

Складний морально-психологічний клімат в колективі, невиконання етичних і деонтологічних норм, особливо зі сторони адміністрації, ревність колег і можливо законні нарікання керівництва, заставляють лікарів багато сил тратити на стримування негативних емоцій. Все це не призводить до здоров'я, а веде до різноманітних психосоматичних розладів.

Корекція «синдрому емоційного вигорання»

Перш за все, необхідно нейтралізувати всі стресові агенти на робочому місці: усунути робоче напруження, підвищення професійних мотивацій, встановлення балансу між затраченими зусиллями і отриманим результатом. Основна роль у боротьбі зі «синдромом емоційного вигорання» належить перш за все пацієнту. Для профілактики професійного вигорання пропонується:

1) використання «технічної перерви» під час роботи – так званий «відпочинок від роботи».

2) постановка короткострокових і довгострокових цілей, які повинні підсилити мотивацію до праці.

3) якнайшвидше досягнення короткострокових цілей – так підвищується рівень самооцінки.

4) навчатись шляхів управління стресом (зміна обстановки на робочому місці, забезпечення відносної автономії працівника, створення в колективі сприятливого соціально-психологічного клімату, організація спеціальних тренінгів, навчання працівників прийомів релаксації, авторегуляції і самопрограмування.

5) професійний розвиток і самовдосконалення – курси підвищення кваліфікації, конференції, симпозіуми, конгреси.

6) уникання непотрібної конкуренції – надмірне прагнення до виграшу підвищує тривогу, робить особу агресивною, що сприяє професійному вигоранню.

7) підтримка хорошої фізичної форми – збалансоване харчування, обмеження вживання алкоголю, відмова від цигарок, корекція маси тіла.

Памятайте, що вигорання краще попередити, аніж воно виникне. Навчіться розпізнавати реакції втоми, виснаження і роздратування, як можливі передвісники вигорання. Завжди концентруйтеся на нинішньому моменті, не розмірковують над минулим і не робіть спроби заглянути в майбутнє. Прислухайтесь до порад предків: порадуйте до десяти. Не забувайте про щире молитву перед тим, як прийняти рішення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. С.А.Бабанов Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания// Здоровья України.- 2010.-№7(236).-С.54-55.

2. Я.В.Чапак, Н.С.Коновчук Симптомы эмоционального выгорания// Физиология.- 2009.- №15.-С.12-16.

3. Н.Ю.Максимова, С.Д.Максименко Синдром эмоционального та професійного вигорання лікарів// Медицинская газета.- 2007.- №23/1.-С.68-69.

4. П.Сидоров Синдром эмоционального выгорания// Новости медицины и фармации .- 2009.-№3.-С.7-8.

Ю.М. ОХРІМЕНКО, Н.В.КОСМОЛІНСЬКА НА ДЕРЕВ'ЯНИМ ЛЬВІВСЬКИМ БРУЦІ

Стаття присвячена історії львівської дерев'яної бруківки

Ключові слова: шумове забруднення, дерев'яна бруківка.

Статья посвящена истории львовской деревянной мостовой

Ключевые слова: шумовое загрязнение, деревянная мостовая.

Article is devoted to the history of Lviv wooden paving.

Key words: noise pollution, wood paving.

Сучасне поняття „шумове забруднення” не було вживане у давньому Львові. Але певні заходи щодо його, бодай часткового, нівелювання вживалися вже й тоді. Цокіт підков та гуркіт обкованих колес докучали львів'янам здавна. Особливо, коли вулиці Львова одяглися у кам'яну бруківку. Проте деякі заходи проти „шумового забруднення” вживалися і тоді. Наприклад, вулиці біля Львівської Опери застелялися соломою, аби гуркіт возів не будив міщан. Були й інші заходи, зокрема, такі, як дерев'яна торцева бруківка. Про неї і поведемо подальшу нашу мову.

Колись у Львові побутувала дерев'яна бруківка. Вона була, мабуть, дорожчою, ніж звичайний кам'яний брук. Зате залізні ободи возів, дροжок – а це був у довоєнному Львові основний транспорт, не гримали так сильно, їдучи дерев'яною бруківкою. Як зазначає Олена Степанів у своїй книжці „Сучасний Львів”, на 1943 рік у Львові було біля 400 метрів дерев'яної бруківки.

