



## ЩОБ ЗДАТИ ОСКІ НА ВІДМІННО

У травні шестикурсники медичних та міжнародного факультетів складатимуть об'єктивний структурований клінічний іспит (ОСКІ), на якому продемонструють свої вміння володіти практичними навичками, необхідними лікарю. В ОНМедУ створені всі належні умови для отримання студентами якісних знань та практичних навичок. На базі НВК ІТНІБО організована підготовка до складання ОСКІ. Ми попросили начальника НВК ІТНІБО Юрія ПЕТРОВСЬКОГО розповісти, як відбувається процес відпрацювання практичних навичок.

— Система відпрацювання навичок майбутніми лікарями була створена для допомоги студентам у складанні найвідповідальнішого в їхньому навчанні іспиту — ОСКІ. Вони проходять цю підготовку на десяти станціях і працюють на сучасних тренажерах-симуляторах, які повністю імітують організм людини.

### — Як організований процес підготовки?

— В цьому навчальному році підготовка почалася в кінці грудня. Кожному студенту на його електронну адресу було відправлено повідомлення про початок занять з відпрацювання практичних навичок, з посиланням, за яким можна було перейти та відмітити ті навички, які, на його думку, потребують вдосконалення. Тобто ті, якими студент ще не володіє в повному обсязі. За записом на те чи інше відпрацювання ми бачимо, що студентів більше турбує та цікавить, і відповідно до цього складаємо розклад. Причому на відпрацювання однієї навички можна записатися не більше трьох разів. Це зроблено для того, щоб охопити максимальну кількість бажаючих. На одній станції протягом години відпрацьовуються від 2 до 5 навичок. Перша зміна студентів приходить о 14.30, друга — о 15.30.

### — Юрію Юрійовичу, а як організована робота під час карантину?

— Якщо група перебуває на самоізоляції, вона не може брати участь у відпрацюванні. Така ж ситуація і до студентів, у яких наявні катаральні симп-

томи — вони не будуть допущені. Звісно, що всі повинні бути вакциновані — і студенти, і викладачі — і дотримуватись маскового режиму.

### — Як проходить заняття?

— Викладач відмічає присутніх, потім демонструє, як правильно робити ту чи іншу дію, студенти самостійно її виконують під контролем викладача, отримують від нього відповіді на свої запитання. Наприкінці заняття виставляється оцінка.

### — Яке значення має ця оцінка?

— Вона дозволяє виявити, наскільки ефективно пройшло відпрацювання тієї чи іншої навички.

### — Чи впливає оцінка в цілому на складання ОСКІ?

— Ні, не впливає, проте вона може бути врахована, якщо виникне необхідність в поданні апеляції після складання ОСКІ. Адже оцінка з відпрацювання свідчить про те, що студент сумлінно поставився до оволодіння навичками, знає, «що до чого».

Але буває й таке, що деякі студенти не вважають за потрібне завантажувати себе цими заняттями. І якщо у них під час ОСКІ виникнуть якісь негаразди — то це вже на їхній совісті!

### — Чи є проблеми у вашій роботі?

— В основному проблеми виникають при порушенні дисципліни студентами, які не з'являються на заняття, тим самим перешкоджаючи іншим пройти відпрацювання. В такому випадку запис на відпрацювання анулюється.



Треба відзначити, що, крім НВК ІТНІБО, можна пройти відпрацювання і на шести кафедрах, де є необхідне обладнання — акушерства та гінекології, внутрішньої медицини № 2, оториноларингології, офтальмології, дитячої хірургії, педіатрії № 1.

### — Як можна оцінити в цілому ставлення студентів до цих занять?

— Кожний студент отримує можливість відпрацювати в нашому центрі до 60 навичок, і більшість студентів прагнуть пройти таку підготовку.

