

Сидячий спосіб життя та низький рівень фізичної активності можуть негативно позначитися на здоров'ї, самопочутті та якості життя людей. Фізичні ж навантаження та методи розслаблення можуть бути цінними інструментами, які допоможуть вам зберегти спокій і продовжувати захищати своє здоров'я протягом цього часу. ВООЗ рекомендує 150 хвилин помірної інтенсивності або 75 хвилин енергійних фізичних навантажень на тиждень або їх поєднання.

У цей важкий час важливо продовжувати піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я. Це не тільки допоможе вам у довгостроковій перспективі, але й допоможе вам боротися з COVID-19, якщо ви його отримаєте.

1. Притримуйтеся здорової та повноцінної дієти, яка допомагає вашій імунній системі нормально функціонувати.

2. Обмежте споживання алкоголю та уникайте солодких напоїв.

3. Не паліть. Куріння може збільшити ризик розвитку важких ускладнень, якщо ви інфікуєтесь COVID-19.

4. Виконуйте фізичні вправи.

Отже, пандемію COVID-19 можна розглядати як гострий, масштабний і неконтрольований стрес, який матиме значний вплив на психічне здоров'я людей. По мірі того, як пандемія коронавірусу (COVID-19) охоплює весь світ, вона викликає широке занепокоєння, страх, тривогу і стрес, що є природною і нормальною реакцією на мінливу та невизначену ситуацію, у якій опиняється кожен.

Дослідження показало, що дійсно прослідковується зв'язок між пандемією COVID-19 та станом психіки суспільства, а молодь є однією з груп ризику розвитку тривожності, депресії та стресу. Тож, ізоляція вдома, проживання окремо від близьких, наявність різного роду захворювань в анамнезі, відсутність соціальної підтримки, низький соціальний дохід та інші аспекти – є факторами ризику, що збільшують рівень тривожності та стресу, можуть призвести до депресивних станів, втрати сенсу життя і не виключено, що до ускладнень протікання хвороб. Бережіть себе та близьких, турбуйтеся про своє фізичне та психічне здоров'я.

Література

1. Мёллинг К. Вирусы. Скорее друзья, чем враги. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 586 с.
2. Морозов М. С., Бондар В. В. Клінічна психологія. – К. 2001. – Бібліогр.: С.109-112.
3. Собчик Л.Н. Методы психологической диагностики. – М., 1990. – 87с.
4. Шах С. Пандемия. Всемирная история смертельных инфекций. – М.: Альпина нон-фикшн, 2020. – 358 с. – (2).
5. Якутенко И. Вирус, который сломал планету. Почему SARS-CoV-2 такой особенный и что нам с ним делать. – М.: Альпина нон-фикшн, 2020. – 540 с.
6. Coronavirus disease (COVID-19) Weekly Epidemiological Update and Weekly Operational Update [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>.
7. Рекомендации для населения в отношении инфекции, вызванной новым коронавирусом (COVID-19) [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

Науковий керівник: кандидат наук з психології, доцент Шавровська Н В.

Сіренко В. О.

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

ПСИХОЛОГІЯ ІГОР СМЕРТІ

Однією з актуальних проблем сучасного суспільства є зростання агресивних тенденцій в підлітковому середовищі. *Підлітковий вік* – важкий період статевого дозрівання і психологічного дорослішання. У самосвідомості відбуваються значні зміни: з'являється відчуття дорослості, відчуття себе дорослою людиною; воно стає центральним новоутворенням молодшого підліткового віку. Провідною діяльністю в цей період стає

інтимно-особистісне спілкування. З'являється підліткова дружба і об'єднання в неформальні групи. Виникають і яскраві, але нестійкі захоплення [1].

У житті кожної людини може настати такий момент, коли смерть здається найкращим виходом із ситуації, яка склалася. У хвилини глибокого розпачу людина заглиблюється в себе, намагаючись відновити душевну рівновагу та повернути втрачені життєві стимули [3].

Самогубства перетворилися на одну із найгостріших проблем сучасного суспільства [2]. Так із появою та розвитком інтернету виникли нові способи скоєння самогубства.

Так звані «*групи смерті*» поширюються з надзвичайною швидкістю разом із зростанням кількості користувачів соціальних мереж. Дані групи розраховані на дітей, що тільки проходять період становлення (13-14 років), що базується на нейролінгвістичному програмуванні.

Існує декілька причин, чому діти зацікавлені в цій грі. Наприклад, вплив батьківського статусу на суїцидальну активність і світосприймання індивіда. Прийнято вважати, що діти сприяють подружньому і сімейному щастю (особливо жінок) і знижують імовірність самогубства.. Складність вивчення родин суїцидентів полягає в тому, що їхній поділ на «благополучні» і «неблагополучні» (а значить суїцидонебезпечні) є не завжди досить ефективним.

А. С. Макаренко, звертаючись до батьків, справедливо писав: «..ваша власна поведінка – сама вирішальна річ. Не думайте, що ви виховуєте дитину тільки тоді, коли з ним розмовляєте або повчаєте її, або наказуєте їй. Ви виховуєте її в кожен момент вашого життя. Навіть тоді, коли вас немає вдома. Як ви одягаєтесь, як ви розмовляєте з іншими людьми і про інших людей, як ви радієте або сумуєте, як ви поводитесь з іншими людьми, з друзями і з ворогами, як ви смієтесь, читаете газету – все це має для дитини велике значення» [4]. Взаємна любов і повага батьків, ставлення, відданість і вірність одне одному виробляють і в дітей відповідні почуття та якості.

Отже, для того щоб захистити дитину від небажаних дій, нам, дорослим, слід керуватися наступними порадами:

1. Приділяти більше уваги дитині, а саме її психологічному стану;
2. Переглянути свій стиль виховання (виключіть з нього авторитарність);
3. Звертати увагу на коло спілкування дитини;
4. Зайняти вільний час дитини культурними, спортивними секціями чи іншими хобі, в якому вона зацікавлена (однак не потрібно перенавантажувати її);
5. Вміти слухати дитину (кожен жарт має долю правди);
6. За потребою варто запропонувати допомогу фахівця;
7. Довіряйте, говоріть та проявляйте свою любов, підтримку.

Таким чином, «*ігри смерті*» – одна з актуальних проблем в наш час. Зважаючи, що підлітковий вік характеризується підвищеною збудливістю, нестійкістю емоцій і поведінки, підлітки погано контролюють себе, емоційні й нестабільні, що призводить до підвищення агресивності та конфліктності. Насамперед потрібно стати для дитини приятелем, підтримувати її та не недооцінювати дитячі проблеми.

Список використаних джерел

1. Дмитрієва С. М., Горбалюк-Трохименко В. С.: Діагностика та корекція конфліктної взаємодії у підлітковому віці як умова підвищення професійної компетентності фахівця, 2005. 12 с.
2. Веприцький Р. С.: Групи смерті. Що це таке і як уберегти дитину, 2017. 15 с.
3. Shellenbaum P. Abschied von der Selbstzestörung: Befreiung der Lebensenergie. Stuttgart: Kreuz, 1990. 237 S.
4. Макаренко А. С. Избр. пед. соч. М.: Учпедгиз, 1947. Т. I. С. 17.

Науковий керівник: к.п.н., доцент Лещенко І. Т.