

Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка
Філософський факультет Кафедра теорії та історії політичної науки
Наукове товариство ім. Шевченка Західний науковий центр
Інститут соціогуманітарних проблем людини
у співпраці
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Львівське обласне відділення Всеукраїнської громадської організації
«Товариство психологів України»
Відділ кар'єрного розвитку та співпраці з бізнесом
Львівська регіональна бізнес-платформа
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького
Факультет психології та соціальної роботи Одеського національного університету
імені І.І.Мечникова
Краківський економічний університет (Польща)
Жешівський університет (Польща)
Університет Костянтина Філософа в Нітрі (Словаччина)
Державна вища техніко-економічна школа ім. Броніслава Маркевича у Ярославі (Польща)
Університет Яна Вижиговського (Польща)
Приватний університет Вебстера (Австрія, Італія)
Філософський факультет Бухарестського університету (Румунія)
Інститут психології, Школа мистецтв і наук Державний університет імені Ілії, Тбілісі (Грузія)

ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДУХОВНОСТІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ЛЮДСТВА

Збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції

20 квітня 2022 року

Львів 2022

УДК 378.4.03:316.46
Філ 51

"Філософсько-психологічні аспекти духовності сталого розвитку людства", міжнародна наук.-практ. конф. (2021; Львів).

Збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції "Філософсько-психологічні аспекти духовності сталого розвитку людства", 20 квітня 2022 р. / за ред. Л.В. Рижак ; відповід. за вип. Н. І. Жигайло, Ю. В. Максимець. – Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. – 228 с. : рис. , табл. – Бібліогр. в кінці ст.

Для науковців, викладачів та студентів вищих навчальних закладів.

**Ministry of Education and Science of Ukraine
Ivan Franko National University of Lviv
Faculty of Philosophy Department of Theory and History of Political Science
Western Scientific Center
Institute of the Humanities and Social Sciences
in cooperation with
G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy
of Educational Sciences of Ukraine
Lviv regional branch of the Ukrainian public organization
“Ukrainian Psychological Association”
Lviv Regional Business Platform
Danylo Halytsky Lviv National Medical University
Faculty of Psychology and Social Work of Odessa I.I.Mechnikov National University
Cracow University of Economics (Poland)
University of Rzeszów (Poland)
Constantine the Philosopher University in Nitra (Slovakia)
Bronisław Markiewicz State Higher School of Technology and Economics
in Jarosław (Poland)
Uczelnia JanaWyzykowskiego (Poland)
Private Webster University (Austria, Italy)
University of Bucharest Faculty of Philosophy
Institute of Psychology School of Arts and Sciences Ilia State University, Tbilisi (Georgia)**

PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SPIRITUALITY OF SUSTAINABLE HUMAN DEVELOPMENT

**Treasury of thesis
of the VII International Scientific and Practical
Conference**

April 20, 2022

ЯК ЖИТИ З ГОЛОВНИМ БОЛЕМ В УМОВАХ ВІЙНИ?

Напевно, в світі не знайдеться людини, яка не відчувала б головного болю. Особливо відчутно це в умовах стресового стану-спочатку 2 роки ковід, а тепер війна, яка захопила своєю хвилею тривоги усі сторони нашого життя. В одних випадках можна вирішити проблему самостійно, в інших варто негайно відправитися до лікаря. Війна накладає свій відбиток на наше життя, загострює наші відчуття, погіршує перебіг різних хворіб у тому числі і головного болю.

Біль завжди суб'єктивний і його кінцева оцінка визначається:

- місцем і характером пошкодження;
- природою шкідливого чинника;
- психологічним станом людини;
- індивідуальним життєвим досвідом.

