МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІНСТИТУТ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПЕЦІАЛІСТІВ ФАРМАЦІЇ
КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ФАРМАКОЛОГІЇ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ КЛІНІЧНОЇ ФАРМАКОЛОГІЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ФАРМАЦІЇ (TOPICAL ISSUES OF CLINICAL PHARMACOLOGY AND CLINICAL PHARMACY)

Матеріали науково-практичної

Internet-конференції з міжнародною участю



27 жовтня 2026 року

м. Харків

там із OUD; 4) сприяння раціональному та безпечному застосуванню опіоїдних ЛЗ; 5) проведення освітньої та інформаційно-просвітницької роботи; 6) співпраця з іншими медичними працівниками; 7) участь у різних моделях надання медичної та фармацевтичної допомоги; 8) подолання бар'єрів доступу до лікування та зменшення стигматизації пацієнтів із OUD (Kosobuski L. et al. 2022; Hughes T.D. et al. 2024). Фармацевт громадської аптеки може виявляти пацієнтів із підвищеним ризиком, рекомендувати налоксон, навчати правильно його застосовувати.

Він здійснює оцінку ризиків: звертає увагу на високі дози опіоїдів, випадки попередніх передозувань, одночасне застосування опіоїдів із бензодіазепінами чи іншими седативними речовинами. У разі необхідності фармацевт допомагає знайти лікаря або програму лікування OUD, зокрема із застосуванням бупренорфіну чи метадону (Stewart M.T. et al. 2025; Tschampl C.A. 2026). Крім того, завдяки змінам у законодавстві вже у 10 штатах фармацевти мають повноваження призначати за відповідних умов бупренорфін.

Висновки. На сучасному етапі у США впроваджуються правові, організаційні та клінічні інструменти, за яких фармацевт є активним учасником раціонального використання опіоїдів, а не лише особою, яка відпускає препарат.

УДК 615.15:159.923.2:159.944.4

МАЙНДФУЛНЕС У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАРМАЦЕВТА: РОЛЬ У ПІДВИЩЕННІ УВАЖНОСТІ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЯКОСТІ ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ ОПІКИ

Адонкіна В. Ю.

Інститут підвищення кваліфікації спеціалістів фармації
Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
adonkina.ipksf@nuph.edu.ua

У статті розглянуто актуальність використання принципів майндфулнес (mindfulness) у професійній діяльності фармацевтичних працівників. Визначено основні чинники професійного психоемоційного навантаження фармацевта та обґрунтовано потенційні можливості практик усвідомленості для підтримання концентрації уваги, емоційної саморегуляції та ефективної комунікації з пацієнтами. Окреслено можливості інтеграції короткотривалих практик майндфулнес у повсякденну роботу аптечного працівника та систему безперервного професійного розвитку. Наголошено, що практики усвідомленості мають розглядатися як додатковий інструмент підтримки професійного благополуччя, а не як заміна організаційних заходів із забезпечення належних умов праці.

Ключові слова: *майндфулнес, усвідомленість, фармацевт, фармацевтична опіка, професійний стрес, емоційна саморегуляція, комунікація, про-*

фесійне вигорання.

The article examines the relevance of applying mindfulness principles in the professional practice of pharmacy professionals. The main factors contributing to pharmacists' occupational psychological and emotional burden are identified, and the potential of mindfulness practices to support attentional focus, emotional self-regulation, and effective communication with patients is substantiated. Particular attention is given to the integration of brief mindfulness practices into the everyday work of pharmacy professionals and into continuing professional development. It is emphasized that mindfulness practices should be regarded as an additional tool for supporting professional well-being rather than as a substitute for organizational measures aimed at ensuring appropriate working conditions.

Keywords: *mindfulness, mindful awareness, pharmacist, pharmaceutical care, occupational stress, emotional self-regulation, professional communication, occupational burnout.*

Вступ. Сучасна фармацевтична практика характеризується значною інтенсивністю професійної діяльності та високим рівнем відповідальності за безпеку пацієнта. Фармацевтичний працівник щоденно працює з великим обсягом інформації, здійснює відпуск лікарських засобів, консультує пацієнтів, бере участь у профілактиці проблем, пов'язаних із застосуванням лікарських засобів, та взаємодіє з іншими учасниками системи охорони здоров'я.