У якійсь мірі її можна вважати елітарною. Дерев'яна бруківка була на теперішній вулиці Грушевського, перед колишнім головним корпусом Університету. Це задля того, аби не заважати грюкотом возів панам професорам і панам студентам у їх наукових студіях. Окрім того, дерев'яну бруківку проклали і перед будівлею Галицького Сейму (теперішній головний корпус Університету). Теж мудро. Державотворчі процеси вимагають ліричної тиші.

Після того, як з вулиць міста зникли вози і карети, дерев'яна бруківка зробилася непотрібною, і її замінили звичайною. Ніколи не думав, що колись побачу такий брук на власні очі, але пощастило. Будинок №8 у стилі конструктивізму по вулиці Саксаганського добре відомий львів'янам, бо по сусідству розміщені нотаріальні контори. Слід віддати належне авторам. Вони дотрималися основних канонів конструктивізму. Тобто, максимальної комфортності, високої якості будівельних робіт, використання місцевих будівельних матеріалів. Естетичний ефект при цьому досягався не за рахунок архітектурного декору, а за рахунок пропорційності форм.

От у під'їзді цього будинку я й натрапив на залишки дерев'яної бруківки. На час зведення будинку така конструкція була доцільною. У партері передбачалися крамниці, і гуркіт повозів з товарами, що в'їздили на подвір'я, не повинен був тривожити спокій „льокаторів”. Недурно конструктивістські будинки у Львові прийнято називати „люксівськими”.

Розглядаючи єдину, поцуплену мною з під'їзду будинку №8 по вулиці Саксаганського, дерев'яну плитку, можу тепер сказати дещо і про дерев'яний брук загалом. Його клали на піскову основу. Проміжки заливали смолою. Думав раніше, що бруківки робили з якое твёрдшого дерева – дуба чи бука. Але ні. Вони – соснові. Зрештою, спіла сосна просочується власною живицею, і гниє повільно. І ще один засіб від гниття, на жаль забутий, використали давні будівельники. Вони вкладали дерев'яні цеглинки, якби догори ногами. Тобто, та сторона, що ближче до крони дерева, йшла донизу. Це видно з ширини річних кілець. На нижній поверхні бруківки вони вужчі. Річ у тім, що навіть мертве дерево зберігає у собі капіляри, які колись тягли вологу від кореня до крони. Якщо поставити дерев'яну деталь, нехай навіть дошку у паркані, так, як вона росла, то капіляри зроблять свою справу, і наша дошка просякне водою. Коли зробимо навпаки – вона залишиться сухою, а відтак, довговічнішою. Це видно і з мого екземпляру. Незважаючи на 70-річний вік, він міг би служити ще довго. Але потреба у дерев'яних дорогах минула. Отож, зникнуть і їх залишки.

А наш обов'язок – зафіксувати знахідку, як одну із зернин в історії Львова. А ще – вклонитися невідомим Майстрам, без яких Львів не був би Львовом.



Фото Н.В. Космолінської

ЛІТЕРАТУРА:

1. Олена Степанів. Сучасний Львів. – Львів, 1943. – С. 104.

**Ю.М. ПАНИШКО, В.І. КОВЦУН,
Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ**

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ, МАСА ТІЛА ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Стаття присвячена проблемі раціонального харчування, його внеску в загальне здоров'я та довголіття.

Ключові слова: харчування, здоров'я, довголіття.

Статья посвящена проблеме рационального питания, его вклада в общее здоровье и долголетие.

Ключевые слова: питание, здоровье, долголетие

The article deals with nutrition and its contribution to overall health and longevity.

Key words: nutrition, health and longevity

За даними ВООЗ за останні півстоліття тривалість життя в світі зросла майже на 20 років і цей показник досяг відмітки 66 років. За прогнозами ВООЗ до 2020 року людей старше 65 років на Землі буде понад 1 млрд. Тому науковці багатьох країн світу присвячують свої дослідження вивченню причини постаріння організму та засобам боротьби зі старістю.

Спосіб життя – це форми людської життєдіяльності, типові для історично конкретних соціальних стосунків, залежні від умов життя. Він включає рівень життя, його якість, стиль, режим, можливі шкідливі звички. Частка впливу способу життя на стан здоров'я за даними багатьох авторів коливається в межах 45-53%.

Російськими вченими (В. Маслов) було встановлено, що життя людини умовно поділяється на три періоди, кожен зі своєю кривою часу: від народження до 3-5 років, від 5 до 55 років, від 55-60 років і далі. Таким чином, людина двічі довільно переходить з однієї траєкторії найкоротшого часу життя на іншу. При деяких умовах можливий такий перехід за власним бажанням. Якщо звернути увагу на ділянку віку людини від 20 до 40 років, то це