Приблизно у 10% людей такий біль пов'язаний з органічними захворюваннями, а у 7% він носить постійний характер. Часто головний біль є симптомом психосоматичних розладів, або формою такого розладу. Проте, не завжди. Стресогенні фактори, що, впливають на нервову систему, можуть змінити функції і стан різних органів та систем організму людини. Внаслідок стресу змінюється серцевий ритм, частота дихання, тонус судин, функція шлунково-кишкового тракту і багато іншого. Внаслідок цих змін може виникнути порушення обмінних процесів, зміна мозкового кровообігу, а також біль голови. Підвищується внутрішньочерепний тиск, а це, в свою чергу, призводить до подразнення больових рецепторів. Дуже важливо розібратися у своєму болю та знайти правильне лікування. Людина повинна для цього зважено підійти до свого стану. Проте, не завжди людина може зразу звернутися до лікаря.

Для цього хочемо дати кілька важливих порад.

- 1) Оцініть, чи цей головний біль виник вперше чи турбував раніше.
- 2) Якщо турбував раніше, то наскільки він змінився.
- 3) Якщо він виник вперше, чи значно змінився, проведіть скринінг небезпечних для життя станів, які супроводжуються головним болем. Якщо у вас є одна з наступних характеристик болю обов'язково слід звернутися до лікаря:
 - Наявність гострої травми голови
 - Порушення чи потьмарення свідомості
 - Найсильніший головний біль в житті або «блискавичний» головний біль
- Головний біль, пов'язаний із підвищеною температурою, ригідністю м'язів шиї, порушеннями пам'яті або зміною особистості
 - Наявність іншої неврологічної симптоматики
 - Поєднання головного болю з судомою
- 4) Якщо нема жодної з таких ознак, у більшості випадків можна прийняти таблетку нестероїдного протизапального засобу (напр. ібупрофен чи напроксен), які будуть ефективні при більшості видів ГБ. Важливо приймати НПЗЗ після їжі, щоб попередити проблеми зі шлунком. Не зловживайте цими ліками, читайте інструкцію.
- 5) Найчастішим видом первинного головного болю і найбільш ймовірним в обстановці яка нас зараз оточує є головний біль напруги(ГБН). Його типовими характеристиками є: Двобічна або дифузна локалізація, тиснучий чи розпираючий характер, інтенсивність від легкої до середньої, малянок по типу обруча чи каски.
- 6) Препаратом вибору при ГБН будуть нестероїдні протизапальні засоби (напр. ібупрофен чи напроксен, комбіновані анальгетики та парацетамол).
- 7) Цей головний біль має тісний зв'язок з психо-емоційним напруженням, тому ефективними будуть релаксаційні техніки, зміна діяльності (наприклад зарядка), декому будуть потрібні антидепресанти. На фоні розслаблення буде зменшуватися і

головний біль.

8)Серед вторинних головних болів найчастіше зустрічається головний біль пов'язаний з підвищеним артеріальним тиском, характерними особливостями якого є локалізація в потилиці і погіршення при прийомі кави.

9)Виміряйте артеріальний тиск, якщо він високий – слід прийняти ліки для зниження тиску.

10)Зниження артеріального тиску теж може бути пов'язане з головним болем, найчастіше спостерігається в молодих жінок, такий головний біль зменшується при прийомі кави або міцного чаю.

11)При головному болі на фоні низького АТ препаратом вибору буде комбінований препарат (НПЗЗ+кофеїн,наприклад, фармадол або цитрамон).

12)Також частим вторинним головним болем є синусовий головний біль, який найчастіше проявляється розпираючим головним болем в ділянці лоба і погіршується при нахилі голови.

13)Для того щоб позбутися даного головного болю, слід вилікувати синусит, для цього зверніться до отоларинголога.

14)Якщо головний біль не знімається, погіршується чи pojawiaються нові симптоми, обов'язково зверніться до лікаря.

15)Емоційний стрес є поширеним тригером головних болів. Хоча повністю уникнути стресу неможливо, вправи на розслаблення можуть допомогти вам впоратися. Повільно вдихніть і видихніть, дозволяючи повітрю наповнити вас, а потім спустіть, як повітряна куля. Деякі люди вважають, що думки про спокійну сцену або слухання улюбленої музики можуть допомогти.