Специфіка роботи фармацевта передбачає необхідність одночасного поєднання професійних знань, високої концентрації уваги та комунікативних компетентностей. Помилка в назві препарату, дозуванні, лікарській формі або рекомендації щодо застосування потенційно може мати негативні наслідки для пацієнта. Тому здатність залишатися зосередженим навіть за умов високого темпу роботи є важливою складовою професійної компетентності.

Додатковим фактором навантаження є постійна комунікація з пацієнтами. Відвідувач аптеки може звертатися по допомогу у стані тривоги, болю, втоми або емоційного напруження. У таких ситуаціях фармацевт має не лише надати професійно обґрунтовану інформацію, а й зберігати коректність, емпатійність та здатність до конструктивного діалогу.

Одним із підходів, який може сприяти розвитку зазначених навичок, є майндфулнес – усвідомлена увага до поточного моменту з прийняттям власного досвіду без автоматичного оцінювання. Дослідження у сфері охорони здоров'я демонструють інтерес до використання mindfulness-based interventions для підтримки психоемоційного благополуччя медичних та фармацевтичних працівників.

Мета роботи. Метою роботи є теоретичне обґрунтування можливостей застосування принципів майндфулнес у професійній діяльності фармацевта як інструменту підтримання концентрації уваги, емоційної саморегуляції, ефективної професійної комунікації та підвищення якості фармацевтичної опіки.

Матеріали та методи. Під час дослідження проведено аналіз та узагальнення сучасних наукових публікацій, присвячених майндфулнес, професійному стресу, емоційному вигоранню та психологічному благополуччю працівників охорони здоров'я. Застосовано методи бібліографічного, системного та порівняльного аналізу, узагальнення наукових даних і професійних підходів до організації фармацевтичної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Професійна діяльність фармацевта належить до сфер, у яких помилки можуть виникати внаслідок поєднання людського фактора, високої інтенсивності праці, багатозадачності та недостатнього відновлення. Постійне переключення між декількома завданнями створює додаткове когнітивне навантаження та може негативно впливати на концентрацію.

Майндфулнес у цьому контексті може розглядатися як навичка свідомого спрямування уваги на поточну діяльність. Практичне значення цього підходу для фармацевта полягає в можливості зменшувати автоматизм виконання рутинних операцій і підвищувати усвідомленість під час виконання професійно важливих дій.

Наприклад, під час відпуску лікарського засобу фармацевт може свідомо зосереджувати увагу на послідовній перевірці його назви, дозування, лікарської форми, кількості та способу застосування. Така організація уваги не замінює встановлених стандартних операційних процедур і професійних алгоритмів, але може доповнювати їх формуванням звички до уважного виконання кожного етапу.

Іншим важливим напрямом застосування майндфулнес є професійна комунікація. Усвідомлене слухання передбачає повну увагу до співрозмовника, мінімізацію передчасних висновків і здатність сприймати не лише інформаційний зміст, а й емоційний контекст звернення.

Для фармацевта це може мати практичне значення під час збору інформації про симптоми, тривалість їх проявів, попереднє застосування лікарських засобів, наявність алергічних реакцій та інші фактори, необхідні для належного фармацевтичного консультування.

Особливе значення усвідомленість може мати у конфліктних ситуаціях. Емоційна реакція пацієнта часто провокує автоматичну відповідь працівника. Здатність зробити коротку паузу, усвідомити власний емоційний стан і лише після цього сформулювати відповідь може допомогти уникнути ескалації конфлікту.

Таким чином, майндфулнес може сприяти переходу від автоматичної реакції до більш усвідомленої професійної відповіді.

Водночас професійна діяльність фармацевта характеризується не лише високими вимогами до концентрації уваги та якості комунікації, а й значним психоемоційним навантаженням. Постійна взаємодія з пацієнтами, необхідність швидкого прийняття рішень, виконання значної кількості професійних завдань, відповідальність за безпеку застосування лікарських засобів та робота в умовах

дефіциту часу можуть сприяти накопиченню професійного стресу.

За умови тривалого впливу таких факторів психоемоційне напруження може переходити у стан професійного вигорання, що проявляється емоційним виснаженням, зниженням професійної мотивації, відчуттям психологічного перевантаження та формуванням дистанційованого ставлення до роботи й пацієнтів. У цьому контексті актуальним є пошук підходів, спрямованих не лише на зменшення впливу стресових чинників, а й на розвиток внутрішніх ресурсів працівника для більш ефективного реагування на професійні виклики.

