

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Департамента здравоохранения города Москвы
«Медицинский колледж №2»



ЕЖЕГОДНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ



СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Москва, 2022

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 2»

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

*Электронный сборник статей по материалам ежегодной
образовательной конференции с Международным участием*

Москва, 2022

УДК: 633.8: 615: 547: 543.

ББК: 42: 52.8: 24.2: 24.4.

С-56

Организационный комитет:

О.В. Алекперова, В.В. Верликов, А.В. Манторова, Н.Г. Романова,
Е.Л. Малакина, А.Н. Цицилин, Ю.С. Орлова

Редакционная коллегия:

В.Н. Быкова, С.Г. Деньгина, М.В. Кичанова, Е.А. Куличихина,
Л.С. Серикова, М.Л. Чернышева

С-56 Современные тенденции развития технологий здоровьесбережения:

Электронный сборник статей по материалам ежегодной образовательной конференции с Международным участием. – Москва: Изд. «ГБПОУ ДЗМ МК № 2». – 2022. - № 1.

Электронный сборник статей по материалам ежегодной образовательной конференции с Международным участием «Современные тенденции развития технологий здоровьесбережения» отражает результаты актуализации знаний о современных методах и инструментах, направленных на сохранение здоровья.

Данное издание будет полезно преподавателям, обучающимся и всем интересующимся актуальными тенденциями здоровьесбережения.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

© ГБПОУ ДЗМ «МК № 2», 2022.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В сборник вошли материалы ежегодной образовательной конференции с Международным участием «Современные тенденции развития технологий здоровьесбережения». В 2022 году конференция проводилась в заочном формате.

Обучающиеся могли представить работы по следующим секциям:

- Фармакология
- Фитотерапия в 21 веке
- Молекулярная и клеточная биология
- Доклинические исследования
- Функциональное питание
- Нетрадиционная медицина
- Иммунология
- Гигиена
- Экология
- Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни
- Продвижение культуры здорового образа жизни средствами рекламы и связей с общественностью
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в индустрии спорта
- Социализация и адаптация людей с наследственными заболеваниями

Конференция направлена на привлечение внимания и повышение интереса к современным технологиям здоровьесбережения, к проблемам обеспечения безопасности, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, что в современных условиях смены образовательной парадигмы становится проблемой государственной важности.

Тематика Конференции имеет ярко выраженную социальную направленность, позволяет выявить актуальные проблемы в сфере здоровьесбережения, демонстрирует опыт внедрения технологий здоровьесбережения, способствует распространению результатов научных исследований в этой сфере.

В работе секций Конференции приняли участие более 350 обучающихся школ, высших и средних учебных заведений как из Российской Федерации (г. Москва и Московская область, Орловская, Волгоградская, Архангельская, Мурманская, Новосибирская, Белгородская, Челябинская, Кемеровская области, Республика Коми, Республика Удмуртия, Республика Саха (Якутия), Республика Башкортостан, Краснодарский край и др.), так и из стран ближнего зарубежья (Республика Беларусь, Республика Казахстан).

Данная Конференция, по мнению Организаторов, способствует выявлению и поддержке талантливых обучающихся, развитию их творческих способностей и научного мировоззрения, содействует установлению взаимовыгодных научных связей с российскими и зарубежными коллегами.

Подчеркивается важность сохранения взаимовлияющих друг на друга составляющих здоровья: психологической, духовной, физической и социальной.

Научные подходы, взгляды, оценки, изложенные в публикациях сборника, отражают мнения их авторов.

Проведение данной Конференции – это не просто состязание в мастерстве, это осознание сопричастности к нашему общему делу.

Только вместе мы «Сохраним здоровье и продлим жизнь»!

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ «ФАРМАКОЛОГИЯ».....	19
ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФАРМАКОТЕРАПИИ БОКОВОГО АМИОТРОФИЧЕСКОГО СКЛЕРОЗА.....	19
А.С. Песков, А.А. Захаров, А.Р. Катасонова, А.Д. Аксенова, О.А. Смыслова	
ВИТАМИНОПРОФИЛАКТИКА В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД.....	23
А.И. Павлова, С.А. Богаткина	
АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ БЕЛОРУССКОГО ПРОИЗВОДСТВА В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФАРМАКОЛОГИЯ» В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ	27
В.В. Киселева, К.А. Шамрова	
ПОЛИПРАГМАЗИЯ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ.....	31
М.А.Журавлева, Е.В. Крейдич, М.М.Громова	
СОЗДАНИЕ ЛЕДЕНЦОВ НА ОСНОВЕ ЯГОД КЛЮКВЫ БОЛОТНОЙ («ОХУСОССУС PALUSTRIS») КАК ИСТОЧНИК ЙОДА ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА	35
М.А. Аверьянова	
СТРЕМИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К АНТИБИОТИКАМ (ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ).....	38
Ю.А. Янгельбиева	
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЛИМФОСТАЗА.....	41
А.А. Грядунова, С.Е. Шамаева	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ПРОСТУДЕ И ГРИППЕ.....	45
И.В. Брановицкая, Я.С. Момотюк	
ВЛИЯНИЕ ДОМПЕРИДОНА НА УВЕЛИЧЕНИЕ ЛАКТАЦИИ.....	49
А.М. Севина	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНСУЛИНОВОЙ ПОМПЫ ПРИ ЛЕЧЕНИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА.....	53
А.А.Никитина, М.В.Побирий	
КАЧЕСТВЕННОЕ И КОЛИЧЕСТВЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕЦИАНОГЕННЫХ ГЛИКОЗИДОВ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.....	56
А.Н. Омарова	
КОЛИЧЕСТВЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРОКСИДА ВОДОРОДА ПЕРМАНГНАТОМЕТРИЧЕСКИМ МЕТОДОМ В ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМ ПРЕПАРАТЕ «ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА» РАЗЛИЧНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ.....	59
К.Д. Гринчук	
СОВРЕМЕННЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ.....	63
В.К. Степанова, Д.А. Петрова, А.М. Никитина, Н.Г. Геворкян	

