



СИЛА ДУХУ

№ 4 (899)

Видається з вересня 2003 року

25 січня 2023 року



Послання в майбутнє

Ці рядки я пишу в День соборності України й розумію, що наші дорогі читачі будуть вже бачити ці друковані букви не в 104-й, а в 105-й рік історії об'єднання нашої країни. І тому так назвав цю статтю, бо ті, хто може читати цей текст – є творцями новітньої історії держави України.

Рік 2022 був не простий і всі це знають. Це був лакмусовий папірець для багатьох людей. Приємно відзначити, що Всеукраїнська організація СОІУ в 2022 році виявилася достойною свого звання. Як і передбачалося, дехто втік за кордон при перших пострілах, а дехто стійко обороняв і обороняє права осіб з інвалідністю навіть на окупованих територіях. Хочу подякувати тим, хто не змирився з навагою і зайняв активну громадську позицію.

Я вірю, що 2023 рік стане роком відродження руху осіб з інвалідністю на новому рівні. І цей оптимізм не безпідставний. Наприклад, в Полтавській області збережено традицію проведення рекреаційних змагань в Котельві, Семенівці, Пирятині, Кременчуці, Полтаві, Лубнах. І таку ж спортивну роботу добре проводили в Одеській, Миколаївській, Волинській областях. Не зважаючи на відкладення через жорстокі ракетні обстріли, вдалося провести навіть інклюзивний фестиваль творчості в Хоролі, а також прийняти участь у великому фестивалі і за другом разом ще й у спеціалізованих майстер-класах у місті Варен (Німеччина).

Наші організації активно збирали й розповсюджували гуманітарну допомогу, у багатьох сформувалися пункти прокату технічних засобів реабілітації. Провідну роль в цій роботі займає заступник Голови ВО СОІУ Сергій Богданов, який керує роботою великого гуманітарного хабу в Києві.

Безперечно треба подякувати всім керівникам наших організацій на обласному та місцевих рівнях - за психологічну підтримку своїх родин та членів організацій, бо це теж не менш важливо, ніж матеріальна допомога. Духовна сила наших людей надзвичайна. А тому є впевненість, що цього року ми з вами станемо свідками широкого відродження роботи наших організацій в найрізноманітніших напрямках. Стосовно фізкультурно-спортивної реабілітації, то тут буде розвиток як рекреаційних видів спорту, так і командних. Хочеться, щоб знову пауерліфтинг та баскетбол на візках стали супермодними і популярними. В творчій реабілітації осіб з інвалідністю будуть також розвиватися всі напрямки мистецтва, щоб багато масових заходів зближали й зміцнювали людей в нашій країні, щоб восторженствувала наша соборність.

Сергій ЧУМАК

Анонс

2 стор.

Шахраї під виглядом іноземних партнерів пропонують отримати неіснуючі види допомоги!

3 стор.

Як психічні розлади впливають на фізичний стан та чому їх не можна ігнорувати

4-5 стор.

Яке майно не може бути поділене між подружжям

5-6 стор.

Що таке вертикалізатори?

6-7 стор.

Природні способи швидше заснути

**КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК
Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ
РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ
З ІНВАЛІДНІСТЮ**

*Передплата на незалежну
українську газету «Сила духу»
триває протягом всього року!*

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

**Читайте нас!
Передплачуйте нас!**

РАЗОМ МИ СИЛА!



ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ ПРОТЕЗУВАННЯ КІНЦІВОК В УКРАЇНІ



- як отримати протез кінцівки в Україні?
- який протез можливо отримати в Україні?
- де в Україні виготовляють якісні протези?
- як підготуватися до протезування?
- як навчитися користуватися протезом?



