

ВИСВІТЛЕННЯ ПИТАНЬ ВПЛИВУ СТРЕСІВ НА ЗДОРОВ'Я ТА ЗАХОДІВ ПРОТИДІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ КУРСІ З ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Т. С. Грузєва^{1,2}, Н. В. Гречишкіна¹, Г. В. Іншакова^{1,2}, С. В. Власенко¹

¹Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, м. Київ, Україна

²Державна наукова установа «Науково-практичний центр профілактичної і клінічної медицини» Державного управління справами, Київ, Україна

Резюме

Мета дослідження: обґрунтування навчального контенту з питань впливу стресів на здоров'я та заходів протидії в навчальному курсі з громадського здоров'я.

Матеріали і методи: В роботі застосовано бібліографічний, інформаційно-аналітичний методи та контент-аналізу. Дослідження виконано в рамках науково-дослідної роботи НМУ імені О. О. Богомольця на тему «Медико-соціальне обґрунтування оптимізації організації медичної допомоги в умовах розвитку системи громадського здоров'я» (№ держреєстрації 0120U100807). Джерелами інформації були дані наукової літератури за темою дослідження, стратегічні і програмні документи ВООЗ та ЄРБ ВООЗ, у т.ч. Модель компетенцій ВООЗ-ASPHER для кадрів громадського здоров'я в Європейському регіоні, Основи Європейської політики «Здоров'я – 2020», Європейський план дій зі зміцнення потенціалу і послуг громадського здоров'я, стандарти освіти підготовки магістрів за напрямом «медицина» та «громадське здоров'я», примірні навчальні програми навчальної дисципліни «Соціальна медицина, громадське здоров'я» підготовки магістрів медицини.

Результати. Дослідження наукових джерел літератури засвідчило зростаючий вплив психологічних чинників, зокрема стресів, на формування популяційного здоров'я населення та потребу в заходах протидії, що потребувало, окрім іншого, підготовки кадрів охорони здоров'я, здатних визначати вплив стресів на здоров'я населення, оцінювати їх поширеність, обґрунтовувати заходи протидії.

Обґрунтування навчального контенту з вказаних питань здійснювалося на основі аналізу положень стандартів освіти підготовки магістрів охорони здоров'я, примірної навчальної програми «Соціальна медицина, громадське здоров'я» підготовки магістрів медицини, документів ВООЗ, у т.ч. Моделі компетенцій ВООЗ-ASPHER для кадрів громадського здоров'я, Основ Європейської політики «Здоров'я – 2020», Європейського плану дій зі зміцнення потенціалу і послуг громадського здоров'я тощо.

Навчальний контент включає формулювання мети заняття на тему «Стреси і конфлікти. Механізми захисту людей від дій стресу», її обґрунтування, перелік основних понять, навчально-цільові завдання, питання передаудиторної підготовки, основні теоретичні питання, типові приклади вирішення конкретних ситуаційних завдань, перелік рекомендованої літератури. Теоретична частина заняття охоплює різнобічні питання поширеності стресових ситуацій у суспільстві, їх причини, видів та ознак стресу, впливу стресових ситуацій на здоров'я населення, видів та типів конфліктів, їх наслідків, причин конфліктів, фаз їх розгортання та методи врегулювання, заходів захисту людей від стресу, психопрофілактики, стратегій і заходів протидії негативному впливу стресів на здоров'я населення.

Висновки. Підготовка магістрів охорони здоров'я з питань протидії негативним наслідкам впливу стресових ситуацій на здоров'я сприятиме удосконаленню профілактичної складової в охороні здоров'я, зменшенню глобального тягаря хвороб, викликаного стресовими ситуаціями, збереженню та зміцненню здоров'я населення.

Ключові слова: конфлікти, стреси, поширеність, причини, медико-соціальні наслідки впливу стресів на здоров'я, заходи з подолання, психогігієна та психопрофілактика.

ВСТУП

Відомо, що серед численних чинників, які впливають на здоров'я населення, значну роль відіграють психосоціальні. Така закономірність впливає із самої сутності здоров'я, яке є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя. Триєдина сутність здоров'я означає важливість фізичного, психологічного і соціального компонентів у його формуванні та потребу в забезпеченні їх якості [1-2].

Охорона здоров'я охоплює широкий спектр діяльності, що прямо або побічно пов'язаний з компонентом душевного благополуччя, як складової поняття «здоров'я». Ця діяльність стосується зміцнення здоров'я, профілактики психічних розладів та інших негативних наслідків впливу психосоціальних чинників на здоров'я населення, а також лікування та реабілітації людей, які страждають на психічні розлади [3-4].

Здоров'я населення у III тисячолітті формується під впливом багатьох груп чинників, серед яких важливе місце посідають стреси та конфліктні ситуації. Стресові ситуації є чинником ризику нездоров'я значних контингентів населення. Стреси з'являються у професійній діяльності та у сімейному житті, в повсякденному побуті, в різних місцях, включаючи транспорт, об'єкти торгівлі тощо. Стресовими чинниками є брак часу, несприятливий мікроклімат у колективі, складні стосунки в сім'ї, негативні емоції, викликані іншими причинами, негаразди на роботі тощо.

Глобальними причинами стресових ситуацій є урбанізація, некерована міграція, прискорений ритм життя, значні інформаційні навантаження, часті соціальні негаразди, надзвичайні ситуації, збройні конфлікти. Усі ці явища супроводжуються стресовими ситуаціями та призводять до зростання захворюваності населення, зниження та втрати працездатності, погіршення якості життя [5-9].