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА	182
Е.С. Спиридонова	
СИНДРОМ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ПИТАНИЯ.....	186
И.А. Юдина, Н.Ф. Жукова; Н.А. Китаева, Д.В. Адян, И.Г.Дидиченко, Д.Т. Димитрогло, Т.Е. Костенко	
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.....	190
А.А. Дедкова, Е.Е. Зимарина, В.Ю. Абакумова	
ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА – ОДНО ИЗ ВЕДУЩИХ УСЛОВИЙ ИХ ПРАВИЛЬНОГО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ.....	194
А.В. Михайлова	
ВЕГЕТАРИАНСТВО ЗА И ПРОТИВ.....	199
В.В Неглядюк, А.Е. Арсентьева, А.О. Шуванова	
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.....	202
Э.А. Хачатрян	
ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.....	204
Е.Д. Родимцева, З.Ф. Имомалиева	
КОЛИЧЕСТВЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВИТАМИНА С В ВОДНЫХ ИЗВЛЕЧЕНИЯХ ШИПОВНИКА, ПРИГОТОВЛЕННЫХ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ.....	208
А.С.Сухорученкова	
КОЛИЧЕСТВЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИМОННОЙ И АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТ В СОКОВОЙ ПРОДУКЦИИ ИЗ ОБЛЕПИХИ.....	217
К.А. Лаврентьева	
СЕКЦИЯ «НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА».....	230
ИЗУЧЕНИЕ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ БЛИЗНЕЦОВ ЧЕЛОВЕКА.....	230
А.С. Градецкая	
ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	232
А.П. Казанцева	
НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА.....	236
Э.Ю. Магомедов, Г.Ш. Абгарян, П.М. Баранова	
КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ.....	239
Д.С. Аносова	
НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА.....	244
А.А. Тихонова, Д.Б. Савицкая, А.В. Латыпова, И.Д. Минзов, Л.З. Чхапелия	

ЭКОЛОГИЯ. ЗАГРЯЗНЕНИЕ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА МЕГАПОЛИСА.....	412
Э.Р. Тагирбекова	
ВЛИЯНИЕ ПАРКОВЫХ ТЕРРИТОРИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ.	415
А.А. Пахомова	
ВОДООТТАЛКИВАЮЩИЙ И ЛЕТАЛЬНЫЙ: ОПАСНОСТИ С8.....	417
М.С. Райко	
ЗАГРЯЗНЕНИЕМ ПОВЕРХНОСТНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПИТЬЕВОГО ВОДОСНАБЖЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ.....	421
А. А. Петрова, В.В Неглядюк, П.И. Умалатова, В.Р. Сейфетдинова	
ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА..	425
Р.С.Фраз	
ОЦЕНКА ЭКОЛОГИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВОДЫ БОЛЬШОГО ФЕДОСЫНСКОГО ПРУДА.....	428
А.А. Ибрагимова	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЕНА ЯСЕНЕЛИСТНОГО (ACER NEGUNDO) ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА В МИКРОРАЙОНЕ МИТИНО.....	431
С.А. Кирьянова	
ВЛИЯНИЕ УГОЛЬНОГО ФИЛЬТРА НА КАЧЕСТВО ВОДЫ.....	435
А.Д. Матвеева	
ОЦЕНКА РАССЕЙВАНИЯ ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ВЕЩЕСТВ В АТМОСФЕРЕ КРУПНЫХ ГОРОДОВ (МОСКВА И ПЕНЗА) НА ПРИМЕРЕ КОМПЛЕКСНОГО АНАЛИЗА СНЕГОВОГО ПОКРОВА...	439
Н.В. Курносова, Е.И. Булгакова, М.С. Фокина	
МОРФОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МУТАНТОВ И СОРТОВ ТОМАТА.....	442
С.М.Хучраева	
АНАЛИЗ ОЧИЩЕННОЙ ВОДЫ НЕПРОМЫШЛЕННЫМИ СПОСОБАМИ С ПОМОЩЬЮ БИОИНДИКАТОРА ЖАБРОНОГИХ РАЧКОВ ARTEMIA SALINA.....	444
Р.А. Жданов, Е.И. Булгакова, М.С. Фокина	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫРАЩИВАНИЯ РАСТЕНИЙ ГИДРОПОННЫМ И ПОЧВЕННЫМ МЕТОДАМИ.....	446
С.В. Жукова, О.В. Молодцова, М.С. Фокина	
МИФЫ ОБ ЭКОЛОГИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ.....	449
А.Е. Иванова	
СЕКЦИЯ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».....	454
ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....	454
А.А. Колодяжная, Э.Р. Синюкова	

ФИЗИОПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕРЕМЕННОЙ К РОДАМ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ.....	458
Т.А. Тягунова	
ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ.....	462
Г.Г. Бабаянц, А.П. Капедрина, И.В. Козинец	
АНАЛИЗ ЗАВИСИМОСТИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СУТОЧНОГО ХРОНОТИПА.....	466
М.Р. Шароварская, А.А. Якушина	
ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ.....	469
С. Ишик, Н. Рогова, И.А. Даскал	
ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	473
В.П. Еремченко, В.Г. Гостева	
УРОКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ И НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ.....	477
Т.А. Гусарова	
ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ.....	481
Ю.Г. Черкозьянова	
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.....	484
В.В. Волкова, Р.А.Гуськова	
ПРИВЕРЖЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ..	488
Т.И. Баблюян, П.С. Сысоева	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	492
С.Ю.Сухова	
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОГАПОУ «СМК».....	495
Д.А.Приходько, Т.А. Светлова, В.Ю. Емельянова, Е.А. Горожанкина	
АНАЛИЗ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ И ПРИЕМЫ ЕЁ УКРЕПЛЕНИЯ.....	499
М.В.Филиппова	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	504
Ф.А. Дибирова	
ОСОБЕННОСТИ КОНЦЕПТУАЛЬНОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ.....	507
Н.А.Харитонов	

ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА НА САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ПОДРОСТКА..	510
В.В. Неглядюк, А.А. Петрова, А.Е. Арсентьева, П.И. Умалатова	
МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗДОРОВЬЕ.....	514
Т. Ю. Яшина	
СЕМЬЯ, КАК ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....	517
С.З. Григорьева, С.С. Кочеткова, С.Ю. Крючкина, А.А. Лобачева	
ПРИЧИНЫ, СИГНАЛЫ И МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.....	521
С. Р. Белова	
СОБЕННОСТИ ПАПИЛЛЯРНЫХ ЛИНИЙ ЧЕЛОВЕКА.....	526
Н.С. Стеценко	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА МИРОВОЗЗРЕНИЕ СТУДЕНТА МЕДИЦИНСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ.....	529
Е.С. Рузанова	
СЕКЦИЯ «ПРОДВИЖЕНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ РЕКЛАМЫ И СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ»	533
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	533
А.Д. Абдусаламова, З.И. Алекперова, Е.П. Боронина, В.А. Кузьмина, М.А. Суворова	
ПРИНЦИПЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	537
К.Э. Осипова, И. И. Белоусова	
РОЛЬ ЭЛЕКТРОНИКИ В РЕАЛИЗАЦИИ ЗОЖ СТУДЕНТОВ.....	541
А.А.Викулина, А.И. Кондратьева	
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ В ХХІ ВЕКЕ....	544
В.Е. Сомонова	
ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ НА ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	547
Д.А.Барабанова	
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ РЕКЛАМЫ И СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ НА КУЛЬТУРУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	551
О.В. Ханина	
РЕКЛАМА, КАК МЕТОД БОРЬБЫ С ТАБАКОКУРЕНИЕМ И АЛКОГОЛИЗМОМ.....	555
С.А. Сергеев	
	558

