**Висновок.** Панічні атаки спричиняють почуття приреченості та сильного страху, тож дуже важливо вміти допомогти собі у цей момент. Треба зосередитися на своєму диханні та на позитивних, спокійних і розслаблюючих спогадах. Також, аби подолати панічну атаку є багато технік. Однією з найпопулярніших технік є техніка «5–4–3–2–1»: назвати 5 речей, які ви бачите; 4 речі, які ви відчуваєте фізично, 3 речі, які ви чуєте; 2 речі, які ви відчуваєте на нюх; 1 річ, яку ви можете відчути на смак. Особиста безпека, своїх рідних та людей, які знаходяться поруч, залежить від своєчасної якісної допомоги в наш складний військовий час.

ЛІТЕРАТУРА

1. URL: https://reliefweb.int/report/ukraine/no-peace-mind-looming-mental-health-crisis-children-ukraine (дата звернення: 12.10.2022).
2. BBS NEWS Ukraine. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-53420737 (дата звернення: 22.10.2022).
3. Міністерство охорони здоров'я URL: https://moz.gov.ua/article/health/panichni-ataki-algoritm-dij (дата звернення: 25.10.

## ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

## MENTAL SELF-REGULATION AS COMPLIANCE WITH THE RULES OF LIFE SAFETY DURING MILITARY ACTIONS

***Студентка (І рівень навчання) В. А. Проніна,***

***науковий керівник старший викладач В. Л. Клеєвська***

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського*

*«Харківський авіаційний інститут», м. Харків*

**Анотація.** Розглянуто психічну саморегуляцію як найважливішу дію щодо дотримання правил безпеки життєдіяльності під час бойових дій.
**Ключові слова**: психічна саморегуляція, правила безпеки життєдіяльності.

**Annotation.** Mental self-regulation was considered as the most important action regarding compliance with the rules of life safety during hostilities.
**Keywords:** mental self-regulation, rules of life safety.

**Вступ.** Існує багато чинників, що збільшують індивідуальну схильність людини до небезпеки. Аналіз статистичних даних та висновки експертів у галузі безпеки життєдіяльності дають можливість стверджувати, що від 60 до 90% травм у побуті та на

виробництві відбувається з вини потерпілих. Однією з причин цього є перебування людей у стані втоми чи інших психічних станах, які знижують безпеку діяльності. В воєнний час саме психічна саморегуляція надає можливість активізувати психічні процеси та забезпечити неперервність психічної активності в проведенні особистісно значущої лінії діяльності.

**Актуальність.** Все життя кожна людина стикається з різними важкими обставинами, ситуаціями, подразниками. Відчуває різноманітні емоції, обирає свої дії, щоб досягти мети, захистити себе, відкладає отримання задоволення, щоб досягти ще більшого результату та стану безпеки. Все це відбувається за допомогою саморегулювання. В такий нелегкий час буття саме ця здатність дозволяє аналізувати навколишнє середовище і відповідно реагувати, маючи змогу змінити суб'єктивне ставлення та вберегти себе від нещасних випадків. Психічна саморегуляція дозволяє раціонально направляти думки, емоції і поведінку до правильної адаптації, надає можливість уникнути небезпеки. Тема психічної саморегуляції особистості завжди цікавила науковців, а сьогодні вона набуває особливої актуальності через воєнний стан та бойові дії, що відбуваються.

**Психічна саморегуляція під час війни.** Жити у час війни – страшно та важко.

Люди не можуть передбачити, що робитиме ворог та коли це закінчиться, проте кожному під силу дбати про себе і свій внутрішній стан, щоб мати змогу допомогти людям та країні.

На війні усе не так, як у мирному житті: в умовах, коли кожна хвилина може стати останньою, відбувається повна переоцінка життєвих цінностей. Але людська психіка не завжди витримує такі жахіття. Психічні розлади, як стверджують фахівці, виникають майже в половини учасників бойових дій. А в умовах війни це стає не тільки проблемою окремої людини, а й питанням всього українського народу. Тому роль психічної саморегуляції не варто недооцінювати.

Концепція саморегуляції включає в себе широку категорію різних навичок, серед яких можуть бути: здатність до поведінкового гальмування, моніторинг своєї діяльності, розумова гнучкість, самооцінка, мотивація, планування й велика кількість виконавчих функцій.

Саморегуляція залежить від бажання людини керувати власними емоціями, почуттями та переживаннями, і як наслідок – поведінкою. Здатність до саморегуляції не дається від народження, а розвивається в процесі життя, тобто піддається формуванню і вдосконаленню.

**Висновок.** Отже, для збереження безпеки життєдіяльності в існуючих умовах навколишнього середовища (бойові дії, воєнний стан, складні побутові умови та умови праці) людині потрібно особливу увагу приділити своєму внутрішньому стану: думкам, переживанням, почуттям, емоціям тощо. Дуже не просто контролювати почуття й емоції, реакції на ті чи інші життєві ситуації, але цьому дуже важливо навчитися в такий час. Саме психічна саморегуляція дозволяє стримано ставитися до різних обставин, розвиває вміння не дратуватися у критичних, стресових ситуаціях. Для забезпечення безпеки життєдіяльності особистості психологами рекомендовані такі методи психічної саморегуляції як: антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс.

ЛІТЕРАТУРА

1.Бедрій І.Я., Безпека життєдіяльності: навчальний посібник / І.Я.Бедрій/ - К: Кондор, 2009. – 286 с.

2.Михайлишин У.Б., Методи психічної саморегуляції особистості / У.Б. Михайлишин, І.Ю.Шмідзен / XXIII International Scientific and Practical Conference "Theoretical and science bases of actual tasks" June 14-17.2022 Lisbon, ст..548-550

3.Попович О., Саморегуляція педагогічної діяльності вихователя як психолого-педагогічна проблема / О. Попович, В.Дюбук / XIX International Scientific and Practical Conference "SCIENTIFIC BASES OF SOLVING OF THE MODERN TASKS" " June 1-2, 2020, ст. 299-302

## ЕПІДЕМІОЛОГІЧНІ ЗАГРОЗИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ВІЙСЬКОВИХ ОПЕРАЦІЙ

## EPIDEMIOLOGICAL THREATS DURING WAR AND MILITARY OPERATIONSS

***Студентка (І рівня навчання) А. В. Резніченко,***

***науковий керівник д.т.н., проф. В. В. Березуцький***

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

**Анотація**. В сучасних реаліях бойові дії становлять величезну епідеміологічну загрозу Хвороби, що передаються членистоногими, харчові та водні, захворювання дихальних шляхів, захворювання, що передаються статевим шляхом, зоонози, шкірні захворювання, інфіковані травми внаслідок бойових дій

**Ключові слова:** інфекції, захворювання, умови життя, зоонози.

**Annotation.** In modern realities, hostilities are a huge epidemiological threat Arthropod-borne, food- and water-borne diseases, respiratory diseases, sexually transmitted diseases, zoonoses, skin diseases, infected injuries due to hostilities

**Key words:** infections. diseases, living conditions, zoonoses.