Хочу підкреслити зацікавленість та активність студентів усіх факультетів: за два місяці роботи більшість студентів (68 % вітчизняних та 14 % іноземних) пройшли підготовку щонайменше по одному разу або кілька разів, а деякі — навіть по три можливих відпрацювання кожної навички. І студенти, і викладачі впевнені, що ця підготовка допоможе скласти ОСКІ на найвищому рівні.

Інтерв'ю Ірини БАРВІНЕНКО

### Поради фахівця

## ЯК ПРОТИДІЯТИ СТРЕСУ В СКЛАДНИХ УМОВАХ

Майже місяць ми живемо в умовах воєнного стану. Постійний потік негативних та тривожних новин та повна невизначеність майбутнього вибиває опору з-під ніг у багатьох з нас. Проте для кожної людини важливо не втратити психологічне здоров'я та вміти заспокоїтись в умовах стресу.

Страх виникає, коли людина відчуває загрозу для себе та своїх близьких, і тоді пробуджуються давні інстинкти, які допомагають вижити. Саме так вважають психологи. Сигнальний механізм тривоги, що підживлюється страхом, є основою інстинкту самозбереження і відповідає за нашу безпеку. Тривога мобілізує організм: вкидає адреналін і норадреналін у кров, накачує кров'ю м'язи, заповнює легені повітрям, збільшує артеріальний тиск. Раптом з'являється багато енергії, необхідної для виживання, але організм зменшує витрати на розумову діяльність, і тому люди можуть здійснювати ірраціональні вчинки, що абсолютно неприпустимо в даних умовах.

На початку протистояння в МОЗ дали чіткі поради, як поводитись і заспокоїти дітей під час війни. Ми не будемо на них зупинятись, а лише надаємо посилання для тих, хто ще не ознайомився з ними (<https://bit.ly/3M84XTR>, <https://bit.ly/3K5SDSd>, <https://bit.ly/35e2sP9>).

Окрім того, ми згадали інші загальноприйнятні способи, які дадуть змогу протистояти стресу:

1. Спробуйте прийняти те, що відбувається.

Для цього бажано спитати себе: що ви можете зробити в цій ситуації, а в чому безсилі? Головне — пам'ятати, що проконтролювати абсолютно все неможливо, як би ви не хотіли.

2. Дотримуйтеся режиму дня.

Так, зараз нелегко, але зміна стандартного життєвого розпорядку сильно вибиває з колії. Тим же часом ми добре пам'ятаємо, що вдалий спосіб впоратися з панікою та страхом — це постійно бути чимось зайнятим. Тому почніть з планування, складіть список справ, які потрібно

зробити в першу чергу. При будь-якій можливості продовжуйте працювати, знайдіть час для справ, які не вдавалося зробити раніше (наприклад, пройти онлайн-курс, підвищити знання іноземної мови чи прослухати лекцію). Сьогодні чимало платформ надають пільговий або безплатний доступ до своїх ресурсів.

Для отримання новин виділіть окремих конкретний час, не читайте новини цілодобово. І, звичайно, отримуйте їх тільки з офіційних та перевірених джерел інформації.

Також не забувайте, що організм — це одне ціле. Поганий сон і їжа розхитують нервову й імунну системи. Побалуйте себе чимось смачненьким, тільки в міру. І намагайтесь за можливості висипатися. Окрім того, робіть паузи, спілкуйтесь з рідними та дітьми, допомагайте їм переключитись з того, що їх турбує. Наприклад, займіться чимось разом: заплануйте регулярну фізичну активність (спільну зарядку) або організуйте сімейне дозвілля (можна збирати пазли, малювати, ліпити, чита-

ти і робити разом ще дуже багато чого).

3. Не бійтесь «випускати пар».

Якщо емоції все ж зашкалюють, не тримайте їх у собі. Хвилюватись, боятись або відчувати себе пригніченим — це нормально. Накопичуючи та стримуючи емоції, ви тільки підсилюєте стрес.

Є низка різних дихальних технік, тут допоможе будь-яка. Можете просто глибоко вдихати і видихати протягом трьох хвилин.