**СЕКЦИЯ
«НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА»**

УДК 575

**ИЗУЧЕНИЕ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ БЛИЗНЕЦОВ
ЧЕЛОВЕКА**

А.С. Градецкая

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы ГБОУ «Школа № 1788», г. Москва, Россия**

STUDY OF GENEALOGICAL FEATURES OF HUMAN TWINS

A.S. Hradetskaya

**State budgetary educational institution of the city of Moscow
GBOU "School No. 1788", Moscow, Russia**

ВВЕДЕНИЕ: Рождение близнецов всегда значило нечто особенное во всех культурах. На данный момент в мире насчитывается около 80 миллионов пар близнецов и с каждым годом процент рождаемости продолжает расти. Дети близнецы связаны намного более тесной связью чем обычные братья или сестры, но так ли они идентичны как кажется на первый взгляд и о каких особенностях близнецов мы даже не подозреваем.

ЦЕЛЬ: Анализ генеалогических особенностей близнецов человека.

ЗАДАЧИ: 1) Проанализировать статистику рождаемости близнецов. 2) Определение гендерного первенства. 3) Провести сравнительную характеристику индивидуальности близнецов. 4) Определение предрасположенности заболеваемости у детей близнецов. 6) Определение возрастной группы у матерей.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ: Близнецы бывают двух типов. Если близнецы происходят из одной оплодотворенной яйцеклетки, которая после оплодотворения разделилась, то такие близнецы называются монозиготными. Монозиготные близнецы имеют одинаковые гены и все различия между ними объясняются влиянием средовых факторов в процессе развития. Гетерозиготные близнецы происходят из разных яйцеклеток, оплодотворенных разными сперматозоидами и в генетическом смысле соответствуют обычным братьям — сестрам. Многоплодие является беременностью высокой степени риска. Даже при современном состоянии медицины большая вероятность выкидышей и преждевременных родов. В организме женщины развиваются сразу два плода и их жизнедеятельность приводит к повышенной нагрузке на организм. Исследование близнецов является частным случаем генеалогического и близнецового метода. Близнецовый метод основан на сравнении болезней или других признаков человека в разных группах

Водолечение (гидротерапия) – применение с профилактической и лечебной целью воды в виде местных и общих ванн, обтираний, душей, обертываний, компрессов, обливаний.

Гирудотерапия – лечение пиявками.

Гомеопатия – применение минимальных доз веществ, вызывающих в больших дозах явления, которые похожи на признаки болезни.

Грязелечение – метод термотерапии грязями минерально-органического происхождения, а также грязеподобными веществами (торф, глина и др.). Применяют в форме общих или местных грязевых ванн, аппликаций, тампонов.

Магнитотерапия – лечение постоянными и импульсными магнитными полями.

Натуротерапия – лечение лекарственными средствами природного, минерального, растительного или животного происхождения.

Уринотерапия – наружное или внутреннее применение мочи человека или животных с лечебной целью. Традиционная медицина относится к ней крайне негативно.

Вывод. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) не рекомендует использование альтернативной медицины и прилагает усилия для продвижения доказательного подхода для оценки безопасности, эффективности и качества нетрадиционных методик, чтобы подтвердить или опровергнуть их научным методом. Ничто не ценится так дорого, как здоровье, и только потеряв его, понимаешь, как мало в жизни нужно, чтобы быть счастливым. Заболев, а затем вновь обретая здоровье, осознаешь, что произошло маленькое чудо исцеление, которое в практике нетрадиционной медицины встречается очень часто.

Список литературы

1. <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/37323>
2. <https:// prezentacii. org / prezentacii/ prezentacii-po-obzh/44307-netradicionnaya - medicina. html>
3. https://eduface.ru/ consultation/ vrach- pediatri/ netradicionnye_ metody_1 echeniya _ kogda _ oni _ polezny
4. <https://ru.wikipedia.org/>

УДК 159.9

КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

Д.С. Аносова

ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж №6» г. Москва, Россия

KINESIOLOGY AS A COMPONENT OF NON-TRADITIONAL MEDICINE

D.S. Anosova

SBPEI HDM «Medical College №6», Moscow, Russia

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования, целью которого было проведение эксперимента, суть которого состояла в выполнении добровольцами с нарушениями зрительного, слухового и опорно-двигательного аппарата кинезиологических упражнений и оценка их эффективности.

Ключевые слова: кинезиология, хиропрактика, упражнение, здоровье, медицина, нарушения зрительного, слухового и опорно-двигательного аппарата.

Annotation. This paper presents a study, the purpose of which was an experiment, the essence of which is the performance of volunteers with diseases of the visual, auditory and musculoskeletal system of kinesiology exercises and their effectiveness.

Keywords: kinesiology, chiropractic, exercise, health, medicine, disorders of the visual, auditory and musculoskeletal system.

Новизна исследования данного опыта состоит в применении комплексного подхода в осуществлении профилактических и коррекционных мероприятий через метод кинезиологии.

Актуальность. В современном мире присутствует множество технологий, облегчающих нам жизнь. Однако есть и вторая сторона медали. У многих людей сидячая или офисная работа, что накапливает напряжение в шейном и поясничном отделах позвоночника. Электромагнитное излучение компьютера, телефона, телевизора, рекламные мелькающие яркие вывески вредоносны для нашего зрения. Наушники, громкая музыка, шум в большом городе губительно влияют как на мозг, так и на слуховой аппарат. Мало кто задумывается, что повседневное напряжение может перерасти в острые, а потом и в хронические заболевания.

Практическая значимость использования кинезиологических упражнений состоит в том, что система оригинальных комплексов помогает в совокупности исправлять патологические изменения в организме, предупреждать развитие хронических заболеваний и улучшать самочувствие человека, повышать его умственные и физические способности.

Целью исследования является изучение влияния кинезиологических упражнений на различные системы организма. В связи с этим поставлены задачи:

- Проанализировать и изучить научную литературу и интернет-источники на данную тему;
- Описать кинезиологические упражнения и их сущность и составить кинезиологические комплексы для добровольцев;
- Сделать выводы по результатам исследования.

Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис» = движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движениях [2].

