

вибухонебезпечних, і хімічних речовин. Його деталі виготовлені згідно із сертифікатами, а акумулятор має реле-відсікач зарядки, це не дає батареї перегріватися і допоможе запобігти від несподіваної детонації. Щоправда, випадки самозагорання та вибухів були, і навіть зі смертельними наслідками. Часто мова йшла про дешеві моделі сумнівних виробників.

Для безпеки користувачів на рівні прошивки виробники також обмежують максимальну швидкість транспортного засобу. Моделі можуть розвинути швидкість максимум до 20-30 км/год буквально через кілька секунд. Тому поганяти занадто швидко не вийде.

Спеціальний додаток допоможе зв'язатися з смартфоном і підлаштуватися під стиль їзди користувача, вмикає режим енергозбереження, а також захист від викрадення [4].

Отож, гіроскутер – це геть не іграшка без користі. Так чи інакше, з його допомогою можна долати досить великі відрізки шляху, водночас не витрачаючись на паливо і гарантовано уникаючи аварійних ситуацій. Проблем з парковками і заторами на дорозі для даного виду транспорту не існує. При всьому цьому гіроскутер екологічно безпечний, не шкодить здоров'ю людини. Ним можуть користуватися як дорослі, так і діти, досить лише навчитися точно утримувати баланс тіла і координувати свої рухи, щоб задати правильний курс. Гіроскутер – це весело, зручно, швидко, екологічно й економно. Головне – правильно підібраний, якісний транспорт та дотримання правил безпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гіроскутер [Електронний ресурс]. - Режим доступу: URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гіроскутер> (дата звернення 30.01.2016). – Назва з екрана.
2. Кирс К. Гіроскутер – опасно ли использовать?: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://gyroscr.ru/informatsiya/126-giroskuter-opasno-li.html>
3. All of the USA's big airlines now ban hoverboards [Електронний ресурс]. / USA TODAY – 2015. – Режим доступу: <https://www.usatoday.com/story/travel/flights/todayinthesky/2015/12/10/delta-bans-hoverboards-airlines-fret-fire-risk/77110988/>
4. Гіроскутер – аби не ступити зайвого кроку [Електронний ресурс]. / Погляд – 2017. – Режим доступу: <https://pogliad.ua/news/life/science/giroskuter-abi-ne-stupiti-zayvogo-kroku-334582>

Миколіук Ірина Олександрівна, студентка групи ІКН-146, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail : Mykoliuk27.29@gmail.com

Iryna O. Mykoliuk, student of group ICS-14b, Faculty of Information Technologies and Computer engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email : Mykoliuk27.29@gmail.com

УДК 316.4

О. Д. Замковий

ЯК ПРАЦІВНИКАМ СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСАМИ

Вінницький національний технічний університет

В статті подані результати дослідження направлені на вирішення питань проблем стресових ситуацій на робочому місці. Запропоновано рекомендації щодо усунення стресу.

Ключові слова: стрес, перевантаження.

HOW TO EMPLOY EMPLOYEES WITH STRESSES

The research results presented in this article are aimed at addressing the issues of stress situations in the workplace. Recommendations for stress relief are suggested.

Keywords: stress, distraction.

Основними соціальними якостями працівника, які необхідно враховувати при створенні безпечних умов праці, є: ставлення до роботи; контакти з товаришами, керівництвом та іншими людьми; соціально-політичні, соціально-економічні та побутові фактори; рівень спілкування; рівень освіти і культури; стан здоров'я; рівень задоволеності своєю працею; інше [1-4]. Створення небезпечних ситуацій працівником на робочому місці може бути обумовлене недостатністю знань, роботою не за спеціальністю, зміною характеру або умов праці добре знаної професії.

Для більшості з людей офіс є джерелом безперервних стресів. Можна дуже любити свою роботу, але, тим не менш, бути постійно виснаженим, відчуваючи брак часу і панікуючи з будь-якого приводу і без. Згодом такий режим призводить до серйозних проблем як з самовідчуттям, так і зі здоров'ям. Найкращим виходом зі стресової ситуації є вироблення стратегії по боротьбі зі стресом.

Стрес – це стан емоційного і фізичного напруження, який виникає в певних ситуаціях, що характеризуються як важкі і непередбачувані керуванню. Висловлюючись науковою мовою, стрес є фізичною, психічною, емоційною і хімічною реакцією тіла на те, що тривожить людину, дратує або загрожує їй.

Кожного день людина стикається з негативними емоціями. Наприклад, день починається з пробудження від ненависного звуку будильника, потім поїздка в громадському транспорті, подорож у якому для більшості є неприємною, погана погода тощо. При цьому майже всі ставляться до стану, тобто до стресового стану відносяться як до норми життя.

Симптоми стресу знайдуть у себе багато: порушення концентрації уваги, агресивність, тривожність без приводу, безсоння, депресія [5].