Відомо, що стресові ситуації негативно позначаються на різних аспектах життєдіяльності людей, включаючи поведінку, емоційний стан, розумові можливості та фізичне здоров'я. Вони спричиняють низку порушень, у т.ч. вегето-судинні симптоми, розлади шлунково-кишкового тракту, порушення харчової поведінки, проблеми зі сном, зниження імунітету, емоційні проблеми, когнітивні порушення тощо. Ці порушення призводять до зростання захворюваності населення на хвороби системи кровообігу, органів травлення, інфекційні та ендокринні захворювання, психічні розлади тощо [10-11].

За даними ВООЗ психічні розлади обумовлюють 10% сукупного тягаря хвороб і 30% тягаря хвороб, безпечного для життя. У світі 20% дітей і підлітків мають порушення психічного здоров'я. В цілому, 264 млн. осіб страждають від депресії, щорічно 800 тис.

осіб здійснюють самогубство, а збитки для економіки внаслідок депресії та тривожних розладів складають 1 трлн. дол. США в рік. В районах збройних конфліктів кожен десятий житель страждає від порушень психічного здоров'я [12-13].

Значні масштаби негативних проявів стресів на здоров'я спостерігаються в умовах надзвичайних ситуацій та збройних конфліктів, коли їх руйнівної дії зазнають значні групи населення.

Однією з таких надзвичайних ситуацій в охороні здоров'я на глобальному рівні є пандемія COVID-19, яка супроводжується значними медико-соціальними втратами, економічними збитками та стресовими ситуаціями. Пандемія стала причиною психічної напруги близько третини дорослого та половини молодого населення. Групою підвищеного ризику є мігранти, біженці, безпритульні, діти і підлітки, що не навчаються, дорослі, які втратили роботу, літні люди, які змушені залишатися вдома. Особливого ризику зазнають особи з обмеженим доступом до послуг у сфері психічного здоров'я, ізольовані від суспільства або з обмеженою економічною діяльністю, а також ті, у кого вже раніше спостерігалися психічні захворювання і психосоціальні, когнітивні або інтелектуальні розлади [14-16].

Питання протидії стресовим ситуаціям та конфліктам є важливим напрямом зменшення глобального тягаря хвороб та збереження здоров'я. Особливої уваги потребує проблема боротьби зі стресами в професійній діяльності медичних працівників, яка характеризується постійним психоемоційним навантаженням, значною частотою прийняття рішень в екстремальних ситуаціях [3, 17-18].

З огляду на обумовлений стресами тягар хвороб, зменшення негативної дії стресогенних чинників на популяційне здоров'я є важливим завданням в системі громадського здоров'я. В даному контексті пріоритетами є попередження стресових ситуацій та зміцнення потенціалу надання основних медичних послуг для забезпечення можливостей реагування в умовах надзвичайних ситуацій. Удосконалення кадрового забезпечення охорони здоров'я є стратегічним напрямом розвитку національних систем охорони здоров'я і впливає з низки міжнародних, європейських регіональних та національних документів в охороні здоров'я. Оптимізація кадрових ресурсів передбачає підготовку таких кадрів медичної сфери та системи громадського здоров'я, які володіють знаннями та навичками протидії поширеності стресових ситуацій і їх негативному впливу на здоров'я населення [19-21].

Отже, в сучасних умовах зростання стресових навантажень та збільшення частоти викликаних ними розладів здоров'я, перед системами охорони здоров'я

постають важливі завдання з удосконалення кадрового забезпечення належно підготовленими кадрами, здатними реагувати на виклики та загрози. Це ставить питання формування компетентностей фахівців медичної сфери з оцінки впливу стресів на здоров'я, прогнозування наслідків стресів, обґрунтування заходів з попередження чи мінімізації їх негативної дії в ранг пріоритетних.

Метою дослідження є обґрунтування навчального контенту з питань впливу стресів на здоров'я та заходів протидії в навчальному курсі з громадського здоров'я.

Матеріали і методи. В роботі застосовано бібліографічний, інформаційно-аналітичний методи та контент-аналізу. Дослідження виконано в рамках науково-дослідної роботи НМУ імені О. О. Богомольця на тему «Медико-соціальне обґрунтування оптимізації організації медичної допомоги в умовах розвитку системи громадського здоров'я» (№ держреєстрації 0120U100807).

Джерелами інформації були дані наукової літератури за темою дослідження, стратегічні і програмні документи ВООЗ та ЄРБ ВООЗ, у т.ч. Модель компетенцій ВООЗ-ASPHER для кадрів громадського здоров'я в Європейському регіоні, Основи Європейської політики «Здоров'я – 2020», Європейський план дій зі зміцнення потенціалу і послуг громадського здоров'я, стандарти освіти підготовки магістрів за напрямом «медицина» та «громадське здоров'я», примірні навчальні програми навчальної дисципліни «Соціальна медицина, громадське здоров'я» підготовки магістрів медицини.

Результати дослідження та їх обговорення. Оскільки вимоги до підготовки фахівців охорони здоров'я визначаються галузевими стандартами вищої освіти, було досліджено положення цього нормативного документу щодо підготовки магістрів медицини. Ним визначено спеціальні фахові компетентності майбутніх магістрів, зокрема здатність до проведення епідеміологічних та медико-статистичних досліджень здоров'я населення; здатність до оцінювання впливу навколишнього середовища, соціально-економічних та біологічних детермінант на стан здоров'я індивідуума, сім'ї, популяції; здатність до проведення профілактичних та протиепідемічних заходів; здатність до проведення заходів щодо організації та інтеграції надання медичної допомоги.

Стандартом вищої освіти України з підготовки магістрів громадського здоров'я також передбачено широкий перелік компетентностей, у т.ч. здатність аналізувати вплив різних детермінант на здоров'я населення та обґрунтовувати відповідні заходи з їх попередження; здатність оцінювати ризики та об-

ґрунтовувати доцільні дії у відповідь на надзвичайні ситуації в сфері громадського здоров'я.

Отже, стандартами вищої освіти з підготовки магістрів для охорони здоров'я встановлено необхідність володіння навичками з оцінки, прогнозування впливу різних чинників на здоров'я та розробки профілактичних заходів і заходів протидії.