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиология происходит от хиропрактики и прикладной кинезиологии [5]. Это направление было начато доктором Джорджем Гудхартом, который был мануальным терапевтом, но позже впитал методы традиционной китайской медицины, чтобы создать модель болезни как нарушение потока энергии в теле, а не как физическое лицо. Он оценивает здоровье, исследуя биологическую обратную связь от мышц [4].

Кинезиологическими движениями пользовались в Древней Греции Гиппократ и Аристотель [1]. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считается Асклепиад. Секрет молодости и красоты Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счёт которых поддерживала свой мозг в активном состоянии [2]. Древнекитайская философская система Конфуция демонстрировала роль определённых движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью было обретение высших психофизических способностей.

Кинезиология относится к «здоровье-сберегающей технологии». Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения, которые зависят от интенсивности нагрузок. Упражнения укрепляют тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению мыслительной деятельности, памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. При этом совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Различают виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки нормализуют гипотонус (бесконтрольную мышечную вялость) и гипертонус (бесконтрольное чрезмерное мышечное напряжение).
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие, повышают энергетизацию организма.
- Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и

мышечные зажимы. Следует отметить, что человеку для закрепления мысли необходимо движение.

- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения, приобретению спокойствия.
- Артикуляционные упражнения – помогают справляться со сложностями, наблюдаемыми в речи, особенно при произнесении звуков.
- Фонетическая ритмика [3].

Существуют некоторые рекомендации для организации и проведения кинезиологических балансов:

- Занятия лучше проводить в утреннее время или днем;
- Выполнять упражнения необходимо ежедневно;

Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить непосредственно перед работой;

Продолжительность каждого упражнения составляет около 30 секунд (т.е. 10-12 повторений);

Перед началом необходимо выпить стакан воды и провести растяжку.

Для исследования были подобраны кинезиологические балансы для добровольцев, состоящих из упражнений направленных на: проработку шейного и поясничного отделов; улучшение зрительного аппарата; улучшение слухового аппарата. В течении 8 дней добровольцы фиксировали свои ощущения по шкале от 0 до 10. Для исследования выбраны добровольцы как с заболеваниями, так и практически здоровые люди.

Результаты исследования по 10-ти балльной шкале представлены на рис. 1. Синей линией обозначен доброволец с катарактой и миопией, оранжевой линией-доброволец с ухудшением слуха после отита, который, впоследствии, стал хроническим. Серой линией обозначен спортсмен с незначительными жалобами на боль в области поясницы и шеи. Жёлтой линией обозначен исследуемый, жалующийся на боли в шейном и поясничном отделе в повседневной жизни.



Рис. 1. Состояние систем организма на протяжении исследования

Исходя из данных графика видно, что кинезиологические комплексы изменили состояние опорно-двигательного аппарата (далее ОДА) и слуха в положительную сторону, в то время как при катаракте состояние зрительного аппарата осталось неизменным.

В качестве отслеживания, мы также использовали рисуночную методику, заключающуюся в начертании знака бесконечности на протяжении всех дней исследования. По характеру такого рисунка можно определить основной тип восприятия (модальность) человека, предположить функциональную специализацию полушарий и отследить изменения.

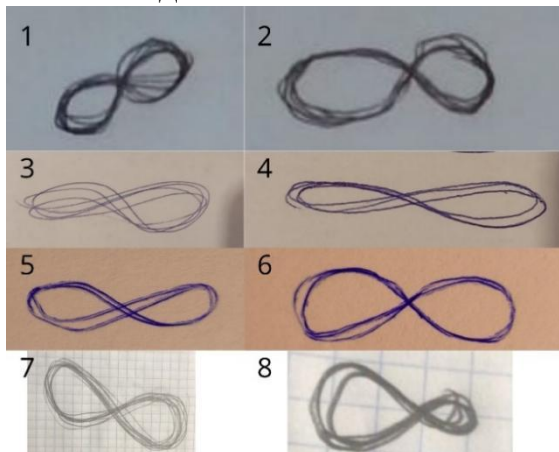


Рис. 2. Рисуночная методика «бесконечная восьмерка»: 1,2 – зрительный аппарат; 3,4 – слуховой аппарат; 5,6,7,8 - ОДА

Данные методики представлены на рис. 2, где с левой стороны рисунки «до» выполнения комплексов, а с противоположной – «после». По характеру нарисованного знака бесконечности можно отметить, что с каждым днём рисунок становился более аккуратным и чётким. Смотря на рис. 1, 2 и 7, 8 можно отметить, что у исследуемых гармоничный тип восприятия информации, однако после проведения комплекса правое полушарие стало ведущим, что отвечает за творчество и воображение. По рис. 3, 4 можно с точностью сказать об аудиальном восприятии информации и левополушарном мышлении, отвечающим за логику и точность. На рис. 5, 6 представлен амбидекстр с кинестетическим типом восприятия информации. Добровольцам были порекомендованы упражнения для развития менее развитых полушарий.

В ходе исследовательской работы мы проанализировали и изучили литературу и интернет-источники на тему кинезиологии, а в дальнейшей, основываясь на теории, описали кинезиологические упражнения и составили кинезиологические комплексы для добровольцев. Исходя из вышеперечисленной информации можно сделать вывод, что кинезиология – важная составляющая как профилактики, так и лечения заболеваний организма, однако необходимо отметить, что необходимо использовать комплексные мероприятия: медикаментозное лечение, спорт, кинезиология и другие методы.

Список литературы

1. Буренкова А.А. Технологии образовательной кинезиологии в развитии детей дошкольного возраста. Методическое пособие для педагогов-психологов ДОУ и воспитателей - Новокубанск, 2021.-с.41. George Goodheart, Jr., D.C., and a history of applied kinesiology
2. Авдеева О.Ю. Методика применения «Гимнастики мозга» как основы образовательной кинезиологии в школе – Москва, 2019.

3. Камалова Г.Р. Кинезиологические упражнения как средство помощи детям с нарушениями слуха.— 2019 г.