Одним із таких підходів може бути майндфулнес, який передбачає розвиток здатності усвідомлено сприймати власні думки, емоції та фізичні відчуття без автоматичної реакції на них. Застосування практик майндфулнес у професійній діяльності потенційно може сприяти кращому розпізнаванню ранніх ознак психоемоційного виснаження, регуляції емоційних реакцій та підтриманню психологічної рівноваги.

Таким чином, значення майндфулнес у діяльності фармацевта доцільно розглядати не лише крізь призму підвищення уважності під час виконання професійних операцій, а й у контексті профілактики негативних наслідків хронічного професійного стресу та збереження професійного ресурсу. Саме тому окремої уваги потребує аналіз взаємозв'язку практик майндфулнес із професійним вигоранням та можливостей їх використання для підтримки психологічного благополуччя фармацевтичних працівників.

Отже, розглянуті аспекти свідчать про те, що майндфулнес може розглядатися як один із перспективних підходів до підтримання професійної уважності, емоційної саморегуляції та психологічного благополуччя фармацевта. Водночас ефективність такого підходу значною мірою залежить не лише від теоретичного розуміння принципів усвідомленості, а й від можливості їх адаптації до реальних умов професійної діяльності.

З огляду на динамічний характер роботи фармацевта особливого значення набувають короткотривалі та доступні практики, які не потребують суттєвого відриву від виконання професійних обов'язків. Такі практики можуть бути інтегровані у повсякденні робочі процеси – перед початком робочої зміни, під час переходу між завданнями, у процесі професійної комунікації або в ситуаціях підвищеного емоційного напруження.

Практична інтеграція майндфулнес передбачає формування звички до усвідомленого виконання професійних дій, своєчасного розпізнавання власного емоційного стану та використання коротких прийомів відновлення уваги. Важливо, що такі практики мають не замінювати професійні стандарти, протоколи та алгоритми фармацевтичної діяльності, а доповнювати їх, сприяючи більш зосередженому та відповідальному виконанню професійних завдань.

У зв'язку з цим доцільно розглянути конкретні способи практичної інтеграції майндфулнес у роботу фармацевта, які можуть бути застосовані безпосередньо в умовах аптечного закладу.

Практика усвідомленого початку робочої зміни. Перед початком роботи фармацевту доцільно приділити 1–2 хвилини для зосередження уваги на власному стані та налаштування на професійну діяльність. Це може включати кілька спокійних циклів дихання, усвідомлення фізичного самопочуття та формулювання короткого наміру на робочий період, наприклад: «працювати уважно, послідовно та спокійно». Така коротка пауза може сприяти переходу від особистих справ і попередніх переживань до виконання професійних обов'язків.

Усвідомлене дихання як коротка практика відновлення уваги. У ситуаціях високої інтенсивності роботи фармацевт може використовувати короткотривале зосередження на диханні. Протягом 30–60 секунд увага переноситься на природний ритм вдиху та видиху без необхідності його змінювати. Якщо виникають сторонні думки, увагу спокійно повертають до дихання. Така практика може використовуватися між обслуговуванням пацієнтів або під час короткої перерви для зниження психоемоційного напруження та відновлення концентрації.

Практика «стоп – пауза – увага – дія». Особливо корисною вона може бути перед виконанням професійно відповідальних дій. Перед відпуском лікарського засобу фармацевт робить коротку внутрішню паузу, зосереджується на поточному завданні, усвідомлює послідовність необхідних дій і лише після цього переходить до їх виконання. Наприклад, увага послідовно спрямовується на назву препарату, дозування, лікарську форму, кількість та інструкцію щодо застосування. Такий підхід може допомагати зменшувати вплив поспіху та автоматизму, однак не замінює встановлених процедур подвійної перевірки та інших заходів безпеки.

Усвідомлене переключення між завданнями. Багатозадачність є характерною особливістю роботи в аптеці. Під час переходу від одного завдання до іншого доцільно робити коротку паузу та свідомо фіксувати завершення попередньої дії. Наприклад: «попереднє завдання завершено – тепер моя увага спрямована на консультацію пацієнта». Така практика може сприяти зменшенню когнітивного перевантаження та підвищенню зосередженості на поточній діяльності.

Практика усвідомленого слухання під час консультування. Під час спілкування з пацієнтом фармацевт може свідомо зосереджувати увагу на змісті його висловлювань, не формуючи передчасної відповіді. Доцільно дати співрозмовнику можливість завершити думку, звертати увагу на ключову інформацію та за необхідності уточнювати отримані відомості. Такий підхід може покращувати якість професійної комунікації та сприяти більш повному з'ясуванню потреб пацієнта.