Моделлю компетенцій ВООЗ-ASPHER для кадрів громадського здоров'я в Європейському регіоні визначено вимоги до освітніх програм в контексті формування у осіб, що навчаються, широкого спектру компетентностей, необхідних для виконання професійних обов'язків в європейських країнах. Змістове наповнення Моделі компетенцій ВООЗ-ASPHER для кадрів громадського здоров'я є важливим підґрунтям для розробки навчальних планів додипломної освіти та програм безперервного професійного розвитку.

Аналіз контенту Моделі компетенцій ВООЗ-ASPHER для кадрів громадського здоров'я виявив потребу в знаннях методів, що застосовуються в громадському здоров'ї; індикаторів здоров'я населення та його визначальних соціальних, економічних і політичних детермінант; впливу на здоров'я населення фізичних, радіологічних, хімічних, біологічних та пов'язаних з навколишнім середовищем детермінант; політики, економіки, теорії організації, керівництва та управління в охороні здоров'я; стратегій зміцнення здоров'я, охорони здоров'я та профілактики хвороб; етичних питань.

Оволодіння вказаними знаннями та практичними навичками потребує вивчення низки навчальних дисциплін за 10 напрямками. За напрямом «Наука і практика» передбачається засвоєння 13 навчальних дисциплін, у т.ч. епідеміології інфекційних захворювань, епідеміології неінфекційних захворювань, демографії, біостатистики, методології досліджень, сучасних методів аналізу даних, моніторингу та оцінки втручань, отримання, візуалізації та зведення даних, глобального тягаря хвороб, громадського здоров'я, організації і управління в охороні здоров'я, систем охорони здоров'я, нерівностей щодо здоров'я. В напрямі «Принцип «Єдине здоров'я» та безпека здоров'я» охоплено питання здоров'я людини; захисту здоров'я; професійного здоров'я; міжнародного здоров'я; глобальних ризиків та загроз; пандемій; здоров'я навколишнього середовища; безпечного харчування; кліматичних змін і здоров'я. Для цього процес навчання передбачає засвоєння 13 навчальних дисциплін: соціальні та екологічні детермінанти здоров'я, громадське здоров'я, глобальний тягар хвороб; педагогіка здоров'я; психологія здоров'я; соціологія здоров'я; сексологія; фізичне виховання та здоров'я; санітарно-епідеміологічний нагляд; інфекційний контроль;

безпека та гігієна праці; методологія професійних ризиків; міжнародні проблеми здоров'я, надзвичайні ситуації в охороні здоров'я; охорона навколишнього середовища.

В Європейському плані дій зі зміцнення потенціалу і послуг громадського здоров'я наголошено на необхідності реалізації 10 основних оперативних функцій громадського здоров'я, у т.ч. на здійсненні епіднадзора та оцінки здоров'я та благополуччя, у т.ч. епіднадзора та оцінки психічного здоров'я; на проведенні моніторингу та реагуванні на небезпеки для здоров'я в т.ч. при надзвичайних ситуаціях у сфері охорони здоров'я; на захисті здоров'я, включаючи забезпечення безпеки навколишнього середовища, праці, харчових продуктів тощо; на зміцненні здоров'я, включаючи вплив на детермінанти здоров'я, у т.ч. вжиття заходів у сфері охорони психічного здоров'я; на профілактиці хвороб. Як видно, усі перераховані функції в тій чи більшій мірі стосуються захисту здоров'я від негативної дії психологічних чинників, зокрема стресів, і потребують моніторингу процесів та зміцнення здоров'я. Такий підхід впливає з Основ Європейської політики «Здоров'я – 2020», стратегічними цілями якої є скорочення поширеності неінфекційних та інфекційних захворювань шляхом зменшення поширеності чинників ризику їх виникнення.

В примірній навчальній програмі «Соціальна медицина, громадське здоров'я» підготовки магістрів медицини передбачено цілий блок питань, які стосуються психологічних та соціально-психологічних аспектів громадського здоров'я, зокрема «Стреси і конфлікти. Механізми захисту людей від дій стресу. Стреси і конфлікти як причина неінфекційних захворювань. Психогігієна як основа профілактики».

Відповідно до вимог освітніх стандартів, рекомендацій ASPHER, зокрема Моделі компетенцій BOOЗ-ASPHER для кадрів громадського здоров'я, Європейського плану дій зі зміцнення потенціалу і послуг громадського здоров'я нами було розроблено навчальний контент з питань стресових ситуацій у громадському здоров'ї, який включено до навчального посібника «Соціальна медицина, громадське здоров'я».

Метою заняття «Стреси і конфлікти. Механізми захисту людей від дій стресу» визначено ознайомлення з поширеністю стресів та конфліктів як глобальною проблемою громадського здоров'я, їх причинами та впливом на популяційне здоров'я, медико-соціальними наслідками, механізмами захисту від стресів.

В навчальному посібнику при висвітленні теми наводиться обґрунтування мети, що пов'язано зі збільшенням частоти стресових ситуацій, посиленням їх негативного впливу на здоров'я населення та значними масштабами медико-соціальних негараздів;

наявними потребами в протидії стресовим ситуаціям та конфліктам для зменшення глобального тягаря хвороб та збереження здоров'я. Чітко окреслено перелік основних понять теми, включаючи конфлікти, стреси, поширеність, види та типи конфліктів, причини стресів, медико-соціальні наслідки, заходи з подолання, психогігієна та психопрофілактика.