[/https://multiurok.ru/files/kineziologicheskie-uprazhneniia-kak-sredstvo-pomos.html](https://multiurok.ru/files/kineziologicheskie-uprazhneniia-kak-sredstvo-pomos.html)

4. George Goodheart, Jr., D.C., and a history of applied kinesiology / <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9200049/>

5. Applied kinesiology chiropractic muscle therapy for athlete injuries [/https://www.chiroeco.com/applied-kinesiology-chiropractic/](https://www.chiroeco.com/applied-kinesiology-chiropractic/)

УДК 615.89

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

А.А. Тихонова, Д.Б. Савицкая, А.В. Латыпова, И.Д. Минзов,

Л.З. Чхапелия

ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж №2» г. Москва, Россия

ALTERNATIVE MEDICINE

A.A. Tikhonova, D.B. Savitskaya, A.V. Latypova, I.D. Minzov,

L.Z. Chkhapelia

SBPEI HDM «Medical College No. 2» Moscow, Russia

Аннотация. В работе представлены разнообразные виды лечения. Наряду с традиционной медициной, есть ещё альтернативная. К ней относятся: гомеопатия, натуропатия, апитерапия, водолечение, траволечение, магнитотерапия, акупунктура. Это лечение пользуется большим спросом у населения. В России имеется около 800 тысяч целителей и только 640 тысяч дипломированных врачей. В данной статье приводятся причины, почему многие люди предпочитают нетрадиционную медицину.

Ключевые слова: нетрадиционная медицина, самолечение, гомеопатия, натуропатия, отсутствие побочных эффектов, полноценная отрасль медицины.

Annotation. The paper presents various types of treatment. Along with traditional medicine, there is also an alternative. It includes: homeopathy, naturopathy, apitherapy, hydrotherapy, herbal medicine, magnetotherapy, acupuncture. This treatment is in great demand among the population. There are about 800 thousand healers in Russia and only 640 thousand certified doctors. This article gives the reasons why many people prefer alternative medicine.

Keywords: non-traditional medicine, self-medication, homeopathy, naturopathy, no side effects, a full-fledged medical field.

Актуальность. Традиционная медицина в современном обществе представляет собой лечение у специалистов с высшим медицинским образованием, и подавляющее большинство населения доверяют именно такому способу лечения. Но есть еще альтернативная медицина, представляющая собой собрание нетрадиционных методов лечения [1].

СЕКЦИЯ
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

УДК 614.2

ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА
А. А. Колодяжная, Э. Р. Синюкова
ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж №6»

HUMAN HEALTH ECOLOGY
A.A. Kolodyazhnaya, E.R. Sinyukova
SBPEI HDM “Medical college № 6” Moscow, Russia

Аннотация. Влияние экологии на здоровье человека у нас в стране сегодня составляет 25 – 50% от совокупности всех воздействующих факторов. Наибольшее влияние на здоровье россиян (50%) оказывает образ жизни, который они ведут.

Ключевые слова: образ жизни, режим, питание, активность, привычки.

Annotation. The influence of ecology on human health today is 25 – 50% of the totality of all influencing factors in our country. The lifestyle has the greatest influence on the health of Russians (50%).

Keywords: lifestyle, mode, nutrition, activity, hadits.

К сожалению, многие из нас не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. На эту тему мы беседовали со своими родными, знакомыми, проводили опрос среди одноклассников. Только 16% опрошенных серьезно относятся к своему здоровью, соблюдают режим дня, чередуют виды деятельности и строго следят за диетой. Одни не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных, учебных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Другие стали жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение. Третьи излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов. Есть и такие, поддаваясь пагубной привычке к курению, активно укорачивают свою жизнь. Нам свойственно списывать свои болезни на радиацию и вредное воздействие других загрязнителей окружающей среды. Но влияние экологии на здоровье человека у нас в стране сегодня составляет всего 25 – 50% от совокупности всех воздействующих факторов. На втором месте (25%) по степени влияния на здоровье человека находится такой фактор, как **экология**, на третьем – **наследственность**, которая составляет целых 20%. Остальные 5% приходятся

Список литературы

1. Александровский Ю.А. «Пограничные психические расстройства» - М.: Медицина, 2000.
2. Аргунова И.А. «Послеродовая депрессия. На стыке общей врачебной практики, акушерства и психиатрии», Российский семейный врач, 2010.
3. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. 10-й пересмотр. 2 т. – Женева: ВОЗ, 1995.
4. Метько Е.Е., Майборода А.А. и др. «Факторы риска послеродовой депрессии», Молодой ученый, №15, 2018.
5. Филоненко А.В., «Последствия влияния послеродовой депрессии родильницы на психосоматические показатели здоровья младенца», Российский вестник перинатологии и педиатрии, 2012.
6. Normal I Gavin, Bradley N. Gaynes and other «Perinatal depression: a systematic review of prevalence and incidence», Obstetrics and Gynecology, 2005. (https://journals.lww.com/greenjournal/Abstract/2005/11000/Perinatal_Depression_A_Systematic_Review_of.27.aspx)

УКД 364.02

ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

Г.Г. Бабаянц, А.П. Капедрина, И.В. Козинец

ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж №6», г. Москва, Россия

IMPACT OF COVID-19 ON PEOPLE'S MENTAL HEALTH

G.G. Babayants, A.P. Kapedrina, I.V. Kozinets

SBPEI HDM «Medical college №6», Moscow, Russia

Аннотация. В работе поднимается проблема влияния Covid-19 на социальную сферу общественной жизни, а именно на психическое и эмоциональное состояние населения. Мы привели анализ частых психических расстройств при коронавирусе, а также рекомендации по сохранению психического здоровья в период пандемии. Таким образом, публикация затрагивает важнейшие психологические, и не только, последствия, произошедшие в социуме после массового распространения Covid-19.

Ключевые слова: коронавирус, пандемия, психические расстройства, психическое здоровье.

Annotation. This publication raises the problem of the impact of Covid-19 on the social sphere of public life, namely on the mental and emotional state of the population. We provide an analysis of frequent mental disorders in coronavirus, as well as recommendations for maintaining mental health during a pandemic. Thus,

the publication touches upon the most important psychological, and not only, consequences that have occurred in society after the massive spread of Covid-19.

Keywords: coronavirus, pandemic, mental disorders, mental health

Актуальность данного теоретического исследования заключается в отражении в общественном сознании тех последствий, который оказал COVID-19 на психическое здоровье людей.

Цель исследования состоит в том, чтобы изучить психические расстройства, возникающих при COVID-19 и дать рекомендации по сохранению психического здоровья.

Задачи исследования:

1. Описать основные психические расстройства и их проявления.
2. Дать рекомендации по сохранению психического здоровья.

COVID-19 актуальная проблема двадцать первого века. Период пандемии сильно повлиял на образ жизни людей, их психику, здоровье и многие другие аспекты. Практически нет таких людей, которые остались безучастными, которых обошла данная болезнь.

В этой статье мы рассмотрим проблемы, с которыми пришлось столкнуться людям, включая нас самих. И ответим на самый важный вопрос: как сохранить психическое и физическое здоровье во время пандемии и карантина.

В период пандемии по мимо вируса людей атаковали: депрессия, стресс, апатия, переедание, гиподинамия, алкоголизм и многие другие сопутствующие переживания, состояния и поведенческие реакции.