Мозок людини не відрізняє реальної загрози від задуманої, тому всякий раз, коли ситуація здається небезпечною, реагує як на реальну загрозу. Чим частіше навколишнє оточення здається ворожою, тим більше часу організм перебуває в стані бойової готовності. Хронічний стрес - результат постійного перебування в обстановці повної небезпеки.

Організм людини міцний і стійкий, має колосальні здатності до відновлення, але лише в тому випадку, якщо розум працює чітко і правильно [6].

Людині не вистачає часу, і з кожним днем все більше - це вважають причиною робочого стресу. Але в добі всього 24 години - як же краще організувати себе і свій день, щоб впоратися зі стресом на роботі?

Стрес на роботі може бути викликаний різними причинами. Можливо, робочий графік складений невірною, і працівник перевантажений. Або ж кількість робочих завдань не перевищує працездатності, але страждає тайм-менеджмент, тобто робочі завдання нерационально розподілені в часі. Стрес можуть викликати навіть найпростіші, але, тим не менш, серйозні причини. Також не останнє місце в ряду стресогенних чинників на роботі займають міжособистісні відносини в колективі. Працювати легко і просто, якщо люди навколо милі і поступливі. Геніальні підлеглі, талановиті і дружні колеги, та й начальник хороший - ось ідеальна декорація для загальних трудових подвигів. Якщо ж колектив, в якому випало трудитися, роздирають пристрастями, товариші по службі несамовито конкурують між собою, а шеф страждає різноманітними підозрами щодо загальної благонадійності – стресу не минути.

Дії під час стресу повинні бути продиктовані тим, що може впливати на причину стресу, а не на наслідок. Звичайно, можна пити щоранку склянку заспокійливого або ковтати жменю таблеток, але краще визначити корінь проблеми. Яка причина перевтоми?

Чого не рекомендується робити на роботі? Не варто конфліктувати, якщо не можете вирішити ситуацію. Варто досягати мети шляхом переговорів. Рекомендується уникати перебування у конфліктних і конкурентних колективах, якщо така обстановка стомлює [7].

Як же боротися зі стресом на роботі? Ось декілька рекомендацій:

- Розмова про наболіле.

Якщо протягом робочого дня у накопичилось багато негативних емоцій, варто виплеснути негатив. Не треба чекати точки кипіння і переходити на крик. Спробуйте подзвонити другу або просто пояснити ситуацію колезі під час перерви. Коли промовляєш проблему, вона часто перестає здаватися такою вже жахливою.

- Позитивне мислення.

Іноді ми самі притягуємо до себе проблеми. Намагайтеся приходити на роботу з думками про те, що вам все під силу, або хоча б не думати заздалегідь про всі можливі проблеми, які можуть трапитися на роботі, а краще згадайте приємні та кумедні випадки на роботі.

- Сила музики.

Музика допомагає розслабитися і підбадьоритися. Комуś подобається послухати в навушниках пару улюблених пісень під час обідньої перерви, а комуś музика потрібна просто як непомітний фон протягом дня. Спробуйте підібрати для себе відповідний «музичний режим», з ним обстановка не здається такою офіційною і напруженою.

- Контакт з колегами.

Причиною офісних стресів для багатьох з нас стає зовсім не сама робота, а натягнуті відносини в колективі. Складно перебувати в гармонії і спокої, коли вас хтось дратує, або ви відчуваєте недобррозичливість по відношенню до себе. В цьому випадку не ставте додаткових бар'єрів у спілкуванні. Навпаки, постарайтеся вийти на контакт, разом обідаючи або повертаючись додому.

- Поповнюємо запаси енергії.

Стрес дуже швидко забирає енергію у організму. Причому витрачаються не просто калорії, але і наші запаси вітамінів і мінералів. Згадайте, чи не було у вас такого, що після переживань хотілося з'їсти шоколадку або яблуко? Організм у такий спосіб вказує, що йому потрібно в даний момент. Не ігноруйте ці сигнали, продовжуючи вирішувати проблеми, а зробіть перерву для невеликого перекусу. Відновити енергетичний і мікронутрієнтний баланс допомагають фрукти і овочі. Помірна кількість солодкого (найкраще якісного шоколаду) теж допоможе поліпшити самопочуття.

- Фітнес в офісе.

Деякі прогресивні компанії влаштовують для своїх співробітників фітнес-заняття прямо в офісі, запрошуючи інструкторів і виділяючи спеціальні зали. Правда, така можливість поки що доступна далеко не всім. Зате ви цілком можете влаштовувати собі розминку безпосередньо на робочому місці, причому ваші колеги про це навіть не здогадаються. Фізична зарядка додає здоров'я і в той же час дає відпочити голові, так що ви отримувате подвійну користь. І, зрозуміло, дуже добре, якщо ви можете собі дозволити відвідування фітнес-клубу після робочого дня. Спортзал допоможе вам забути про офісні проблеми на весь вечір.