Навчально-цільові завдання передбачають формування у студентів знань з питань поширеності стресів у сучасному світі; ознак та стадій стресу; причин стресів; видів та типів конфліктів, фаз розгортання; наслідків конфліктів; оцінки стресів і конфліктів як причин неінфекційних захворювань; психогігієни як основи профілактики. Вони також забезпечують набуття вмінь визначати причини конфліктів, передбачити їх та врегульовувати; оцінювати вплив стресових ситуацій на здоров'я та визначати шляхи попередження стресових ситуацій; обґрунтовувати заходи, спрямовані на зменшення негативних наслідків стресів для здоров'я.

З метою продуктивної роботи на практичному занятті передбачено перелік питань для передаудиторної підготовки.

Викладені у навчальному посібнику основні теоретичні питання за темою стресів і їх впливу на здоров'я стосуються актуальності тематики, сучасних аспектів поширення стресових ситуацій, чинників ризику їх виникнення, стадій та типів конфліктів, груп ризику серед населення, видів та ознак стресів, їх впливу на популяційне здоров'я, стратегій вирішення конфліктів, профілактики стресів та їх негативних наслідків для здоров'я.

Акцентується увага на значній поширеності стресів, які виникають повсюдно, в сімейному житті, в процесі професійної діяльності, під час користування громадським транспортом, об'єктами побуту, торгівлі тощо. Чинниками, які підвищують ризик розвитку стресу, є брак часу, несприятливий мікроклімат у колективі, складні стосунки в сім'ї, негативні емоції, викликані іншими причинами, негаразди на роботі тощо. Особливо травмуючі стресові ситуації, які охоплюють значні групи населення, спостерігаються в зоні природних та техногенних катастроф, військових та гуманітарних конфліктів тощо. Вони пов'язані з вимушеним переміщенням людей, дефіцитом продуктів харчування, спалахами хвороб тощо.

В якості прикладу масштабної стресової ситуації серед населення розглядається пандемія COVID-19, яка спричиняє різні несприятливі для психічного здоров'я чинники, у т.ч.: страх перед зараженням, стрес, пов'язаний з введенням карантину і самоізоляції, з втраченими можливостями в професійній сфері, заробітком, освітою чи соціальної активністю. Пандемія призвела до помітного зростання рівня триво-

ги і стресу населення на популяційному рівні. Поряд з відчуттям психічної напруги третиною дорослого населення, кожною другою людиною молодого віку, під тривалим впливом стресових і потенційно травмуючих ситуацій доводиться перебувати працівникам охорони здоров'я та соціального обслуговування, що підвищує ризик погіршення психічного і фізичного здоров'я, а також розвитку синдрому емоційного вигорання.

Тематикою заняття передбачено розгляд різних видів стресу, включаючи конструктивний, позитивний (еустрес) та деструктивний, негативний (дистрес), та ознаки стресів, у т.ч. фізіологічні, особистісні, медичні.

Контент навчального матеріалу зосереджує увагу студентів на розгляді стресу як провідного чинника ризику розвитку деяких неврологічних порушень, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, мігрені, виразки, астми та алергії, ендокринних та дерматологічних захворювань, тривожно-депресивних станів, зниження імунітету, виникнення онкологічних захворювань тощо. Вплив стресових ситуацій на здоров'я розглядається в контексті змін поведінки, появи деструктивних для здоров'я її форм, зокрема вживання тютюну та алкоголю. Висвітлюються наслідки таких змін на глобальному рівні проявом збільшення частоти порушень психічного здоров'я населення, у т.ч. депресивних розладів, психозів, суїцидів, поведінкових розладів, вживання наркотичних засобів, значущих скарг на емоційний стан, які не можна пояснити фізичним станом.

Теоретичні положення впливу стресових ситуацій на здоров'я підкріплюються даними ВООЗ про внесок психічних розладів у формування глобального тягаря хвороб (10%) та поширеність порушень психічного здоров'я серед дітей і підлітків (20%).

Для ефективних профілактичних заходів важливим є розуміння груп ризику, які потребують підвищеної уваги з боку медичних і соціальних служб. З огляду на вразливість, значного ризику зазнають маргінальні групи населення, зокрема мігранти, біженці, безробітні, ув'язнені, особи з нетрадиційною сексуальною орієнтацією, особи з інвалідністю або з психічними розладами.

Дієва протидія негативним наслідкам стресових ситуацій потребує з'ясування причини їх виникнення та підходів до попередження і зменшення несприятливих наслідків. В цьому контексті розглядаються основні причини стресів, якими є конфліктні ситуації з оточуючими людьми, у т.ч. колегами, членами сім'ї, сусідами, друзями чи сторонніми людьми; невдоволення власним зовнішнім виглядом, оточуючими людьми, рівнем самореалізації в житті, умовами та рівнем життя, виробничими досягненнями; брак

фінансових коштів; наявність боргів; відсутність повноцінного відпочинку; буденне життя з браком позитивних емоцій; часті і тривалі захворювання, проблемами зі здоров'ям близьких людей; надлишкова маса тіла; смерть рідних та близьких; погане харчування з дефіцитом вітамінів; перегляд фільмів-жахів чи мелодрам; сексуальні проблеми; часті страхи, особливо перед смертельними захворюваннями, думкою інших, старістю; самотність; несприятливі кліматичні умови; різка зміна оточення внаслідок переїзду в інше місце, зміна трудового колективу; важка музика тощо.

З огляду на значущість конфліктів у розвитку стресових ситуацій у ході заняття передбачено розгляд сутності конфліктів, стадій їх розвитку, типів і рівнів конфліктних ситуацій. Особливу увагу приділено різним стратегіям вирішення конфліктів, у т.ч. стратегіям суперництва, співпраці, компромісу, уникнення, пристосування.

Основним завданням є формування знань та вмінь з питань профілактики стресів, що дозволяє попередити розлади соматичного та психічного здоров'я. Це особливо важливо з позицій того, що психічне здоров'я є невід'ємним складником здоров'я та благополуччя. Психічне здоров'я є станом благополуччя, в якому людина може реалізовувати свої здібності, протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити свій внесок в спільноту. Отже, профілактика стресів є запорукою досягнення належного рівня здоров'я.

