

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2022 р.

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали четвертого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Страшка С.В. – Вип. 4. – К.: Алатон, 2022. – 141 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, академік НАПН України, член-кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання спорту і здоров'я, доктор педагогічних наук, професор.

Страшко Станіслав Васильович – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-21-1

ЗМІСТ

Golovanova I., Pluzhnikova T., Martynenko N. PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN MEDICAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	6
Барна Л.С., Степанюк А.В., Жирська Г.Я., Міщук Н.Й. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....	7
Беляєва К.Ю., Дубіна І.О. РОЗВИТОК РОЗПОДІЛЕНОГО ЛІДЕРСТВА У СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ.....	9
Беляєва К.Ю., Міланіна А.С. ІДЕНТИЧНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНОЮ ВИРАЖЕНІСТЮ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПОТРЕБ.....	12
Блиндюк С.Р. ПОЗАШКІЛЬНІ ЕКСКУРСІЇ ЗІ ЗБОРУ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН.....	15
Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У. ДОСЯГНЕННЯ ЕФЕКТУ ДОТРИМАННЯ НОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ.....	17
Вовк В.М., Челнокова М.С., Шеремет І.В., Василенко К.В. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФОНЕТИЧНИХ КОМПОНЕНТІВ МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ МОВЛЕННЯ.....	19
Воловик Н.І., Підвальна О.В. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ОБОВ'ЯЗКОВА УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	21
Волохата К.М., Нечитайло М.М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	22
Гаман І.О., Човганюк О.С., Кочержат О.І., Василечко М.М. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	24
Ганчева К.М. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОРЕКЦІЇ СТАНУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.....	25
Горобець Т.М., Челнокова М.С., Шеремет І.В., Василенко К.В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ПРОСТОРУ ЗДО ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	27
Дубініна К.В. ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	28
Євтушок М.В., Філатова З.І. ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	31
Звєкова В.К. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я.....	33
Звєкова В.К. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ.....	34
Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ВИБІР РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	36
Зотова О.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	39
Кетова Н.В., Демиденко М.О. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕННЯ МОЛОДИМИ ЛЮДЬМИ ЗАХВОРЮВАННЯ COVID-19.....	42
Книш С.І. ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ В КОНТЕКСТІ ВИМОГ НУШ.....	46
Ковтун А.О. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.....	48

Лещенко І.В. РОЛЬ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОГО НАПРЯМУ У ФОРМУВАННІ ТВОРЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	51
Лобозова Л.А., Шаповалова В.В. ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ДНІПРОВСЬКОГО ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ БУДІВЕЛЬНО-МОНТАЖНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА АРХІТЕКТУРИ.....	54
Макаренко А.В., Яковенко В.Г. ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я.....	57
Марценюк М.О. ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	59
Мегалінська Г.П., Даниленко Є.В., Ткачук І.О., Астахова І.Й. ВПЛИВ ДЕЯКИХ ВОДРОСТЕЙ ТА ВИЩИХ ВОДНИХ РОСЛИН НА УМОВНО-ПАТОГЕННІ БАКТЕРІЇ.....	62
Мегалінська Г.П., Колкова А.О., Скарулєс А.О. АНТИБАКТЕРІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ СОКІВ ДЕЯКИХ ПЛОДОВИХ РОСЛИН.....	64
Мегалінська Г.П., Страшко С.В., Ковальова А.П., Куць В.Є. ЙОДОЗБАГАЧУВАЛЬНА ТА ПРОТИПУХЛИННА АКТИВНІСТЬ ЛАМІНАРІЇ ЦУКРИСТОЇ ТА ЗОСТЕРИ МОРСЬКОЇ.....	65
Міхєєв О.М., Кузьменко О.П. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА НА «ТЕЛЕФОНІ ДОВІРИ».....	69
Міщак О.І. СУЧАСНІ ФОРМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	71
Монастирська О.В. ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	73
Носкова М.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	75
Омельченко О.С. ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	79
Пегусова Л.А., Глушук С.П. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ У ВСП «ФКПАІТ ОНТУ».....	80
Прус Н.М., Ускова С.М., Кривенда В.С. ВИВЧЕННЯ РІВНЯ МОТИВОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	83
Рабченюк О.О., Панчишин О.М., Гаврилюк Т.М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СЛАВУТСЬКОГО ЛЦЕЮ ІІ-ІІІ СТУПЕНІВ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ.....	85
Родіонов В.А. МЕТОД КОМПЛЕКСНОГО БІОФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ПОТЕНЦІЙНИХ БАТЬКІВ НА СТВОРЕННЯ ГЕНЕТИЧНИХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ.....	88
Романенко О.В. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ТУРИЗМУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	91
Секелик І.І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	96
Соколовська Л.М. УРОК УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	98
Стельмахівська В.П. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	100
Студенець О.А. ОСОБИСТІСТЬ ДИТИНИ: ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ДОШКІЛЬНИКА..	102
Темненко Н.І. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ.....	104
Тимчик С.Г., Луценко А.С. ДОПІНГ І ДОПІНГ-КОНТРОЛЬ. ПОРУШЕННЯ АНТИДОПІНГОВИХ ПРАВИЛ. ТРУДНОЩІ В ЛІКУВАННІ СПОРТСМЕНІВ.....	107
Турська В.В. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЕКОЛОГОБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	109

