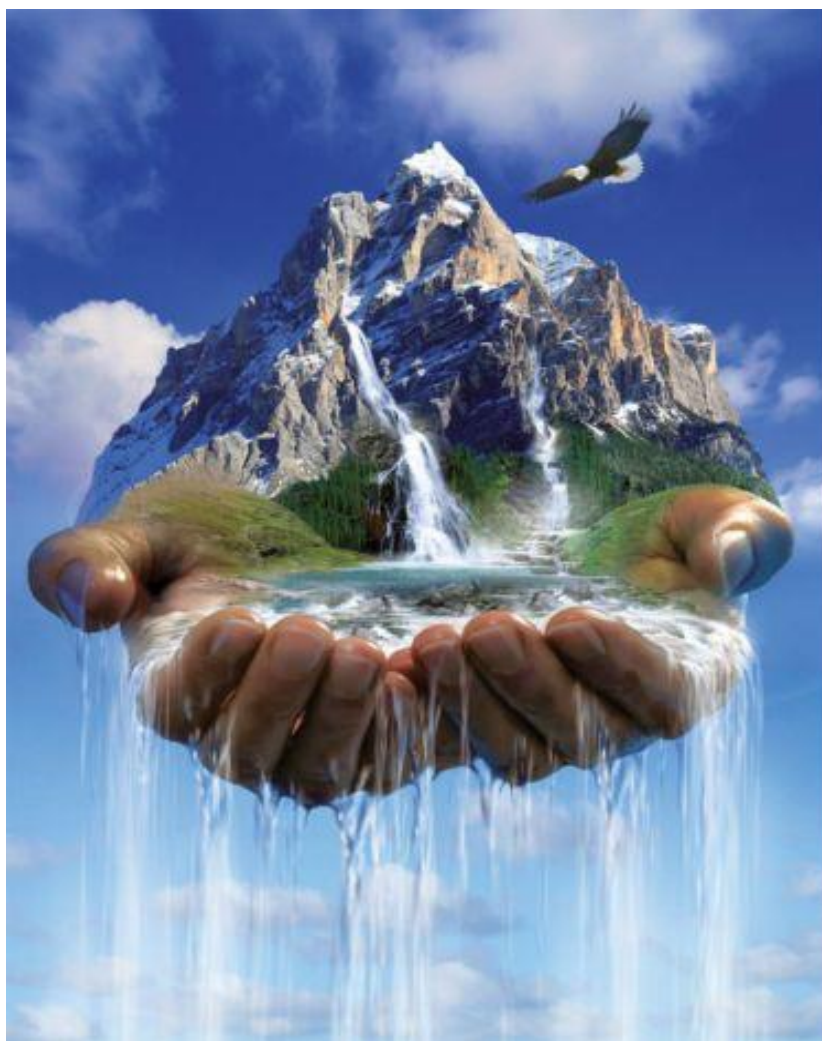




**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК
УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О.О. Богомольця
ІНСТИТУТ ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ**

**ЕКОЛОГІЧНІ ТА ГІГІЄНІЧНІ ПРОБЛЕМИ
СФЕРИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

*(ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ)*



13 березня 2024 р

м. Київ

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О.О. Богомольця
ІНСТИТУТ ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ**

**ЕКОЛОГІЧНІ ТА ГІГІЄНІЧНІ ПРОБЛЕМИ
СФЕРИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

*(ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З
МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ)
13 березня 2024 р.*

за загальною редакцією
член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука

**м. Київ
2024**

УДК _613+574]:061.3

Головний редактор: Омельчук С.Т. член-кор. НАМН України, д.мед.н., професор

Заступник головного редактора: Гринзовський А.М. д.мед.н., професор,
Вавріневич О.П. д.мед.н., професор.

Технічний редактор: Кондратюк М.В., к.мед.,н. доцент

Редакційна колегія:

БАРДОВ В.Г. – член-кор. НАМН України, д.мед.н., професор;

ГАРКАВИЙ С.І. – д.мед.н., професор;

ГРУЗЄВА Т.С. – д.мед.н., професор;

КОРШУН М.М. – д.мед.н., професор;

ШИРОБОКОВ В.П. – академік НАН та НАМН України, д.мед.н., професор;

ЯВОРОВСЬКИЙ О.П. – академік НАМН України, д.мед.н., професор.

Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (Київ, 13 березня 2024 р.) / за загальною редакцією член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука. – К.: МВЦ «Медінформ», 2024. – 228 с.