Проблемами протидії стресам займаються фахівці різних спеціальностей і напрямів діяльності. Це завдання стоїть перед лікарями загальної практики, фахівцями громадського здоров'я, невропатологами, психіатрами, представниками інших фахів.

Зважаючи на різноманітну природу стресів, боротьба з ними потребує поліпшення численних соціальних, економічних, психологічних детермінант тощо. Вона має спрямовуватися на скорочення соціально-економічних негараздів, профілактику стресових ситуацій на роботі, попередження гендерної дискримінації, соціального відчуження, нездорового способу життя, порушення прав людини тощо. Політика протидії порушенням здоров'я внаслідок стресів повинна охоплювати більш широкі аспекти поліпшення психічного здоров'я за участю не тільки сектору охорони здоров'я, а й освіти, соціального забезпечення, працевлаштування, транспорту, довкілля, містобудування, правосуддя та інших.

Важливу роль у профілактиці та зменшенні негативного впливу стресів на здоров'я відіграють психогігієна і психопрофілактика. В навчальному контенті роз'яснюється, що психогігієна є розділом медицини, який вивчає вплив зовнішнього середовища на психічне здоров'я людини і розробляє заходи з його збере-

ження. Підкреслюється, що психогігієною вважаються і власне заходи зі збереження та зміцнення психічного здоров'я від негативної дії чинників довкілля і його зміцнення. Розглядаються різні аспекти психогігієни, у т.ч. особиста, вікова, сімейна психогігієна, психогігієна навчання, праці, побуту, колективного життя.

Важливим розділом діяльності щодо зменшення негативного впливу стресів на здоров'я є психопрофілактика. Вона включає систему заходів, які спрямовуються на попередження психічних розладів та психічних захворювань. Її основою є розробка та вжиття заходів зі створення сприятливих для психічного здоров'я умов життя, праці, побуту, виховання, навчання тощо. При виникненні проблем емоційного, поведінкового характеру застосовуються методи психотерапії.

Одним із завдань заняття за темою стресів є розуміння та формування вмінь застосування на практиці профілактики стресів, у т.ч. заходів індивідуального, групового та популяційного характеру.

Для запобігання розвитку стресу на індивідуальному рівні необхідно знати та використовувати правила особистої психогігієни та психопрофілактики. Вони передбачають здатність особистості до: зміни стресогенної ситуації; зменшення значущості втрати об'єкту прагнення; прогнозування невдач; розрізнення суттєвих втрат від несуттєвих; готовності до діалогу з різними особистостями; витіснення негативних думок та образів, нав'ювання позитивних; розрізнення здоров'я і роботи як фундаментальних категорій; вміння відмовляти з відповідною аргументацією; розуміння психології і тактики керівника та спілкування з ним з почуттям самоповаги; здатності до критичної оцінки висунутих до Вас вимог без звинувачувально-агресивної позиції. Для профілактики негативного впливу стресових ситуацій існують методи оптимізації психічного стану людини, які включають аутотренінг, релаксацію, медитацію, візуалізацію, концентрацію, аромотерапію, дихальні техніки, масаж, позитивне мислення тощо.

Профілактика негативного впливу стресів на здоров'я населення повинна враховувати види стресів та місця стресових ситуацій з диференціацією підходів відповідно до їх особливостей.

Навчальний контент за даною тематикою передбачає розгляд заходів з попередження стресових ситуацій в різних умовах, у т.ч. на робочому місці. Профілактика стресів у виробничому середовищі має ґрунтуватися на принципах психогігієни праці і враховувати особливості впливу на працюючих трудових процесів та умов праці. Чинники ризику виникнення стресових ситуацій: тип трудової діяльності, організаційні умови і стосунки з керівництвом, навички та компетенції працівників, наявні на підприємстві

заходи підтримки працівників у виконанні ними своїх трудових обов'язків. Стреси виникають за наявності необхідних навичок при браку ресурсів для виконання роботи, за несприятливого стилю дій керівництва, негативних організаційних практик. Сприяють стресам неналежні заходи гігієни праці та охорони здоров'я працівників; обмежена участь в прийнятті рішень; слабкий контроль над своєю сферою діяльності; низький рівень підтримки працівників; негнучкі години роботи; нечіткі завдання або організаційні цілі. Стресові ситуації можуть спричинитися характером трудової діяльності (безперервне високе навантаження, виконання обов'язків, що не відповідають компетенції); підвищеним ризиком для працівників (ліквідатори наслідків катастроф, гуманітарні працівники), відсутністю згуртованості в колективі чи соціальної підтримки; утисками та психологічним насильством.

Вирішення проблеми стресогенності чинників виробництва лежить у площині вивчення ситуації на робочому місці і її адаптації для зміцнення психічного здоров'я окремих співробітників; дослідження досвіду і мотивації керівників і працівників організації, які вживають заходи з поліпшення умов праці; використання позитивного досвіду інших компаній; вивчення потреб окремих працівників і їх залучення до формування сприятливішої для психічного здоров'я політики; поширення інформації про джерела і місця можливої психологічної підтримки та допомоги. Перспективними заходами є впровадження та забезпечення виконання політики і практики в галузі гігієни праці та охорони здоров'я працівників, насамперед, виявлення випадків стресу, зловживання психоактивними речовинами і хвороб та надання ресурсів для вирішення цих проблем; інформування про наявні види допомоги; залучення працівників до процесу прийняття рішень, створення у них почуття причетності і участі в управлінні процесами; впровадження заходів з організації праці, що сприяють нормальному балансу між роботою та особистим життям; реалізація програм з кар'єрного розвитку працівників; визнання і винагорода особистого внеску працівників.

