінці 1980-х. Вивчав мікрофлору людини в місцях основних хірургічних розрізів, адже різні біотопи нашого тіла колонізуються мікробами й дуже різняться за своїм

мікробним складом, біологічними властивостями. Це були, напевне, перші дослідження такого характеру в Україні. Робота була тривалою, яка успішно завершилася захистом докторської дисертації на тему: «Мікробна екологія шкіри людини в різні вікові періоди» 1995 року в Київському державному медичному університеті імені О. О. Богомольця. На титульній сторінці дисертації є напис: «Моїм довготерплячим батькам, дружині та дітям присвячую».

Трудову кар'єру Сергій Іванович розпочав у стінах рідного інституту: спочатку асистентом



кафедри (1979-1985 рр.), старшим викладачем (1985-1993 рр.), доцентом (1993-1995 рр.), професором. З 1994 року й дотепер він – завідувач кафедри мікробіології, вірусології та імунології. Впродовж чотирьох років (2001-2004 рр.) працював на посаді проректора з міжнародних зв'язків, директором навчально-наукового інституту медико-біологічних проблем ТДМУ (2012-2013 рр.).

Головне гасло ювіляра в роботі: «Найкраще джерело натхнення – це бажання працювати, особливо, коли бачиш результати». Він прагне відчинити перед студентами двері в цікавий світ мікробіології, так, як це колись зробили його викладачі – професор І.О. Ситник, доценти Е.М. Кованова, М.С. Творко. Сергій Іванович завжди хоче, аби студенти зрозуміли, що мікробіологія – це така наука, без якої майбутньому лікарю важко обійтися. Коли його донька після аспірантури та десяти років роботи в Інституті кардіології ім. академіка М.Д. Стражеска сказала, що вона нарешті збагнула, чому він так над цим «б'ється», то він тишився, що його праця не даремна, бо маємо «видати» висококваліфікованого фахівця, професіонала.

Сергій Іванович зробив вагомий внесок у створення навчально-наукової літератури з мікробіології. Він – співавтор національного підручника «Медична мікробіологія, вірусологія та іму-

нологія», який рекомендований Міністерством освіти і науки та Міністерством охорони здоров'я України, як підручник для студентів вищих навчальних закладів України IV рівня акредитації. Загалом чотири підручники вийшли за його співавторства українською та англійською мовами, вісім посібників для студентів медичного, стоматологічного факультетів, мультимедійний лазерний компакт-диск «Мікробіологія», протоколи для проведення практичних занять українською та англійською мовами. Оpubлікував понад 300 наукових публікацій, має 10 авторських свідоцтв і патентів на винахід. Науковий керівник 10 кандидатських і консультант двох докторських дисертацій.

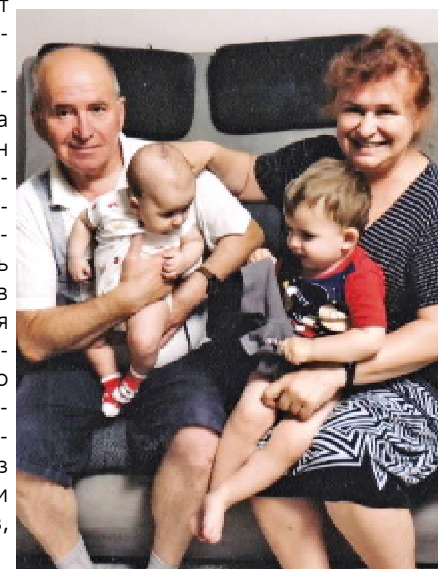
Сергій Іванович – високоінтелектуальна та духовна людина. Свій вільний час він проводить з книгами наукового, художнього, психологічного напрямку, має велику бібліотеку. Дуже любить поезію, з українських авторів найбільше захоплюється Ліною Костенко, часто напам'ять цитує рядки творів, що ввійшли в душу. Небайдужий до музики та мистецтва, колекціонує видання з біографією й репродукціями картин відомих художників, музеїв, галерей.

Науково-педагогічна діяльність професора С.І. Климнюка тісно пов'язана з його громадською діяльністю. Він – академік Міжнародної академії інтегративної антропології (з 1996 р.), голова Тернопільського обласного наукового товариства мікробіологів (1995-2013 рр.), заступник головного редактора журналу «Інфекційні хвороби», член редакційної ради «Мікробіологічного журналу», журналу «Вісник наукових досліджень», член спеціалізованих рад Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, Тернопільського національного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського, почесний професор ДУ «Інституту мікробіології та імунології ім. І.І. Мечникова НАМН України».

За багаторічну сумлінну пра-

цю, високий професіоналізм, особистий вагомий внесок у розвиток науки, охорони здоров'я та підготовку кадрів нагороджений подякою від Міністерства освіти і науки України та Почесною грамотою Тернопільської обласної ради.