Практика емоційної паузи у конфліктній ситуації. У випадку агресивної або емоційної поведінки відвідувача аптеки фармацевту важливо не реагувати автоматично. Коротка пауза, усвідомлення власного емоційного стану та кілька спокійних вдихів можуть створити можливість для більш зваженої відповіді. Практично це можна представити як послідовність: «помітити емоцію – зробити паузу – зосередитися на ситуації – відповісти професійно». Такий підхід

спрямований не на придушення емоцій, а на зменшення імпульсивності реакції.

Сканування тіла. Під час короткої перерви фармацевт може протягом 1–3 хвилин звернути увагу на фізичні відчуття в різних ділянках тіла: напруження плечей, шиї, рук, характер дихання та загальний рівень втоми. Усвідомлення таких сигналів може допомагати своєчасно помічати накопичення напруження та використовувати перерву для короткого відновлення.

Практика завершення робочої зміни. Наприкінці робочого дня доцільно здійснювати коротке усвідомлене підбиття підсумків: звернути увагу на власний емоційний і фізичний стан, визначити основні труднощі дня та свідомо завершити робочий період. Це може сприяти психологічному відокремленню професійних переживань від особистого часу та формуванню навички відновлення після робочого навантаження.

Таким чином, практики майндфулнес можуть бути інтегровані в різні етапи професійної діяльності фармацевта – від початку робочої зміни до її завершення. Їхньою особливістю є відносна простота, короткотривалість і можливість адаптації до конкретних умов роботи. Найбільш доцільним видається систематичне використання таких практик як доповнення до професійних стандартів, заходів із безпеки пацієнтів та організаційних підходів до профілактики професійного стресу і вигорання.

Водночас ефективність застосування майндфулнес не слід оцінювати виключно за суб'єктивним відчуттям спокою чи зниження напруження. Перспективним напрямом є оцінювання його впливу на рівень професійного стресу, емоційного виснаження, концентрацію уваги, якість професійної комунікації та інші показники професійного функціонування фармацевтичних працівників.

Висновки. Майндфулнес є перспективним додатковим інструментом підтримки професійної діяльності фармацевта. Усвідомлена увага може бути корисною для збереження концентрації під час виконання відповідальних професійних операцій, розвитку навичок уважного слухання та більш конструктивного реагування на емоційно складні ситуації.

Застосування коротких практик усвідомленості потенційно може сприяти формуванню культури професійної уважності, за якої фармацевт свідомо контролює власні дії, комунікацію та емоційні реакції.

Водночас майндфулнес не слід розглядати як заміну організаційним заходам щодо профілактики професійного вигорання. Найбільш обґрунтованим є комплексний підхід, що поєднує індивідуальні практики саморегуляції з належною організацією праці, професійною підтримкою та створенням безпечного психологічного середовища.

Перспективним напрямом подальших досліджень є оцінка ефективності коротких mindfulness-практик саме у фармацевтичному середовищі, зокрема їхнього впливу на рівень професійного стресу, концентрацію уваги, якість комунікації з пацієнтами та суб'єктивне професійне благополуччя фармацевтичних працівників.

Список використаних джерел інформації:

1. Lomas T., Medina J. C., Ivtzan I., Rupprecht S., Eiroa-Orosa F. J. A systematic review of the impact of mindfulness on the well-being of healthcare professionals. Journal of Clinical Psychology. 2018. Vol. 74, No. 3. P. 319–355. DOI: https://doi.org/10.1002/jclp.22515.
2. Burton A., Burgess C., Dean S., Koutsopoulou G. Z., Hugh-Jones S. How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. Stress and Health. 2017. Vol. 33, No. 1. P. 3–13. DOI: https://doi.org/10.1002/smi.2673.
3. West C. P., Dyrbye L. N., Erwin P. J., Shanafelt T. D. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. The Lancet. 2016. Vol. 388, No. 10057. P. 2272–2281. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31279-X.
4. World Health Organization. Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases. Geneva : World Health Organization, 2019. URL: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases (дата звернення: 08.10.2026).
5. World Health Organization. Global Patient Safety Action Plan 2021–2030: Towards eliminating avoidable harm in health care. Geneva : World Health Organization, 2021. 86 p. ISBN 978-92-4-003270-5. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240032705 (дата звернення: 08.10.2026).
6. Providing mindfulness meditation for patients with depression and anxiety in a community pharmacy: a pilot study. Journal of the American Pharmacists Association. 2019. Vol. 59, No. 2. P. 258–264. DOI: https://doi.org/10.1016/j.japh.2018.10.017.
7. Належна аптечна практика: стандарти якості аптечних послуг : спільна настанова МФФ/ВООЗ з НАП. Всесвітня організація охорони здоров'я, Міжнародна фармацевтична федерація. 2011. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/897_009 (дата звернення: 08.10.2026).
8. Про настанову ВООЗ та МФФ «Належна аптечна практика: Стандарти якості аптечних послуг» : наказ МОЗ України від 30.05.2013 № 455. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/v0455282-13 (дата звернення: 08.10.2026).
9. Kriakous S. A., Elliott K. A., Lamers C., Owen R. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare professionals: a systematic review. Mindfulness. 2021. Vol. 12, No. 1. P. 1–28. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9.
10. Salvado M., Marques D. L., Pires I. M., Silva N. M. Mindfulness-based interventions to reduce burnout in primary healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. Healthcare. 2021. Vol. 9, No. 10. Art. 1342. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare9101342.
11. Chu A., Rose T. M., Gundrum D. A., McMorris T. E., Klausner E. A., Lang L. A.,

Shan G. Evaluating the effects of a mindfulness mobile application on student pharmacists' stress, burnout, and mindfulness. American Journal of Health-System Pharmacy. 2022. Vol. 79, No. 8. P. 656–664. DOI: https://doi.org/10.1093/ajhp/zxab467.
12. Dee J., Dhuhaibawi N., Hayden J. C. A systematic review and pooled prevalence of burnout in pharmacists. International Journal of Clinical Pharmacy. 2023. Vol. 45, No. 5. P. 1027–1036. DOI: https://doi.org/10.1007/s11096-022-01520-6.
13. Selič-Zupančič P., Klemenc-Ketiš Z., Onuk Tement S. The impact of psychological interventions with elements of mindfulness on burnout and well-being in healthcare professionals: a systematic review. Journal of Multidisciplinary Healthcare. 2023. Vol. 16. P. 1821–1831. DOI: https://doi.org/10.2147/JMDH.S398552.
14. Wang Q., Wang F., Zhang S., Liu C., Feng Y., Chen J. Effects of mindfulness-based interventions on stress and burnout in nurses: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychiatry. 2023. Vol. 14. Art. 1218340. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1218340.
15. Ong J. C. L., et al. Effectiveness of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare workers: a systematic review and meta-analysis. General Psychiatry. 2024. Vol. 37, No. 3. Art. e101115. DOI: https://doi.org/10.1136/gpsych-2023-101115.
16. Shoker D., Desmet L., Ledoux N., Héron A. Effects of standardized mindfulness programs on burnout: a systematic review and original analysis from randomized controlled trials. Frontiers in Public Health. 2024. Vol. 12. Art. 1381373. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1381373.

RECONFIGURING PHARMACIST AND CLINICAL PHARMACIST PRACTICE IN CONTEMPORARY HEALTHCARE INSTITUTIONS: INTEGRATING EVIDENCE-BASED PHARMACEUTICAL CARE, PRECISION AND PERSONALIZED PHARMACOTHERAPY, MEDICATION OPTIMIZATION, CLINICAL PHARMACOLOGY, THERAPEUTIC DRUG MONITORING, DIGITAL HEALTH, AND INTERPROFESSIONAL CARE MODELS TO ENHANCE MEDICATION SAFETY AND PATIENT-CENTRED HEALTH OUTCOMES

Nodar Sulashvili[1], Margarita Beglaryan[2], Nana Gorgaslidze[3], Nato Alavidze[4], Mariam Darbaidze[5], Maka Buleishvili[6], Ada (Adel) Tadevosyan[7], Marika Sulashvili[8], Lela Grigolia[9], Kakhaber Robakidze[10], Marina Giorgobiani[11], Nino Abuladze[12]

[1]MD, PhD, Doctor of Pharmaceutical and Pharmacological Sciences In Medicine, Professor of Faculty of Medicine at Georgian International University GIU; Professor of Pharmacology of Faculty of Medicine at Georgian National University SEU; Professor of Medical and Clinical Pharmacology of Faculty of Medicine at BAU International University Batumi, Georgia; Professor of Medical and Clinical Pharmacology of International School of Medicine at Alte University;