Або візьміть кілька аркушів паперу і почніть писати. Все, що приходиться в голову. Як завгодно. Не звертаючи уваги на граматику і орфографію. Тут тільки ви, ручка і папір. Пишіть про те, що вас хвилює, про свої емоції, проблеми. Пишіть, і ви побачите, що стане легше.

Якщо ви готові поділитись своїми переживаннями зі спеціалістом, то зверніться до психолога (наприклад, <https://onmedu.edu.ua/centr-psi-hologichnoi-pidtrimki-dlja-mistjan/?fbclid=IwAR0GRXTnSOEjNruVw3TRwit9gL7eMpaPg7D91UE8BmQBvA0QDqeOsEc4>). Психолог допоможе розібратись в собі, дасть рекомендації, як в майбутньому уникнути більш серйозних реакцій.

І. Ю. БОРИСЮК,  
д-р фарм. наук, зав. кафедри  
технології ліків

# ОНЛАЙН-РЕСУРСИ ДЛЯ НАУКОВОГО ТА НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСІВ



У ці неспокійні для нашої країни часи науково-дослідна діяльність, клінічні дослідження та науковий процес в Одеському національному медичному університеті активно підтримуються з боку іноземних науково-інформаційних компаній.

Так, потужна оперативна довідково-бібліографічна система EBSCO надає можливість пошуку повнотекстових рецензованих статей наукових журналів, довідників та інших публікацій з різних дисциплін.

Британська компанія BMJ Publishing Group Ltd надає вільний доступ до онлайн-видання British Medical Journal. Тепер в open-форматі доступні BMJ Best Practice — онлайн-інструмент з підтримки клінічних рішень, призначений для допомоги в діагностиці, профілактиці та лікуванні

захворювань пацієнтів, та BMJ Learning — освітній ресурс для лікарів та інших фахівців у сфері охорони здоров'я, на якому розміщені понад 100 акредитованих рецензованих навчальних модулів у різних форматах.

Підтримує наукову спільноту та студентів ОНМедУ й одна з найбільших видавничих компаній світу — Elsevier.

Для забезпечення допомоги пацієнтам в критичні часи Elsevier надає доступ до ресурсу ClinicalKey — платформи для наукових клінічних знань, яка підтримує медичних працівників та студентів, надаючи легкодоступну інформацію, побудовану на наукових доказах, для різних спеціальностей, що дозволяє медичним працівникам розширювати фундаментальні знання та покращувати

клінічну практику. Вміст платформи включає провідні повнотекстові довідники та журнали, синоптичні огляди, інформацію про ліки, відео медичних процедур, практичні рекомендації, клінічні калькулятори тощо.

Не стоїть осторонь і відома компанія Clarivate Analytics, організуючи вебінари з наукометрії — з метою опанування функціоналом та можливостями наукометричної бази Web of Science.

Більш детальний опис інформаційних масивів та організація доступу до них, а також перелік онлайн-ресурсів та послуг, що надаються бібліотекою, — на офіційній сторінці блогу бібліотеки ОНМедУ за адресою: <http://libblog.odmu.edu.ua>.

**Наталія АНТРОПОВА,**  
заступник директора  
бібліотеки

## З ПЕРШИХ ДНІВ ВІЙНИ

У нашу студентську юність увірвалася війна... Ми знали про неї тільки з розповідей старших родичів і ніколи не могли навіть уявити, що ця біда торкнеться і нас!

Ми, студенти-медики, з перших днів розпочали активну волонтерську роботу. Наша велика студентська родина стала ще міцнішою і згуртованішою.

Актив нашого профкому провів онлайн-засідання з питання виділення матеріальної допомоги до ХАБ Одеси.

Допомагаємо студентам та працівникам університету, хто цього потребує, продуктами та медикаментами. Взяли участь в оформленні гуманітарної допомоги з Німеччини для БПМЦ ОНМедУ, закупили медикаменти та відкрили пункт першої медичної допомоги на Одеському залізничному вокзалі, куди звертаються біженці.