Сергій Іванович надзвичайно цінує свою родину, намагається якнайбільше вільного часу проводити з дружиною, дітьми, онуками та рідними. Він вважає, що сім'я – це найкращий подарунок у житті. Дружина Наталя Героріївна Климнюк – лікарка-терапевтиня Тернопільської клінічної лікарні №3, завжди поруч і підтримує його в усіх справах. Разом виховали двох дітей,



**Сергій КЛИМНЮК з дружиною Наталією та внуками**

у яких уже свої сім'ї. Донька Наталя – лікарка-ревматологиня, закінчила ТДМА (нині – ТНМУ), а згодом аспірантуру в Києві, кандидат медичних наук, зараз працює в Інституті кардіології ім. академіка М.Д. Стражеска, виховує двох дітей: старшу доньку Анну, яка є студенткою Національного медичного університету імені О.О. Богомольця та сина Тимура, який ще навчається у школі. Син Іван також закінчив ТДМА, за фахом хірург, працює в десятій клінічній лікарні Києва, виховує двох синів. Діти та онуки продовжують лікарську династію Климнюків, намагаються досягти успіхів у вибраній професії та принести вітху й радість старшому поколінню.

Шановний Сергію Івановичу, Ваші порядність, працелюбність, інтелігентність та уважне ставлення до людей заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування новим поколінням студентів, молодих науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Сергію Івановичу, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, родинного благополуччя й затишки, довгих років радісного та щасливого життя.

**Колектив кафедри мікробіології, вірусології та імунології**



**Сергій КЛИМНЮК під час навчання в аспірантурі (1978 р.)**

**12 березня відзначила ювілейний день народження ветеран ТНМУ Тетяна Миколаївна ГРИЦУК**

Вельмишановна Тетяно Миколаївно!  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!  
У стінах університету Ви успішно пройшли майже 20-літній трудовий шлях комендантки гуртожитку № 4.  
Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків. Особливо цінуємо Ваші організа-



торські здібності, вміння працювати з людьми.

Бажаємо Вам, вельмишановна Тетяно Миколаївно, доброго здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, душевного спокою, людського тепла, добробуту, сімейного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Нехай щастя буде у Вашому домі  
І радість нехай з Вами буде завжди.  
Здоров'я міцного й справдливої долі  
Нехай Господь Бог дає на довгі роки.

**Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я.Горбачевського**

**15 березня відзначила ювілейний день народження ветеран ТНМУ Ольга Іванівна ЯКОВЕНКО**

Вельмишановна Ольго Іванівно!  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!  
Після закінчення Львівського зооветеринарного інституту, 14 років роботи старшою лаборанткою Тернопільського педагогічного інституту у стінах Тернопільського медичного інституту Ви успішно пройшли 28-літній трудовий шлях старшої інспекторки одного з найважливіших підрозділів — наукового відділу.  
Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одного з організаторів наукового процесу за багаторічну невтомну працю, високий профе-



сіоналізм, сумлінне виконання своїх службових та громадських обов'язків.

Особливо цінуємо Ваш великий досвід, організаторський талант, уміння працювати з людьми, вимогливість, принциповість та об'єктивність.

Бажаємо Вам, вельмишановна Ольго Іванівно, доброго здоров'я, людського тепла, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя й затиш-

ку, щасливого довголіття.  
Хай на життєвій Вашій довгій ниві  
Росте зерно достатку і добра,  
Щоб Ви були здорові і щасливі,  
Щоб доля тільки світлою була!

**Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського**

**18 березня виповнилося 70 років завідувачу кафедри мікробіології, вірусології та імунології ТНМУ, професорові Сергію Івановичу КЛИМНЮКУ**

Вельмишановний Сергію Івановичу!  
Сердечно вітаємо Вас з 70-літтям!  
У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту й успішно пройшли понад 46-літній трудовий шлях асистента, доцента, а останні 17 років — завідувача кафедри мікробіології, вірусології та імунології.



Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як лектора товариств «Знання» та «Прогрес», члена двох спеціалізованих вчених рад із захисту дисертацій, заступника редактора наукового журналу, члена редколегій трьох фахових журналів, учасника художньої самодіяльності, автора сценаріїв і ве-

дучого ювілейних програм університету.

Ваша професійна і громадська діяльність відзначені грамотою обласної ради, грамотами та подяками ректора університету.

Бажаємо Вам, вельмишановний Сергію Івановичу, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного, щасливого життя.

Нехай добром наповнюється хата,  
Достатком, щирістю і сонячним теплом,  
Хай буде вірних друзів в ній багато,  
Прихильна доля огорта крилом!

**Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського**

**23 березня виповнилося 50 років провідному інженеру-програмісту відділу програмного та апаратного забезпечення ТНМУ Дмитрові Георгійовичу КУЛІЦЬКОМУ**

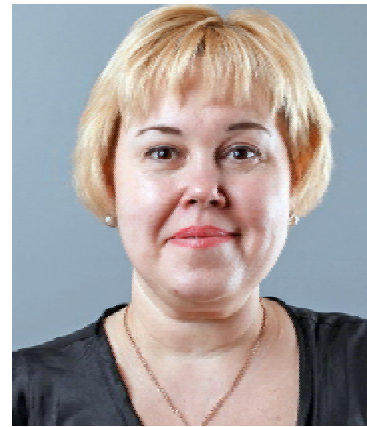
Вельмишановний Дмитре Георгійовичу!  
Сердечно вітаємо Вас з 50-літтям!  
Після навчання в Тернопільському педагогічному та технічному університетах у стінах Тернопільського медичного університету Ви успішно пройшли 17-літній трудовий шлях: спочатку програміста, а останні 11 років — провідного інженера-програміста відділу програмного та апаратного забезпечення.