Страх и тревога – это стрессовые реакции на возможные или реальные угрозы, в те моменты, когда человек сталкивается с неизвестностью и неопределенностью. В этом коренятся причины того, почему люди испытывают дополнительный страх в контексте пандемии COVID-19. Страх и тревожность возникавшие в период коронавирусной инфекции, приводили к различным изменениям, психическим расстройствам отражены на рис. 1 и описаны ниже.

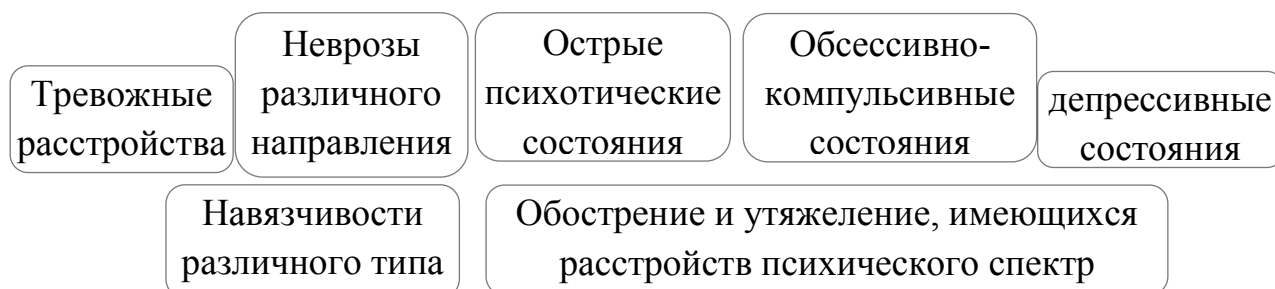


Рис.1. Виды психических расстройств при COVID-19

- Обострение и утяжеление, имеющихся расстройств психического спектра, включает в себя неадекватное поведение и защитные реакции в виде тревожности, страха, поведения избегания, чувства одиночества, скуки,

депрессии, гнева, при этом наблюдается менее выраженный эффект от лечения и высокий эмоциональный ответ на болезнь;

- Тревожные расстройства возникают в следствие быстрого распространения COVID-19 и ограниченных возможностей лечения заболевания. Они приводят к возрастанию тревожности и паники, ксенофобии, включая панический спрос на любые товары, из-за чего увеличиваются случаи проявления асоциальных форм поведения таких, как: воровство и алкоголизм;
- Неврозы различного направления несут целый спектр неврологических проявлений, включающих аносмию, судороги, инсульты, спутанность сознания, энцефалопатию и полный паралич;
- Обсессивно-компульсивные состояния, выражаются в наличие у человека повторяющихся, навязчивых мыслей и/или навязчивых, переходящих в ритуальные движения, которые он продолжает делать при отсутствии контроля со стороны усилий воли: частое мытьё рук, протирание предметов, постоянная проверка электроприборов, повторение слов;
- Навязчивости различного типа (мысли, действия), имеют люди, у которых выражено более избегающее поведение из-за страха заражения, больше суицидальных мыслей и распространенность самоповреждений. Мысль о выполнении навязчивого действия сама по себе неприятна. Мысли или импульсы стереотипно повторяются;
- Депрессивные состояния в ковидный период ярко расцветают. К их основным проявления относятся: резкие перепады настроения в течение дня, снижение общего фона настроения, замедленное мышление, снижение двигательной активности, работоспособности, и упадок сил;
- Острые психотические состояния характеризуются острым началом психотических симптомов таких, как: галлюцинации, бред, дезорганизация мыслительных процессов, расстройство настроения, возникающих без продрома, с восстановлением в среднем в период от нескольких дней до месяца.

Удивительным является тот факт, что на отдельных людей неблагоприятные обстоятельства пандемии оказали «исключительно положительное влияние», в частности на их психическое здоровье. Опыт изоляции помог снизить уровень тревожности, остановить панические атаки. При этом остается сомнение в длительности таких изменений. Может быть, эти положительные явления носят временный эффект. Отслеживание этих явлений становится одной из задач, которую необходимо изучить по прошествии некоторого количества времени, так как имеется очень высокий риск возобновления с большей силой проявления заболевания.

При наличии положительных явлений остаются и негативные влияния болезни на разные стороны здоровья человека, переживания пациентов, столкнувшихся с коронавирусом, отражаются в виде следующих мыслей:

- У меня постоянный страх потерять кого-то.

- Когда кто-то из членов семьи выходит из дома, есть страх, что он заболеет и принесет вирус домой. Мы все заболеем и умрем.
- При ответах на звонки по телефону есть ожидание печальных новостей о том, что кто-то заболел или умер от COVID, что так же сопряжено с переживанием чувства страха.
- Мне постоянно кажется, что на моих руках, лице вирус и его необходимо срочно смыть водой и мылом.

Для поддержки людей в преодолении тягостных переживаний, приведем **рекомендации по сохранению психического здоровья в период пандемии:**

1. Сосредоточиться на пользе изоляции.
2. Продолжать естественное общение и социальные контакты. Использовать для общения как традиционные, так и современные средства коммуникации.
3. Поддерживать свой обычный ритм жизни, соблюдать режим сна и бодрствования, а также контролировать режим и рацион питания.
4. Ограничить употребление алкоголя, отказаться от курения и употребления наркотиков.
5. Обращаться за медицинской помощью, когда это необходимо.
6. Помогать другим. Ведь помощь другим может принести пользу как человеку, получающему поддержку так и тому, кто ее оказывает.
7. Находить время на то, что доставляет удовольствие.
8. Делать дыхательную гимнастику, выполнять физические упражнения или заниматься медитацией.

Увеличивающаяся безработица и потеря дохода, вызванные последствиями ограничений при коронавирусе, оказывают влияние на долгосрочное состояние психики человека, включая такое её качество как благополучие. Многочисленные исследования и опросы показали, что люди чей доход снизился во время пандемии, сообщали о негативном воздействии этого фактора на их психическое здоровье. Причем более высокие показатели неудовлетворённости наблюдаются среди тех людей, кто имеет более низкую заработную плату.

Вывод. COVID-19 глубоко отобразится на психическом состоянии людей, на истории их жизней, изменив социальный строй общества в целом. Период этой болезни смогли ощутить все, каждый в своей особенной степени, кто-то в момент изоляции создавал новую ячейку общества, налаживал контакты с близкими, а кто-то терял родных, стабильность, работу. Некоторые люди строили бизнес и находили себя, но были и те люди, которые разрушали себя изнутри. COVID соприкоснулся с каждым человеком. Но, к счастью, его время уходит, а людям остаётся жить дальше, решать повседневные задачи и вопросы. В решении задач людям могут помочь продолжение общения на разных уровнях всеми доступными способами, соблюдение режимов труда и отдыха, отказ от вредных привычек, и концентрация внимания на технологиях сбережения психического здоровья.