У матеріалах науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (Київ, 13 березня 2024 р.) висвітлено широкий спектр актуальних питань у галузі гігієни та екології, що включають: стратегії розвитку науково-дослідницької діяльності; профілактику та лікування хронічних захворювань; вплив довкілля на здоров'я людини; епідеміологію та інфекційні захворювання; психологічні та соціальні аспекти здоров'я; охорону здоров'я в умовах воєнного стану, що підкреслює мультидисциплінарний підхід до розробки стратегій зміцнення здоров'я населення та покращення стану навколишнього середовища в розрізі розвитку єдиного здоров'я й програми лабораторного лідерства.

УДК _613+574]:061.3

*У разі повного або часткового використання матеріалів збірника
посилання обов'язкове
Оргкомітет конференції вважав за доцільне залишити авторські
тексти без змін*

© НАЦІОНАЛЬНИЙ
МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О.О.Богомольця

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ДЕСТРУКТИВНИХ ЕМОЦІЙ НА ОРГАНІЗМ ТА МЕТОДИ ЙОГО КОРЕКЦІЇ

Ситнік О.С., Аністратенко Т.І.

Національний медичний університет імені О.О.Богомольця

Актуальність. В період повномасштабної війни в Україні у населення розвиваються посттравматичні стресові розлади, розлади адаптації, харчової поведінки, тілесного дистресу. Під час військових подій стрес-асоційовані розлади можуть проявлятися порушеннями емоційної сфери (депресія, туга та почуття безнадії, тривога, внутрішнє напруження, дратівливість, ангедонія), когнітивної (труднощі концентрації, уваги, порушення пам'яті) та психосоціальної (почуття провини, безпорадність, брак зацікавленості до занять, які раніше приносили приємність (насолоду)). У студентів – медиків «емоції війни» підсилюються «навчальним» стресом та емоційним вигоранням. Емоції впливають не тільки на психологічний статус, а й на фізіологічні показники організму: змінюють просвіт кровоносних судин, глибину та швидкість дихання, підсилюють рухову активність, прискорюють серцебиття, перистальтику кишкового та інш. Довготривалий стрес та негативні емоції призводять до розвитку психосоматичної патології, включаючи онкологічні захворювання.

Мета дослідження полягала у виявленні деструктивних емоцій у студентів –медиків та гармонізації психологічного статусу натуропатичними методами.

Об'єкти та методи дослідження. Для виявлення негативних емоцій була створена оригінальна анкета, яка включала 20 позицій. Питання анкети структуровані в декілька блоків, а саме: запитання спрямовані на виявлення схильності до жадібності (в нашому випадку жадібність до себе), задрощів, до відчуття хронічних образ, спустошеності, жалості до себе, а також декілька питань стосовно онкологічних захворювань.

Дослідження було проведено в Національному медичному університеті імені О.О. Богомольця шляхом анонімного анкетування. Було опитано 96 студентів вікової категорії 17-20 років. Запитання були розроблені спеціальним чином, щоб учасники не мали змоги зрозуміти мету анкетування та відповідали чесно.

Результати дослідження. Опрацювання даних блоку «Жадібність до себе» показало, що 63% опитуваних мають схильність до цієї жаги. Це проявляється в наданні переваги квітам в букетах (люди стверджують, що люблять квіти, але обирають варіант «мертвих квітів»), в економії місця та простору, жертвуючи своєю зручністю та організованістю (не структуровано ведуть конспекти, пишучи нову тему одразу після минулої), під час приготування їжі (надають перевагу приготувати менше, аніж більше), обирають варіант неякісного осягнення більшого обсягу матеріалу замість більш якісного, але меншого об'єму та інші.

67,4% респондентів блоку «Заздрощі» не відчують заздрощів до оточуючих, якщо останні мають вищі досягнення чи переваги в різних сферах (навчанні, зовнішності, навичках); 15,8% відчують заздрощі до оточуючих, хоча цього не бажають; 8,4% не можуть вирішити.

Саме роблячи висновки про аналіз розглянутих блоків, наступний блок дістав назву «Наслідки неконтрольованих емоцій», який спрямований на пов'язані з цією емоцією негативні наслідки: швидка втома, невпевненість в собі, сумніви, частота захворюваності на ГРВІ, наявність головного болю, частота виникнення втоми.

Згідно нашої статистики: 47,4% студентів інколи сумніваються в собі, 35,8% це роблять часто; 82,1% від 1-го – до 3-х разів на рік хворіють на ГРВІ; 8,4% – з частотою 7-10 разів; 14,7% – мають головний біль декілька разів на тиждень, 25,3% – рідко, 13,7% – часто; 48,4% – інколи дуже втомлюються; 33,7% – перебувають в стані хронічної втоми.

Між негативними емоціями та виникненням онкологічних захворювань, на нашу думку, існує причинно – наслідковий зв'язок. Блок «Онкологія» містить декілька запитань спрямованих на визначення генетичної схильності до онкологічних захворювань та гуманної поведінки стосовно потребуючої допомоги верстви населення.