Ваша професійна та громадська діяльність відзначена подякою ректора університету.

**29 березня відзначатиме ювілейний день народження лаборантка кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії ТНМУ Оксана Анатоліївна КАМІНСЬКА**

Вельмишановна Оксано Анатоліївно!  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!  
У стінах Тернопільського медуніверситету ви успішно пройшли понад 30-літній трудовий шлях: спочатку препараторки, лаборантки кафедри акушерства та гінекології факультету післядипломної освіти, а останні 15 років — лаборантки кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії.  
Ректорат, профком і весь ко-



лектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових обов'язків.

Бажаємо Вам, вельмишановний Дмитре Георгійовичу, міцного здоров'я, невичерпної енергії, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Бажаєм успіхів великих у роботі  
Й побільше творчих Вам натхнень.  
Нехай минають завжди всі турботи  
І хай приносить радість кожен день.

**Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського**

Ваша професійна та громадська діяльність відзначена подякою ректора університету.

Бажаємо Вам, вельмишановна Оксано Анатоліївно, доброго здоров'я, душевного спокою, людського тепла, добробуту, сімейного благополуччя й затишку, невичерпного життєвого оптимізму, довгих років радісного, щасливого життя.

Хай сміється доля, мов калина в лузі,  
У родиннім колі, серед вірних друзів.  
Хай крокують поруч вірність і кохання,  
Хай здійсняться мрії і усі бажання!

**Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського**

**ОБ'ЄКТИВ**



(Зліва направо): Ірина БАЛАНОВИЧ, Ірина БАЗЮК, Юлія ЯЦУК, студентки фармацевтичного факультету Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

**ПОЕТИЧНИМ РЯДКОМ**

**АГРЕСОРЦІ РОСІЇ**

Тебе зродила Золота орда.  
В крові лишилися гени угро-фінів.  
Кривавиться твоя хода  
від днів минушини й донині.  
Колись була імперією ти  
і не злічи твоїх набігів і походів.  
Це ж ти віками зводила мости  
до більш освічених народів.  
Ти — батьківщина варварів й рабів,  
була, мабуть, з дияволом у змові...  
Дарма, монахи з київських горбів,  
тебе повчали мудрості й любові.  
Палає Україна у вогні,  
та не лишилась з горем наодінці.  
Твою кончину наближають дні  
й вже не благай прощення в українців.

**Валерій ДІДУХ,  
доцент**

**Відаєте?**

**ЧОМУ ХРОПИМО?**

Хропіння — акустичний феномен, який виникає внаслідок звуження дихальних шляхів під час сну та розслаблення м'язів, у тому числі м'язів горла. Коли горло стискається, кількість вдихуваного повітря зменшується. Повітря також змушує м'язи горла вібрувати, що проявляється хропінням. Ще однією причиною хропіння може бути закупорення носових ходів. Більшість людей не підозрюють про серйозні наслідки хропіння для здоров'я.

Хропіння може вразити будь-кого з нас, але є групи високого ризику — до них, зокрема, входять люди із зайвою вагою. Хропіння в них викликає більшою в'ялістю тканин і нагромадження жиру навколо

підборіддя та шиї. Куріння може бути ще однією причиною хропіння. Тютюновий дим подразнює горло та може викликати запалення, що призводить до звуження дихальних шляхів. Вживання алкоголю й прийом деяких ліків можуть розслабити м'язи та викликати хропіння. Важливо також положення під час сну. Коли ми спимо на спині, елементи горла рухаються в бік стравоходу, внаслідок чого вдихуване повітря не може вільно надходити. Це викликає вібрування язичка та інших м'язових частин горла, що призводить до хропіння.

У разі перерахованих вище причин ми самі можемо мінімізувати це явище, схуднувши або змінивши

спосіб життя (кинувши палити або відмовившись від алкоголю перед сном). Але є причини, які не залежать від нас, і тут, звісно, потрібна консультація фахівця. Проблема хропіння посилюється з віком через «старіння» тканин. Тому до групи особливого ризику хропіння належать люди похилого віку, чії м'язи, в тому числі м'язи горла, в'ялі та перешкоджають надходженню повітря, викликаючи хропіння. Чоловіки, які мають вужче горло та більше схильні до хропіння, також хропуть частіше. Іншими чинниками, які впливають на хропіння, є анатомічні фактори, такі, як довжина язичка, негабаритні мигдалини або в'яле м'яке піднебіння. Та найбільш серйозним ризиком хропіння є можливість розвитку апное сну. Це проявляється зупинкою дихання під час сну більше, ніж на 10 секунд.