Заходи з профілактики стресів та зміцнення психічного здоров'я необхідно здійснювати в рамках комплексної стратегії з охорони здоров'я і благополуччя, що охоплює профілактику, раннє виявлення проблем, надання допомоги і реабілітацію.

Особливої уваги в контексті профілактики негативних наслідків стресів є попередження та мінімізація їх негативної дії в умовах надзвичайних ситуацій. Люди, які знаходяться в надзвичайних ситуаціях, зокрема, біженці, вимушено переміщені особи, ті, хто пережив стихійне лихо чи постраждав від тероризму, війни або геноциду, піддаються надзвичайному стресу. Для попередження негативних наслідків впливу стресу на здоров'я необхідним є вжиття низки заходів со-

ціального та психологічного характеру. Принципами реалізації цих заходів є: підготовка до настання надзвичайної ситуації, її оцінка, співробітництво з усіма причетними структурами, інтеграція з первинною медичною допомогою, доступність, навчання і контроль, довгострокова перспектива, контрольні показники.

Потребують врахування фази надзвичайних ситуацій (гостра чи відновна), в яких застосовують різні заходи протидії. Гостра фаза надзвичайних ситуацій характеризується зростанням смертності через незадоволення основних потреб, у т.ч. через брак продуктів харчування, даху над головою, безпеки, води, санітарії, доступу до медичних служб. У відновній фазі основні потреби задовольняються на такому рівні, який був до настання надзвичайних обставин, у т.ч. в разі переміщення населення в іншу місцевість.

Засвоєння теоретичного матеріалу потребує його закріплення в практичних навичках, що передбачає виконання самостійної роботи. Навчальний контент містить типовий приклад виконання роботи з вирішення ситуаційного завдання, а саме визначення груп заходів зі зменшення негативного впливу на здоров'я населення стресової ситуації, пов'язаної з надзвичайною ситуацією внаслідок повені. Для цього наводиться перелік заходів загальноорганізаційного медико-профілактичного та соціального характеру, які включають координування, моніторинг і оцінку ситуації, захист норм і прав людини, людські ресурси, мобілізацію громади і підтримку, послуги з охорони здоров'я та освіти, поширення інформації, продовольчу безпеку, тимчасове житло та планування, водопостачання та санітарне забезпечення.

При цьому, пріоритетними заходами є визначення компетентних організацій та забезпечення міжсекторального координування з реагування на надзвичайну ситуацію через повінь і викликані повінню психологічні проблеми та проблеми психічного здоров'я, розробка міжвідомчого плану ліквідації негативних наслідків повені, встановлення механізмів координування дій, визначення контактних центрів щодо психічного здоров'я та психологічної підтримки осіб, що постраждали від наслідків повені.

Послуги з охорони здоров'я повинні включати врахування наявних психологічних і соціальних чинників у осіб, які постраждали внаслідок повені, прояв співчуття і турботи, емоційної підтримки в процесі медичного обслуговування; захист і підтримку прав пацієнтів, надання пацієнтам закладів інформації щодо охорони здоров'я, пов'язаної з надзвичайною ситуацією; забезпечення доступу до послуг охорони здоров'я для осіб з психічними розладами; піклування про них закладів охорони здоров'я; профілактика вживання алкоголю, інших психоактивних речовин та зменшення заподіяної ними шкоди.

ВИСНОВКИ

У сучасному світі стресові ситуації та конфлікти є поширеним явищем внаслідок низки причин, у т.ч. прискореного ритму життя, урбанізації, некерованої міграції, значних інформаційних навантажень, частих соціальних негараздів, надзвичайних ситуацій, збройних конфліктів. Вони негативно позначаються на здоров'ї населення, обумовлюючи медико-соціальні негаразди. Тому питання протидії стресовим ситуаціям та конфліктам є важливим напрямом зменшення глобального тягаря хвороб та збереження здоров'я.

Перед фахівцями охорони здоров'я постають важливі завдання з оволодіння знаннями та засвоєння практичних навичок з аналізу впливу стресів на здоров'я населення, оцінки несприятливої дії, обґрунтування заходів їх попередження та мінімізації негативних наслідків. Це потребує удосконалення навчальних програм та включення питань впливу стресових ситуацій на здоров'я до курсу вивчення соціальної медицини, громадського здоров'я.

Обґрунтування навчального контенту з вказаних питань здійснювалося на основі аналізу положень стандартів освіти підготовки магістрів охорони здоров'я, примірної навчальної програми «Соціальна медицина, громадське здоров'я» підготовки магістрів медицини, документів ВООЗ, у т.ч. Моделі компетенцій ВООЗ-ASPHER для кадрів громадського здоров'я, Основ Європейської політики «Здоров'я – 2020», Європейського плану дій зі зміцнення потенціалу і послуг громадського здоров'я тощо.

Навчальний контент включає формулювання мети заняття на тему «Стреси і конфлікти. Механізми захисту людей від дій стресу», її обґрунтування, перелік основних понять, навчально-цільові завдання, питання передаудиторної підготовки, основні теоретичні питання, типові приклади вирішення конкретних ситуаційних завдань, перелік рекомендованої літератури. Теоретична частина заняття охоплює різнобічні питання поширеності стресових ситуацій у суспільстві, їх причини, видів та ознак стресу, впливу стресових ситуацій на здоров'я населення, видів та типів конфліктів, їх наслідків, причин конфліктів, фаз їх розгортання та методи врегулювання, заходів захисту людей від стресу, психопрофілактики, стратегій і заходів протидії негативному впливу стресів на здоров'я населення.