Отже, багато людей страждає від стресу на робочому місці і зазвичай ніяк йому не протистоїть, а сприймає як належне. Але це неправильний підхід. Перш за все, варто виявити причину стресу й по можливості усунути його, якщо можливо, або ж уникати джерело роздратування. Є багато способів по боротьбі зі стресом на роботі і кожен може підібрати собі відповідний або ж скомбінувати їх [8].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кобилянський О. В. Посилення ролі менеджменту підприємства в забезпеченні здоров'я зайнятого населення України / О. В. Кобилянський, І. В. Заюков // Комунальне господарство міст. // Наук.-техн. зб. – Вип. 120 (1). – Серія : Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика. – Харків : ФОП «Азамаєв В. Р.», 2015. – С. 225–228.
2. Заюков І. В. Моделювання процесу збереження та зміцнення здоров'я зайнятого населення України / І. В. Заюков, О. В. Кобилянський // Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: Зб. матер. XI Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів. – Львів: ЛДУ БЖД, 2016. – С. 279–280.
3. Заюков І. В. Посилення відповідальності роботодавців за збереження здоров'я зайнятого населення України / І. В. Заюков, О. В. Кобилянський // Проблеми та перспективи розвитку охорони праці: Зб. матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктив. – Львів: ЛДУ БЖД, 2016. – С. 72–81.
4. Кобилянський О. В. Педагогічні та соціально-економічні аспекти самозбереження здоров'я зайнятого населення України / О. В. Кобилянський, І. В. Заюков // Педагогіка безпеки. – 2016. – № 1. – С. 59–66.
5. Курпатов А.В. С неврозом по жизни (инстинкт самосохранения человека) // Нева, 2003. С.48.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2007. – 26 с.
7. Алина Никольская :10 способов снять стресс на работе - Электрон. текст. дані. - 2017. - Режим доступу <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/work/10-sposobov-snyat-stress-na-rabote/>
8. Как справиться со стрессом на работе - Электрон. текст. дані. - 2017. - Режим доступу <http://www.woman.ru/health/medley7/article/85520/>

Замковий Олександр Дмитрович – студент групи ІКН-146, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Науковий керівник: *Кобилянська Ірина Миколаївна*, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: akobilanskiy@gmail.com

Zamkovui Olexander D. – student of the group ICS-14b, faculty of information technology and computer engineering, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.

Supervisor: *Kobylyanska Irina M.*, Cand. Sc. (Ped.), Assistant Professor, Assistant Professor of Department of Health and Safety Studies, Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia, e-mail: akobilanskiy@gmail.com.

УДК 316.4

Д.Е. Марков
О.В. Кобилянський

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В МЕДИЦИНІ

Вінницький національний технічний університет

В статті подані основні напрями застосування інформаційних технологій в медицині. Описано як саме і навіщо вони там використовуються.

Ключові слова: інформаційні технології, медицина, штучний інтелект.

INFORMATION TECHNOLOGIES IN MEDICINE

The article presents the main directions of application of information technologies in medicine. Described exactly how and why they are used there.

Key words: information technologies, medicine, artificial intelligence.

У даний час фактично в усі галузі охорони здоров'я впроваджені інформаційні технології (ІТ). Завдяки цьому медицина набула сьогодні абсолютно нових рис.

Цей процес супроводжується суттєвими змінами в медичній теорії та практиці, пов'язаними з внесенням коректив до підготовки медичних працівників. ІТ допомагають лікарю проводити об'єктивну діагностику захворювань, накопичувати й ефективно використовувати отриману інформацію на всіх стадіях лікувального процесу і, що найважливіше для медичної науки, є неоціненними у науковому пізнанні.

Основні напрями застосування сучасних інформаційних технологій наступні:

Це цілий програмно-технічний комплекс, що готує і забезпечує процеси збирання, зберігання і обробки інформації в медицині й галузі охорони здоров'я. Це – інформаційно-довідкові системи, електронні медичні картки, консультативно-діагностичні системи, апаратно-комп'ютерні системи, автоматизовані робочі місця фахівців, призначені для автоматизації всього лікувально-діагностичного процесу та забезпечення інформаційної підтримки прийняття лікарем діагностичних і тактичних (лікувальних, організаційних та ін..) рішень, мережеві бібліотеки [1].

Складні сучасні дослідження в медицині немислимі без застосування обчислювальної техніки. До таких досліджень можна віднести комп'ютерну томографію, магніто-резонансну томографію, ультрасонографію, дослідження із застосуванням ізотопів. Кількість інформації, яка отримується при таких дослідженнях, людина без комп'ютера нездатна сприйняти та обробити.

Томографія – це метод вивчення стану організму людини, при якому отримується зображення окремих тонких шарів (перерізів) людського організму і на їх основі конструюється повне об'ємне зображення. Томографія є одним з основних прикладів впровадження нових інформаційних технологій в медицині. В останні роки створені нові комп'ютерні програми, що дозволяють отримувати діагностичні зображення в тривимірній графіці та в режимі анімації [1].

Є одним з найпоширеніших типів систем штучного інтелекту. Вони розроблялися як науково-дослідні інструментальні засоби і розглядалися як штучний інтелект спеціального типу, призначений для успішного вирішення складних завдань у вузькій предметній галузі, такій як медична діагностика