40% респондентів допомагають військовим, онкологічним хворим та дитячим будинкам; 32,6% – роблять це час від часу; у 24,2% присутнє бажання це робити, але не мають можливості це здійснювати. 35,8% мали у своїх родинах летальні наслідки від онкологічних захворювань, в 11,6% випадків захворювання перейшло у фазу тривалої ремісії.

Висновки та рекомендації

Дослідження показали, що такі негативні емоції як жадібність, заздрість, образливість (хронічна образа), спустошеність, жалість до себе, тривожність, відчуття вини несприятливо впливають на настрій, продуктивність праці та здоров'я респондентів. Це проявляється в хронічній втомі, накопиченні деструктивних думок та емоцій, а також в потраплянні до групи ризику виникнення онкологічних захворювань за умови «зацікавленого» сімейного анамнезу. Запобігання цьому можливе тільки, якщо навчитися усвідомлювати, контролювати та пригнічувати свої деструктивні емоції.

Рекомендації включають: – оптимізацію здорового способу життя (відпочинок – 1 місяць на рік, 1 день на тиждень; дотримання режиму сну 7 годин для чоловіків, 8 годин для жінок взимку, влітку на годину менше); – здорове харчування (збагачення раціону мінеральними антистресовими компонентами: білком тваринного походження, ПНЖК омега – 3, вітамінами А, Е, С, мінералами Zn, Se, Fe, K, антиоксидантами рослинного походження. Для цього при конструюванні раціону необхідно передбачати такі продукти, як м'ясо, яловича печінка, жирна морська риба, яйця, сезонні овочі, фрукти, ягоди, а також цитрусові, як природні анксиолітики. Для збагачення раціону антиоксидантами необхідно додавати спеції, такі як куркума, імбир, цикорій, кардамон, коріандр, кориця, гвоздика, пажитнік та столову зелень); –

підвищення рухової активності (прогулянки на свіжому повітрі, плавання, східні танці); – психологічні тренінги; – альтернативні методи релаксації (йога, медитація, аутогенне тренування); – кольоротерапія; – арттерапія; – анімалотерапія.

Для прискорення результату та підвищення ефективності гармонізації психологічного статусу рекомендуємо комбінувати декілька методів впливу на емоційний стан.

ПРОБЛЕМА ВІДХОДІВ, ЩО ВИНИКЛИ ВНАСЛІДОК РУЙНУВАННЯ ОБ'ЄКТІВ ІНФРАСТРУКТУРИ, ВІДХОДІВ ЗНИЩЕНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ТЕХНІКИ ТА ОЗБРОЄННЯ

Сноз С.В., Смердова Л.М., Калашніков А.А., Бобильова О.О., Пасічник В.І.
Державне підприємство «Науковий центр превентивної токсикології, харчової та хімічної безпеки імені академіка Л.І. Медведя Міністерства охорони здоров'я України», м. Київ, Україна

В умовах бойових дій виник новий фактор техногенних загроз – руйнування промислових підприємств і безконтрольне утворення відходів. Відходи – будь-які речовини, матеріали і предмети, яких їх власник позбувається, має намір або повинен позбутися.

Згідно із Законом України «Про управління відходами» відходи поділяються на два класи: небезпечні відходи; відходи, що не є небезпечними.

Небезпечні відходи – це відходи, що мають одну чи більше властивостей, що роблять їх небезпечними, наведених у Переліку властивостей, що роблять відходи небезпечними (згідно із Законом України «Про управління відходами»).

За оцінкою експертів Програми ООН з довкілля (ЮНЕП), у результаті конфлікту на Сході України станом на січень 2022 року були зруйновані екосистеми на території щонайменше 530 тис. га, у тому числі у 18 природних заповідниках загальною площею 80 тис. га. За даними ДСНС, майже половина території України була забруднена мінами та вибухонебезпечними предметами, під час детонації амотолу та гексогену утворюється низка хімічних сполук – оксиди вуглецю (II та IV), оксиди азоту (NO, N₂O та NO₂), формальдегід, пари синильної кислоти (HCN).

За інформацією Міндовкілля на листопад місяць 2022 р. накопичено понад 325 000 т відходів тільки знищеної російської техніки. Також в Україні знищено понад 200 000 легкових та вантажних автомобілів, які зараз складуються у спеціально відведених місцях. Цей металобрухт може бути забруднений як продуктами детонації вибухових речовин, зокрема ціанідами, так і продуктами згоряння нафтопродуктів (моторного палива, моторних та трансмісійних олив та мастил) та полімерних матеріалів, зокрема, поліароматичними вуглеводнями. За експертними оцінками кількість ПХД в енергетичному обладнанні (трансформатори та конденсатори) до початку повномасштабного вторгнення становила не менше 4 000 т. В той же час до