Підготовка магістрів охорони здоров'я з питань протидії негативним наслідкам впливу стресових ситуацій на здоров'я сприятиме удосконаленню профілактичної складової в охороні здоров'я, зменшенню глобального тягаря хвороб, викликаного стресовими ситуаціями, збереженню та зміцненню здоров'я населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Basic documents. 49th ed. Geneva: World Health Organization, 2020. 244 p.
2. Social determinants of mental health. Geneva: World Health Organization, 2014. 54 p.
3. Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century. Copenhagen: WHO EURO, 2011. 190 p.
4. European Action Plan for Strengthening Public Health Capacities and Services. Copenhagen: WHO EURO, 2015. 42 p.
5. Social Determinants and Health Behaviors: Conceptual Frames and Empirical Advances. *Current Opinion Psychology*. 2015. Vol. 5. P. 78-84.
6. Taukeni S. G. Introductory Chapter: Bio-Psychosocial Model of Health, *Psychology of Health – Biopsychosocial Approach*. 2019. URL: <https://www.intechopen.com/books/psychology-of-health-biopsychosocial-approach/introductory-chapter-bio-psychosocial-model-of-health>. DOI: 10.5772/intechopen.85024.
7. Urbanization and health in developing Countries: a systematic review. *World Healths & Population*. Vol. 15. № 1. P. 7-20.
8. Collection and integration of data on refugee and migrant health in the WHO European Region. Technical guidance. Copenhagen: WHO EURO. 2020. 99 p.
9. Primary health care and health emergencies. Geneva: WHO. 2018. 16 p.
10. Thoits P. A. Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*. 2010. Vol. 8. № 51. P. 41-53.
11. Assessing mental health and psychosocial needs and resources Toolkit for humanitarian settings. Geneva: WHO. 2012. 84 p.
12. Mental health atlas 2014. Geneva: WHO. 2014. 72 p.
13. Mental health: strengthening our response. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
14. Mental Health in Emergencies. *Mental and Social Aspects of Health of Populations Exposed to Extreme Stressors*. Geneva: WHO. 2003. 8 p.
15. Psychological first aid: Guide for field workers. Geneva: WHO. 2011. 64 p.
16. Strengthening the health system response to covid-19 in the who transmission scenarios. Action points for the WHO European Region. Copenhagen: WHO EURO. 2020. 10 p.
17. Action plan to improve public health preparedness and response in the WHO European Region 2018-2023. Copenhagen: WHO EURO. 2019. 23 p.
18. Building Back Better. Sustainable Mental Health Care after Emergencies. Geneva: WHO. 2013. 108 p.
19. ASPHER's European List of Core Competences for the Public Health Professional. Denmark, 2018. 65 p.
20. Curriculum validation Handbook & application Version 3.6. 2020. Agency for Public Health Education Accreditation. 2020. 11 p.
21. WHO-ASPHER Competency Framework for the Public Health Workforce in the European Region. Copenhagen: WHO EURO. 2020. 73 p.

REFERENCES

1. Basic documents (2020). 49th ed. Geneva: World Health Organization, 244.
2. Social determinants of mental health (2014). Geneva: World Health Organization, 54.
3. Health (2020). A European policy framework and strategy for the 21st century. Copenhagen: WHO EURO, 190.
4. European Action Plan for Strengthening Public Health Capacities and Services (2015). Copenhagen: WHO EURO, 42.
5. Social Determinants and Health Behaviors: Conceptual Frames and Empirical Advances (2015). *Current Opinion Psychology*, 5, 78-84.
6. Taukeni, S. G. (2019). Introductory Chapter: Bio-Psychosocial Model of Health, *Psychology of Health – Biopsychosocial Approach*. Retrieved from: DOI: 10.5772/intechopen.85024.
7. Urbanization and health in developing Countries: a systematic review. *World Healths & Population*, 15,1, 7-20.
8. Collection and integration of data on refugee and migrant health in the WHO European Region (2020). Technical guidance. Copenhagen: WHO EURO, 99.
9. Primary health care and health emergencies (2018). Geneva: WHO, 16
10. Thoits, P. A. (2010). Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 8, 51, 41-53.
11. Assessing mental health and psychosocial needs and resources (2012). Toolkit for humanitarian settings. Geneva: WHO, 84.
12. Mental health atlas (2014). Geneva: WHO, 72.
13. Mental health: strengthening our response. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
14. Mental Health in Emergencies (2003). *Mental and Social Aspects of Health of Populations Exposed to Extreme Stressors*. Geneva: WHO, 8.
15. Psychological first aid: Guide for field workers (2011). Geneva: WHO, 64.

16. Strengthening the health system response to covid-19 in the who transmission scenarios (2020). Action points for the WHO European Region. Copenhagen: WHO EURO, 10.
17. Action plan to improve public health preparedness and response in the WHO European Region 2018–2023 (2019). Copenhagen: WHO EURO, 23.
18. Building Back Better (2013). Sustainable Mental Health Care after Emergencies. Geneva: WHO, 108.
19. ASPHER's European List of Core Competences for the Public Health Professional (2018). Denmark, 65.
20. Curriculum validation Handbook & application Version 3.6 (2020). Agency for Public Health Education Accreditation, 11.
21. WHO-ASPHER Competency Framework for the Public Health Workforce in the European Region (2020). Copenhagen: WHO EURO, 73.

Резюме

ОСВЕЩЕНИЕ ВОПРОСОВ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ И МЕРОПРИЯТИЙ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ В УЧЕБНОМ КУРСЕ ПО ОБЩЕСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ

Т. С. Грузева^{1,2}, Н. В. Гречишкина¹, А. В. Иншакова^{1,2}, С. В. Власенко¹

¹ Национальный медицинский университет имени А. А. Богомольца, г. Киев, Украина

² Государственное научное учреждение «Научно-практический центр профилактической и клинической медицины» Государственного управления делами, г. Киев, Украина

Цель исследования: обоснование учебного контента по вопросам влияния стрессов на здоровье и мер противодействия в учебном курсе по общественному здоровью.

Материалы и методы: в работе применены библиографический, информационно-аналитический методы и контент-анализ. Исследование выполнено в рамках научно-исследовательской работы НМУ имени А. А. Богомольца на тему «Медико-социальное обоснование оптимизации организации медицинской помощи в условиях развития системы общественного здоровья» (№ госрегистрации 0120U100807).