Створили Телеграм-канал для інформування студентів, де ми спілкуємось, ділимося новинами. Вирішили питання із закупівлею військовим павербанків та ліхтарів. Доставили їм продукти, а в Обласну дитячу лікарню — суміші, пюре, медикаменти.

Студенти із задоволенням беруть участь у цій роботі, адже подяка наших захисників та всіх, хто потребує допомоги, — це стимул для багатьох нових корисних справ.

**Валерія ЛАДИЖЕНСЬКА,**  
голова профкому студентів  
ОНМедУ

## ЯК ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ

Фахівці ОНМедУ в дистанційному та очному форматі проводять тренінги з домедичної допомоги в умовах воєнного стану для цивільних осіб.

Відповіді на різноманітні питання можна отримати на безкоштовних тренінгах «Базова підтримка життєдіяльності», на яких використовується сучасне симуляційне обладнання.

Заняття проходять на кафедрі симуляційних медичних технологій, де чекають студентів усіх курсів та факультетів, а також співробітників ОНМедУ.

Записатися можна, відправивши листа з інформацією про себе (повні ПІБ та контактний телефон) на електронну адресу кафедри симуляційних медичних технологій: [simmedtech@onmedu.edu.ua](mailto:simmedtech@onmedu.edu.ua).

Також для навчання або у разі нагальної потреби можна користуватися чат-ботом за посиланням: [https://t.me/BLSupport\\_ONMedU\\_bot/](https://t.me/BLSupport_ONMedU_bot/)

**О. РОГАЧЕВСЬКИЙ,**  
зав. кафедрою симуляційних  
медичних технологій



## ЗАСІДАННЯ РАДИ МОЛОДИХ ВЧЕНИХ ПРИ ООДА — ВПЕРШЕ

У приміщенні Одеської академії неперервної освіти Одеської обласної ради відбулась значна подія для молодих вчених Одещини — перше засідання Ради молодих вчених при Одеській обласній держадміністрації очно, тобто в режимі офлайн.

Захід відбувся у сучасному коворкінговому просторі у провулку Нахімова, 8.

Програма була досить насиченою та складалась із двох кластерів: безпосередньо засідання Ради молодих вчених та виставки «Колекції молодих вчених».

Із вітальним словом до нас звернулася заступник директора Департаменту освіти та науки ООДА — начальник управління професійної та вищої освіти, молодіжної політики та організаційно-документального забезпечення Таїсія Михайлівна Абозіна, яка наголосила на важливості роботи молодих вчених як рушіїв науки в Одеському регіоні та запевнила у всебічній підтримці їх з боку адміністрації.

На зустрічі був розглянутий і односторонньо прийнятий План роботи РМВ при ООДА на 2021–2024 роки, заслуха-

ний звіт щодо потенціалу молодих вчених Одеської області та відбулась презентація моделі регіональної програми науково-технічного розвитку.

На завершення засідання усім присутнім було запропоновано відвідати виставку «Колекції молодих вчених».

На виставці були представлені власні експонати від членів Ради, дуже різні та особливі, що лише підкреслює найважливіші риси молодого вченого — оригінальність, творчість, невгамовну жагу до пошуку.

Секцію від Одеського національного медичного університету було представлено банером із символікою університету та частиною книжкової колекції моєї родини, серед якої — книга, що була надрукована до 100-річчя із дня заснування Одеси, гінекологічний атлас Додерляйна 1907 року видання.

**Андрій ДОБРОВОЛЬСЬКИЙ,**  
голова Ради молодих  
вчених ОНМедУ



Редактор випуску О. В. Людвік,  
відповідальні секретарі А. В. Попов,  
Р. В. Мерешко

Засновник і видавець — Одеський національний медичний університет.  
Адреса редакції: 65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.  
Свідоцтво про реєстрацію: ОД № 375 від 19 липня 1996 р.

Підписано до друку 24.03.2022 р. Тираж: 300.  
Зам. 2392. Надруковано у видавництві ОНМедУ.  
65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.