Список литературы

1. Навязчивые состояния / <https://www.psychclinic-center.ru/navyazchivye-sostoyaniya-i-ih-lechenie>
2. Неврологические нарушения у человека, ассоциируемые с covid-19 / <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30800>
3. Обсессивно-компульсивное расстройство во время пандемии / <https://minutkoclinic.com/blog-doktora-minutko/obsessivno-kompulsivnoe-rasstroystvo-vo-vremya-pandemii-kovida>
4. Омикрон-штамм может обходить любую иммунную защиту / <https://newztoday.ru/article/76329>
5. Почепцов Г. Г. Коронавирус. Как меняется наше сознание и будущее – Москва, 2020
6. Психическое здоровье в период пандемии инфекции COVID-19 / <https://www.dzhmao.ru/info/articles/psikhicheskoe-Zdorove-v-period-pandemii-infektsii-covid-19/>
7. Психическое здоровье и COVID-19 / <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/mental-health-and-covid-19>
8. Психические расстройства при коронавирусе / <https://preobrazhenie.ru/psihicheskie-rasstrojstva-pri-koronaviruse/>
9. Резе А.Г. Как сохранить психическое здоровье во время пандемии COVID-19/ https://www.fdoctor.ru/health/helpful_information/kak_sokhranit_psikhicheskoe_zdorove_vo_vremya_pandemii_covid_19/
10. Якутенко И. И. Вирус, который сломал планету: Почему SARS-CoV-2 такой особенный и что нам с ним делать. – Изд-во «Альпина нон-фикшн», Москва, 2020. – 404 с.

УДК 316.6

АНАЛИЗ ЗАВИСИМОСТИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СУТОЧНОГО ХРОНОТИПА

М.Р. Шароварская, А.А. Якушина

БПОУ ОО «Орловский техникум технологии и предпринимательства имени В. А. Русанова» г. Орёл, Россия.

ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF STUDENTS' WORKING CAPACITY ON THE INDIVIDUAL DAILY CHRONOTYPE

M.R. Sharovarskaya, A.A. Yakushina

BPEI OR "Orel College of Technology and Entrepreneurship named after V. A. Rusanov" Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается эффективность работы и объем кратковременной памяти студентов в зависимости от их индивидуального

**СЕМЬЯ, КАК ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ СТАНОВЛЕНИЯ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**С.З. Григорьева, С.С. Кочеткова, С.Ю. Крючкина, А.А. Лобачева
ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж №6» г. Москва, Россия**

**FAMILY AS ONE OF THE MAIN FACTORS IN THE FORMATION OF
MENTAL HEALTH**

**S.Z. Grigorieva, S.S. Kochetkova, S.U. Kryuchkina, A.A. Lobacheva
SBPEI HDM «Medical College №6», Moscow, Russia**

Аннотация. Состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать, вносить вклад в сообщество – это и есть психическое здоровье. На каждом этапе психического развития закладываются качества. В формировании нашего психического здоровья огромную и важную роль играет наша семья. Так психика ребёнка закладывается ещё в утробе матери. Поэтому женщина, которая планирует стать мамой должна за три месяца до начала беременности пересмотреть свой образ жизни. И именно родители, дают образец семьи для ребёнка в будущем.

Ключевые слова: психическое здоровье, благополучие, психика, семья, роль матери, стадии развития.

Annotation. A state of well-being in which a person realizes his abilities, can withstand the normal stresses of life, work productively and contribute to his community - this is mental health. At each stage of mental development, certain qualities are laid. Our family plays a huge and important role in shaping our mental health. So, the psyche of the child is laid in the womb. Therefore, a woman who plans to become a mother should reconsider her lifestyle three months before the start of pregnancy. And it is the parents who give the model of the family for the child in the future.

Keywords: mental development, well-being, psyche, family, rule of mother, stages of development.

Актуальность определяется тем, что ежегодно 10 октября отмечается Всемирный День психического здоровья, который установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения. Семья есть древнейший институт, который остается одним из главных факторов, становления психического здоровья.

Цель исследования состоит в том, чтобы изучить влияние семьи на становление психического здоровья.

Задачи исследования:

3. Описать основные понятия психического здоровья, семьи и раскрыть факторы, влияющих на становление психического здоровья.
4. Дать рекомендации для сохранения психического здоровья на разных стадиях развития людей разных возрастов, в частности детей.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество, противостоять обычным жизненным стрессам. В позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Психическое здоровье подразумевает относительную свободу от психологических проблем, здесь важна именно способность их преодолевать.

Любой человек, живущий в обществе, должен обладать совокупностью психологических черт, обеспечивающих социальную адаптацию. Черты формируются по мере упорядоченного продвижения через различные стадии развития.

Для каждой из стадий характерен свой набор задач, с которыми человек должен справиться, и набор черт, которые он должен приобрести, чтобы лучше подготовиться к следующей стадии жизни в обществе, рассмотрим их:

• **от рождения до 3 лет** – помимо элементарных навыков произвольного движения и самоконтроля, различных средств выражения, ребенок должен научиться доверять миру взрослых.

• **от 3 до 6 лет** – период возрастающей самостоятельности и инициативы ребенка формируются его способности:

- устанавливать взаимоотношения
- делиться тем, что имеет
- выносить элементарные нравственные суждения
- отождествлять себя и других с мужским или женским полом.

• **от 6 до 13 лет** – свободный от кризисов период, где у ребенка:

- закрепляются ранее приобретенные навыки
- начинает развиваться нравственное чувство в ходе игр и иного участия в групповой активности
- возникает адаптация к внесемейному окружению.

• **от 13 до 19 лет** – трудный период, сопровождающийся резким скачком в физическом развитии, конфликтами с родителями и сверстниками. Начинается с безоговорочного следования установкам сверстников, переходит в фазу исследования и экспериментирования. Завершается отходом от родителей, развитием собственных стилей, целей, установок.

• **зрелость (от 20 лет)** предполагает наличие планов, связанных с браком, детьми и работой, приобретение установок и целей, способность отличать мысль от действия, умение заботиться о других.

•**старость** – в этом периоде существуют источники удовлетворенности, особенно если есть внуки или стареющий человек пользуется уважением в своей среде.

Наличие проблем на этих стадиях приводит к неспособности учиться на опыте, проявлениям стереотипности мышления и поведения, а также свидетельствует о неблагополучии в эмоциональной сфере.