Источниками информации были данные научной литературы по теме исследования, стратегические и программные документы ВОЗ и ЕРБ ВОЗ, в т.ч. Модель компетенций ВОЗ-ASPHER для кадров общественного здоровья в Европейском регионе, Основы Европейской политики «Здоровье – 2020», Европейский план действий по укреплению потенциала и услуг общественного здоровья, стандарты образования подготовки магистров по направлениям «медицина» и «общественное здоровье», примерная учебная программа учебной дисциплины «Социальная медицина, общественное здоровье» подготовки магистров медицины.

Результаты. Исследование научных источников литературы показало растущее влияние психологических факторов, в частности стрессов, на формирование популяционного здоровья населения и потребности в мерах противодействия, что требует, помимо прочего, подготовки кадров здравоохранения, способных определять влияние стрессов на здоровье населения, оценивать их распространенность, обосновывать меры противодействия.

Обоснование учебного контента по указанным вопросам осуществлялось на основе анализа положений стандартов образования подготовки магистров здравоохранения, примерной учебной программы «социальная медицина, общественное здоровье» подготовки магистров медицины, документов ВОЗ, в т.ч. Модели компетенций ВОЗ-ASPHER для кадров общественного здоровья, Основ Европейской политики «Здоровье – 2020», Европейского плана действий по укреплению потенциала и услуг общественного здоровья и тому подобное. Учебный контент включает формулировку цели занятия на тему «Стрессы и конфликты, механизмы защиты людей от действий стресса», ее обоснование, перечень основных понятий, учебно-целевые задачи, вопросы предаудиторной подготовки, основные теоретические вопросы, типовые примеры решения конкретных ситуационных задач, перечень рекомендуемой литературы. Теоретическая часть занятия включает разносторонние вопросы распространенности стрессовых ситуаций в обществе, их причин, видов и признаков стресса, воздействия стрессовых ситуаций на здоровье населения, видов и типов конфликтов, их последствий, причин конфликтов, фаз их развертывания и методов урегулирования, мер защиты людей от стресса, психопрофилактики, стратегий и мер противодействия негативному влиянию стрессов на здоровье населения.

Выводы. Подготовка магистров здравоохранения по вопросам противодействия негативным последствиям воздействия стрессовых ситуаций на здоровье способствует совершенствованию профилактической составляющей в здравоохранении, уменьшению глобального бремени болезней, вызванного стрессовыми ситуациями, сохранению и укреплению здоровья населения.

Ключевые слова: конфликты, стрессы, распространенность, причины, медико-социальные последствия воздействия стрессов на здоровье, меры по преодолению, психогигиена и психопрофилактика.

*Summary***IMPACT OF STRESS ON HEALTH AND COUNTERMEASURES IN THE PUBLIC HEALTH EDUCATIONAL COURSE****T. S. Gruzieva^{1,2}, N. V. Hrechyshkina¹, H. V. Inshakova^{1,2}, S. V. Vlasenko¹**¹ Bogomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine² State Institution of Science «Research and Practical Center of Preventive and Clinical Medicine» State Administrative Department, Kyiv, Ukraine**Aim:** substantiation of educational content on the impact of stress on health and countermeasures in a public health curriculum.**Materials and methods:** bibliographic, information and analytical methods and content analysis were used in the work. The study was carried out as part of the research work of the Bogomolets National Medical University on the topic «Medical and social substantiation of the optimization of the healthcare organization in the context of the public healthcare system development» (state registration number 0120U100807).

Sources of information included scientific literature on the research topic, strategic and policy documents of WHO and WHO / Europe, including the WHO-ASPHER Competency Framework for the Public Health Workforce in the European Region, the Health 2020: the European policy for health and well-being, the European Action Plan for Strengthening Public Health Capacities and Services, educational standards for the preparation of Masters in Medicine and Public Health, an exemplary curriculum of the discipline «social medicine, public health» for the preparation of Masters of Medicine.

Results. A study of scientific sources of literature has shown the growing influence of psychological factors, including stress, on the formation of population health and the need for countermeasures, which requires, among other things, the training of health care professionals able to determine the impact of stresses on public health, assess their prevalence, justify countermeasures.

Justification of educational content on these issues was carried out on the basis of an analysis of the provisions of educational standards for the training of masters of health, an exemplary curriculum «social medicine, public health» for training masters of medicine, WHO documents, including the WHO-ASPHER Competency Framework for the Public Health Workforce in the European Region, the Health 2020: the European policy for health and well-being, the European Action Plan for Strengthening Public Health Capacities and Services etc. Learning content includes a statement of the purpose of the lesson on the topic «Stresses and Conflicts, mechanisms of protecting people from stress actions», its rationale, a list of basic concepts, educational target tasks, pre-classroom training issues, basic theoretical questions, typical examples of solving specific situational tasks, a list of recommended literature. The theoretical part of the lesson includes versatile questions of the prevalence of stressful situations in society, their causes, types and signs of stress, the impact of stressful situations on the health of the population, types of conflicts, their consequences, causes of conflicts, phases of their deployment and methods of settlement, measures to protect people from stress, psychoprophylaxis, strategies and measures to counter the negative impact of stress on public health.

Conclusions. Training of Masters of Health Care in countering the negative effects of stressful situations on health will contribute to improving the preventive component in health care, reducing the global burden of disease caused by stressful situations, maintaining and strengthening the health of the population.**Key words:** conflicts, stresses, prevalence, causes, medical and social consequences of the impact of stress on health, measures to overcome, psychohygiene and psychoprophylaxis.*Інформація про авторів знаходиться на сайті <http://www.cp-medical.com>.**Дата надходження до редакції – 18 березня 2021 року*