Фурик О.О., Рябоконт О.В., Рябоконт Ю.Ю., Саліонов В.О. ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МЕДИЧНИХ ФАХІВЦІВ.....	111
Челнокова М.С., Шеремет І.В., Гусева Г.М., Василенко К.С. РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ПОШУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	113
Челнокова М.С., Шеремет І.В., Гусева Г.М., Василенко К.С. ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ.....	118
Чиченьова О.М., Новікова І.В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І КУЛЬТУРА ЯК КОМПОНЕНТ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	123
Шеремет І.В., Гусева Г.М., Челнокова М.С., Полішевський О.В. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ «ДОЛІКАРСЬКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНАХ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	125
Шеремет І.В., Гусева Г.М., Челнокова М.С., Полішевський О.В. НОВІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	128
Шиліна Ю.В., Білик Ж.І., Моложава О.С. ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЕФІРНИХ ОЛІЙ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН В ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я».....	131
Шишацька В.І., Добровольський В.Е., Абрамов С.А. ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТНЬОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	133
Якуба О.О., Лукаш Л.В. ГІГІЄНА ПРАЦІ ШКОЛЯРІВ БАЗОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	135
Яцина О.Ф. ЕМОЦІЇ І ХВОРОБИ: ДО ПИТАННЯ ПРО ПСИХОСОМАТИКУ.....	137

ЕМОЦІЇ І ХВОРОБИ: ДО ПИТАННЯ ПРО ПСИХОСОМАТИКУ

Яцина Олена Федорівна

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор психологічних наук,
професор кафедри наук про здоров'я

Психологія здоров'я із психосоматикою як міждисциплінарні галузі знань давно не потребують додаткових обґрунтувань своєї актуальності. Сьогодні, коли мирна Україна проходить через жахіття війни, активізуються дослідження психологічних наслідків війни як факторів впливу на психічне здоров'я населення.

Психіатричні та психологічні дослідження постраждалих від війни, здійснені зарубіжними дослідниками на початку ХХІ ст., показали, що війна має довготривалі наслідки. Як зазначають Joshi and ●'Donnell 2003, Machel 2001, Wexler et al 2006 діти, підлітки і дорослі страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), що є підтвердженням наявної фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації [1; 2]. Зазначена проблематика скеровує нашу увагу до теоретичного і емпіричного доробку у вивченні механізмів взаємодії психологічних і тілесних процесів.

Як відомо, в медицині й досі домінантним є підхід, згідно якого психологічні фактори розглядаються в одному ряді множинних причин, що можуть викликати захворювання. Не вдаючись до витоків, що беруть початок з часів Античності та Середньовіччя, проблематизація такого підходу ще залишається темою наукових дискусій, а психосоматичні захворювання є цілком реальні й з'являються як результат травмувальних для психіки зовнішніх дій. На переконання З. Фрейда, В. Райха, Ф. Александера, ●. Лоуена, інших дослідників, виникнення захворювань в частинах і органах тіла тісно пов'язано з відповідними емоціями. Ще в 1950 р. американський психоаналітик Ф. Александер називав сім психосоматичних хвороб: гіпертонія, виразкова хвороба, бронхіальна астма, нейродерміт, гіпертиреоз, виразковий коліт, ревматоїдний артрит. На сьогодні цей список доповнений і значно розширений.

У найзагальнішому вигляді механізм психосоматичних захворювань представлено так: психічний стресор викликає афективне (емоційне) напруження, що активізує нейроендокринну та вегетативну нервову систему, внаслідок чого реєструються функціональні зміни. При тривалому (або

одноразовому, але суб'єктивно надмірно інтенсивному) впливі стресора вони призводять до змін на органічному рівні (Авдєєва, 2016) [3]. Відома статистика 2021 р., за якою в результаті переживання психологічного дистресу у вигляді фізичних симптомів по допомогу до лікаря зверталися близько 30-40% пацієнтів первинної ланки медико-санітарної допомоги. На психосоматичні розлади страждало близько 53,6% хворих лікарень загального профілю [3].