16)Людям, схильним до головних болів, важливо мати регулярний режим харчування та сну. Пийте воду протягом дня, щоб уникнути зневоднення, і постарайтесь хоч трохи поспати.

Будьте уважними до свого головного болю. При можливості зверніться до лікаря.

Якщо турбував раніше, то наскільки він змінився.

2) Якщо він виник вперше, чи значно змінився, проведіть скринінг небезпечних для життя станів, які супроводжуються головним болем. Якщо у вас є одна з наступних характеристик болю обов'язково слід звернутися до лікаря:

- Наявність гострої травми голови
- Порухення чи потьмарення свідомості
- Найсильніший головний біль в житті або «блискавичний» головний біль
- Головний біль, пов'язаний із підвищеною температурою, ригідністю м'язів шиї, порушеннями пам'яті або зміною особистості
- Наявність іншої неврологічної симптоматики
- Поєднання головного болю з судомами

3) Якщо нема жодної з таких ознак, у більшості випадків можна прийняти таблетку нестероїдного протизапального засобу (напр. ібупрофен чи напроксен), які будуть ефективні при більшості видів ГБ. Важливо приймати НПЗП після їжі, щоб попередити проблеми зі шлунком. Не зловживайте цими ліками, читайте інструкцію.

4) Найчастішим видом первинного головного болю і найбільш ймовірним в обстановці яка нас зараз оточує є головний біль напруги(ГБН). Його типовими характеристиками є: Двобічна або дифузна локалізація, тиснучий чи розпираючий характер, інтенсивність від легкої до середньої, маюнок по типу обруча чи каски.

5) Препаратом вибору при ГБН будуть нестероїдні протизапальні засоби (напр. ібупрофен чи напроксен, комбіновані анальгетики та парацетамол).

6) Цей головний біль має тісний зв'язок з психо-емоційним напруженням, тому ефективними будуть релаксаційні техніки, зміна діяльності (наприклад зарядка), декому будуть потрібні антидепресанти. На фоні розслаблення буде зменшуватися і головний біль.

7) Серед вторинних головних болів найчастіше зустрічається головний біль пов'язаний з підвищеним артеріальним тиском, характерними особливостями якого є локалізація в потилиці і погіршення при прийомі кави.

8) Виміряйте артеріальний тиск, якщо він високий – слід прийняти ліки для зниження тиску.

9) Зниження артеріального тиску теж може бути пов'язане з головним болем, найчастіше спостерігається в молодих жінок, такий головний біль зменшується при прийомі кави або міцного чаю.

10) При головному болі на фоні низького АТ препаратом вибору буде комбінований препарат (НПЗП+кофеїн,наприклад, фармадол або цитрамон).

11) Також частим вторинним головним болем є синусовий головний біль, який найчастіше проявляється розпираючим головним болем в ділянці лоба і погіршується при нахилі голови.

12) Для того щоб позбутися даного головного болю, слід вилікувати синусит, для цього зверніться до отоларинголога.

13) Якщо головний біль не знімається, погіршується чи pojawiaються нові симптоми, обов'язково зверніться до лікаря.

14) Емоційний стрес є поширеним тригером головних болів. Хоча повністю уникнути стресу неможливо, вправи на розслаблення можуть допомогти вам впоратися. Повільно вдихніть і видихніть, дозволяючи повітрю наповнити вас, а потім спустіть, як повітряна куля. Деякі люди вважають, що думки про спокійну сцену або слухання улюбленої музики можуть допомогти.

15) Людям, схильним до головних болів, важливо мати регулярний режим харчування та сну. Пийте воду протягом дня, щоб уникнути зневоднення, і постарайтесь хоч трохи поспати.

Будьте уважними до свого головного болю. При можливості зверніться до лікаря.

Разом ми все переможемо.