Предупреждение психических заболеваний тесно связано с сохранением психического здоровья, и это гораздо менее понятная задача, чем предупреждение инфекционных болезней, для профилактики которых проводится вакцинация, для лечения применяются антибиотики.

Обучение основам психического здоровья должно осуществляться на протяжении всех возрастных этапов человека.

Огромную роль в формировании здоровой психики играет семья.

Предпосылки формирования психики и психического здоровья закладываются ещё вовремя внутриутробного развития, связано с состоянием будущей матери.

Женщина, которая планирует стать мамой должна за три месяца до начала беременности пересмотреть свой образ жизни. Стоит начать прием фолиевой кислоты по 4-8 миллиграммов ежедневно обоим супругам. Этот элемент питания, является прекрасной профилактикой пороков развития у плода. А после того, как женщина забеременела, прием препарата стоит продолжать еще 12 недель. Это тот критический срок, когда у будущего малыша могут появиться пороки развития, которые по возможности необходимо предотвратить.

От психологической обстановки вокруг беременной, её эмоционального состояния зависит формирование психики ребенка.

Опишем некоторые рекомендации по организации образа жизни женщины во время беременности:

•**Долой вредные привычки!** Для беременной женщины недопустимы курение и спиртное, о них нужно забыть. В первом триместре даже малые дозы очень вредны и могут спровоцировать прерывание беременности.

•**Ограничьте использование гаджетов.** Компьютеры, планшеты и телефоны имеют электромагнитное излучение, которое приводит к порокам развития у плода, поэтому их нужно ограничить беременным на ранних сроках, даже тем, чья работа непосредственно связана с их использованием.

•**Осторожно с медикаментами.** В первые 12 недель беременности происходит «закладка» всех органов ребенка и любые медикаменты нужно использовать крайне осторожно. Если у беременной женщины есть хроническое заболевание, она вынуждена постоянно принимать лекарства, желательно перейти на более щадящие препараты, которые снизят риск развития пороков у плода.

Семья для ребенка – это место рождения и основная среда обитания. И только в семье познает ребенок тот образ жизни, который физически и духовно разовьет его.

Большое значение имеет «качество семьи», ее воспитательная способность. Семья, неспособная воспитывать, приводит к серьезным нарушениям в процессе социализации личности.

После рождения ребенка, от того, как относятся к нему в семье, чувствует ли он себя комфортно, защищено, зависят его индивидуальные особенности. Это определяет, насколько полно он сможет самореализоваться в процессе своего развития, насколько разовьются, природой заложенные, генетические предпосылки. Известно, что до трёх лет закладывается базовое отношение ребёнка к миру. Будет ли он любить людей, сможет ли чувствовать себя в безопасности в этом мире. Родители по средствам построения взаимодействия с ребенком формируют у него определенные умения и его отношение к жизни, себе и окружающему миру (табл.1).

Табл. 1. Причинно-следственная связь между формируемыми умениями ребенка и приемов родительского поведения

Воздействие	Родительское отношение	Формируемые умения ребенка
негативное	критика	учится ненавидеть
	жизнь во вражде	проявляет агрессию
	высмеивание	становится замкнутым
	рост в упреках	живет с чувством вины
позитивное	подбадривание	верит в себя
	похвала	учится быть благодарным
	рост в честности	становится справедливым
	жизнь в безопасности	верит людям
	поддержка	ценит себя
	жизнь в понимании и дружелюбии	находит любовь в этом мире

Важными показателями гармоничного функционирования семьи являются аспекты благоприятного психологического климата:

- стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу
- общаться на интересующие всех темы
- вместе выполнять домашнюю работу
- одновременная открытость семьи, её широкие контакты.

Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала членами семьи.

Наличие в семье постоянных конфликтов, где члены семьи испытывают чувство незащищенности, тревожность, напряженность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение; отрицательно относятся друг к другу, свидетельствует о неблагоприятном психологическом климате.

Заключение. Семья для взрослых и детей значит совершенно разное: взрослые стремятся к совместной жизни и налаживают её, это их выбор, их решение; для ребёнка нет возможности выбирать родителей.

Семья, в которой вырос ребенок, дает образец для той семьи, которую он образует в будущем.

От того, кто окружает малыша, какие взаимоотношения царят в семье, зависит дальнейшая жизнь ребенка, то, каким он вырастет: жестким, эгоистичным или любящим, добрым человеком. Психическое здоровье детей во многом находится в руках родителей.

Список литературы

1. Бохан Н.Х. Психическое здоровье семьи в современном мире / <https://www.tnimc.ru/upload/dissovet/dissovet-mental>
2. Валульская Л.А. Взаимодействие родителей с детьми / http://mprj.ru/archiv_global/2013_3_20/nomer/nomer04.php
3. Иванова Е.А. Семья как фактор психологического здоровья детей / <https://moluch.ru/archive/284/63939/>
4. Хухлаева О.В. «В каждом ребенке – солнце». – М.: Академический проект, 2017. – 314 с.

УДК 37.03

ПРИЧИНЫ, СИГНАЛЫ И МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

С. Р. Белова

ГБПОУ ДЗМ «Медицинский колледж №1» г. Москва, Россия

CAUSES, SIGNALS AND MECHANISMS OF FORMATION OF GAMING COMPUTER ADDICTION

S. R. Belova

SBPEI HDM «Medical College № 1» Moscow, Russia

Аннотация. В последние годы увеличилось число родителей, обращающихся к детским врачам-психиатрам, а также ищущих ответы у педагогов, чьи дети пристрастились к компьютерным играм. В самом увлечении агрессивными компьютерными играми, насыщенными садизмом, развратом, оккультизмом родители порой не видят ничего плохого, а наоборот, видят в увлечении компьютером залог будущего профессионального роста и успеха, развитие личных качеств, например, памяти, внимания, интеллектуальных возможностей. В лучшем случае вместо лечения от компьютерной игровой зависимости просят помощи в борьбе с её последствиями.

Ключевые слова: зависимость, лудомания, игра, причины, сигналы, механизмы.

Annotation. In recent years, the number of parents turning to child psychiatrists has increased, as well as looking for answers from teachers whose children are addicted to computer games. Parents sometimes do not see anything bad in the hobby of aggressive computer games, saturated with sadism, debauchery, occultism, but on the contrary, they see in the hobby of the computer the key to future

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

*Электронный сборник статей по материалам ежегодной
образовательной конференции с Международным участием*

2022

Материалы публикуются в авторской редакции

ГБПОУ ДЗМ «МК № 2»

129366 , г. Москва, ул. Ярославская, дом 17 , корп. 2.

E-mail: mk2@zdrav.mos.ru

663