

## **ФІЛОСОФІЯ ДОВГОЛІТТЯ М.М. АМОСОВА**

Кобзар А.М.

Науковий керівник: к.ф.н., ст. викл. Сидоренко С.В.  
Запорізький державний медичний університет  
Кафедра суспільних дисциплін

Кожен з нас хоч раз замислювався над вічним життям, Амосов Микола Михайлович теж не був винятком. Але він був більшим реалістом: його філософія довголіття полягала у щоденних зусиллях збереженні здоров'я. Протягом життя Амосов виділив кілька важливих заповідей: по-перше, у більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина; по-друге, не сподівайтесь на медицину: вона непогано лікує, але не може зробити людину здоровою; по-третє, щоб бути здоровим потрібні власні зусилля, постійні і значні; по-четверте, величина будь-яких зусиль визначається стимулами, останні метою, часом досягнення, характером; по-п'яте, для збереження здоров'я необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартовування організму, час і вміння відпочивати. Микола Михайлович Амосов розумів, що людина повинна прикладати усі можливі зусилля для досягнення мети одужання. Його працями цікавилось багато людей. Кожен з них бачив у Амосові прекрасний приклад для наступних поколінь, він на власному досвіді доводив, що час можливо сповільнити, але лише шляхом сили волі та праці над собою. Ця людина присвятила все своє життя розкриттю істинної філософії довголіття. Він прожив 89 років, незважаючи на хворе серце, лише завдяки роботі над собою. Амосов Микола Михайлович зробив великий внесок не лише у сучасну медицину, а й у розвиток нашого суспільства, тому він безперечно заслуговує на повагу. Філософія довголіття – це одна з найпопулярніших тем сьогодення. Її актуальність полягає у щоденному пошуку людства ліків проти старіння та безпечного способу їх досягнення.

## **СТАНОВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА. ИНТЕРПРЕТАЦИИ ЛОГОТЕРАПИИ ВИКТОРА ФРАНКЛА**

Коноваленко А.М.

Научный руководитель: проф. Утюж И.Г.  
Запорожский национальный медицинский университет  
Кафедра общественных дисциплин

«Те из нас, кто изучал медицину, имели возможность  
убедиться: учебники лгут!»  
Виктор Эмиль Франкл

Целью работы стал анализ логотерапевтических методик используемых в медицине для открытия человеку подсознательных способностей и определения возможных патологий, как следствий психоэмоциональных заболеваний. Логотерапия применяется в разных сферах, которые условно можно разделить на специфические и не специфические. К не специфической сфере применения относится психотерапия, которая рассматривает и работает с различного рода психическими заболеваниями. К специфической сфере относятся ноогенные неврозы, которые возникли в связи с утратой смысла жизни и в свою очередь влекут за собой такие патологические проявления как: аддикция, агрессия и депрессия. При работе с подобными патологиями, которые развиваются в человеке в следствии раннего неудачного поиска смысла, основная нагрузка должна быть на самом больном, потому что доктор может лишь направить его, а всю основную работу над своим становлением и выздоровлением пациент проделывает сам. Следует обращать внимание на отношение пациента к возникшей патологии, так как если найти точку отсчета данного заболевания, тогда можно более эффективно и быстро понять, на что конкретно стоит обратить внимание, и с чем в дальнейшем предстоит работать. Выводы. Согласно с работами (В.Франкл, А.Адлера, З.Фрейда) логотерапия является одной из самых эффективных техник и профилактик по отношению к психическим расстройствам, неврозам, депрессии, агрессивному и суицидальному поведению. Благодаря данной методике, пациент, под присмотром психиатра, способен самостоятельно избавиться от расстройства и открыть способность к формированию более здоровой и сильной личности на уровне подсознания.