Оглядове спостереження запитів, з якими сьогодні звертаються клієнти/пацієнти до психологів/лікарів, зумовило порушити питання специфічності/закономірності розвитку психосоматичних захворювань. Зокрема, найбільш часті скарги стосуються роботи травної системи (печія, тошнота, спазми кишківника, запори, ін.); ішемічної хвороби серця, хронічної серцевої недостатності, артеріальної гіпертензії і деяких аритмій та опорно-рухової системи (групи м'язів верхніх і нижніх кінцівок). Відтак, отримані внаслідок військових подій сильні емоційні синдроми розглядаємо як причини виникнення означених соматичних проявів.

За теорією специфічності Ф.Александера особи, які вказують на появу симптомів розладу шлунково-кишкового тракту (ШКТ), переживають конфлікт різноспрямованих спрямувань:

- 1) бажання виключити, видалити, витратити енергію,
- 2) бажання зберегти, накопичити,
- 3) бажання отримати, прийняти, поєднати, які автор назвав «емоційними компонентами роботи шлунково-кишкового тракту».

Якщо виникає конфлікт між цими трьома векторами, це буде сприяти розладу ШКТ. Конфлікт може бути виражений у почутті провини, сором'язливому реагуванні на прохання отримати допомогу, прояві піклування з боку чужої людини. Ф. Александер зауважував, що стресова ситуація, активізує емоційний конфлікт і може спровокувати початок хвороби. Отже, виникненню психосоматичного захворювання сприяють етіологічні фактори: органічний, емоційний і ситуативний (стрес).

Теорія стресу в психосоматиці пояснює психосоматичне захворювання як реакцію на психологічне перевантаження і є проявом неспецифічного адаптаційного синдрому (Сельє, 1960). Пізніше Лазарус (1970) підкреслював, що психосоматичне захворювання виникає в результаті взаємодії особистості і оточення. Вираженість розладу визначається структурою особистості: її цінностями, мотивами, принципами, здатностями. В реакції стресу виділено кілька стадій, серед яких звертаємо увагу насамперед на оцінкову. Лазарус вважав, що від результатів цієї стадії буде залежати виникнення реакції стресу та його специфіка. Відтак, припускаємо: чим більшою є загроза/руйнування екзистенційних цінностей особистості, тим гострішим буде проживання стресу і важкістю психосоматичного захворювання.

Якщо стимул сприймається людиною як загрозовий, то починається процес мобілізації. У. Кеннон в своїх роботах показав, що функцію мобілізації виконує симпатична нервова система. Її активація викликає:

- 1) збільшення частоти серцевих скорочень,
- 2) звуження кровоносних судин в брюшній частині,
- 3) розширення судин кінцівок,
- 4) розширення коронарних судин,
- 5) підвищення артеріального тиску,
- 6) зниження тону м'язів шлунково-кишкового тракту,
- 7) гальмування процесів травлення і виділення, припинення секреції,
- 8) розширення зіниць,
- 9) посилення потовиділення,
- 10) збільшення секреторні функції кори наднирників, що призведе до збільшення адреналіну в крові, а відтак на прояві психосоматичного захворювання.

Стадія виснаження за Сельє пов'язана з активацією парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи і необхідна для відновлення сил організму. Активність симпатичної нервової системи в більшій мірі пов'язана з раптовим виникненням сильних емоцій: гніву, страху. Надмірне її збудження у відповідь на загрозу є одним із факторів виникнення серцево-судинних захворювань,

язви шлунку. Парасимпатична нервова система забезпечує збереження і накопичення ресурсів. Вважається, що вона активується у ситуаціях хронічного стресу, коли людина оцінює загрозу як неконтрольовану. Таким чином, стрес змінює параметри серцево-судинної системи, чим сприяє виникненню як органічних, так і соматоформних розладів.

Хвороби людини здавна пов'язували з душевними потрясіннями. Здійснений огляд

вказує на пряму причинну роль соціально-психологічних чинників щодо існування потенційного зв'язку між соматичними станами та психічними симптомами. Вочевидь, розкриття складних психосоматичних взаємозалежностей в результаті сильних емоційних ситуацій, спричинених війною, стане предметом емпіричних досліджень, за результатами яких буде виявлено реєстри індивідуальних реакцій різного ступеня тяжкості.

Список використаних джерел:

1. Joshi, PT and Deborah O'Donnell 2003 Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review* 6(4):279-291.
2. Murthy, SS and R. Lakshminarayana 2006 Mental health consequences

of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1):25-30.

3. Аспекти діагностики та лікування психосоматичної патології Режим доступу: <https://health-ua.com> article.