0501 PROTEZ (776839)



Гаряча лінія з питань протезування кінцівок

В Україні працює гаряча лінія з питань протезування кінцівок. Зателефонувати їм можна за телефоном: 0501 776839

Фахівці гарячої лінії зможуть відповісти на широке коло питань, зокрема:

- як отримати протез кінцівки в Україні?
- які протези можливо отримати в Україні?
- де в Україні виготовляють якісні протези?
- як підготуватися до протезування?
- як навчитися користуватися протезом?

Ініціатива спрямована на покращення та розвиток вітчизняної галузі протезування кінцівок, впровадження якісних технологій протезування та на підтримку осіб, які втратили кінцівки.

Україна забезпечена вакцинами на 2023 рік

Станом на початок 2023-го року Україна достатньою мірою забезпечена рутинними вакцинами, а Міністерство охорони здоров'я тримає на контролі дотримання графіків поставок і наявність вакцин. Українці можуть отримати безоплатно всі щеплення, які необхідні для імунізації згідно з Національним календарем щеплень.

За підсумками 2022 року рівень охоплення щепленнями в Україні залишається нижчим за рекомендований Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Водночас вакцинація була та залишається однією з головних і пріоритетних складових громадського здоров'я. Міністерство радить подбати про себе і своїх дітей та захиститися від інфекційних хвороб, щойно ви перебуватимете у безпечному місці в Україні або за кордоном. Для отримання вакцин зверніться до найближчої амбулаторії/лікарні.

Завдяки партнерам, за 2022 р. країна отримала близько 2.5 млн доз вакцин, а саме:

- 600 тисяч доз оральної вакцини проти поліомієліту.
- 370 тисяч доз вакцини проти кору, паротиту та краснухи.

- Понад 99 тисяч доз інактивованої вакцини проти поліомієліту.

- Понад 700 тисяч доз проти дифтерії та правця для дорослих.

- 70 тисяч доз проти дифтерії та правця.

- 60 тисяч доз вакцини пента-Hib.

- 4 тисяч доз проти сказу.

- 190 тисяч доз проти туберкульозу.

- 235 доз вакцини проти гепатиту В.

Залишки вакцин, які були отримані у 2022 р. та гарантовані надходження вакцин у 2023 році дозволять не переривати рутинну вакцинацію та забезпечать необхідне покриття потреб українців у обов'язкових щепленнях. У 2023 р., як і у 2022, потреби у деяких рутинних вакцинах частково будуть покриватися за підтримки міжнародних партнерів.

У 2023 плануємо отримати:

- Близько 1 млн доз оральної вакцини проти поліомієліту.

- 400 тисяч доз інактивованої вакцини проти поліомієліту.

- 650 тисяч доз проти кору, паротиту та краснухи.



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

УВАГА! Шахраї під виглядом іноземних партнерів пропонують отримати неіснуючі види допомоги!

Для отримання допомоги шахраї пропонують перейти за посиланням та ввести дані для входу в онлайн-банкінг, які зрештою потраплять до злодіїв.

При цьому зловмисники використовують фішингові сайти, які імітують популярні українські банки.

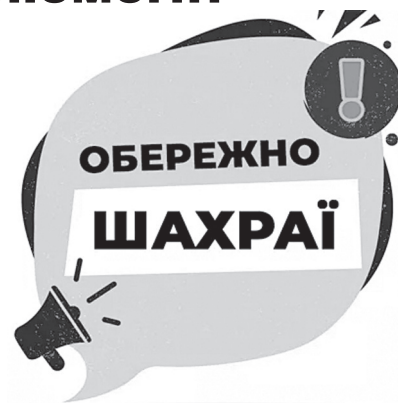
Щоб не потрапити на гачок шахраїв, фахівці рекомендують:

- довіряти тільки офіційним ресурсам (наприклад, офіційному сайту Мінсоцполітики <https://msp.gov.ua> та платформи «Допомога» – <https://aid.edpomoga.gov.ua/>),

- не вводити реквізитів платіжних карток на незнайомих та підозрілих вебсайтах,

- у разі помилкового введення даних на шахрайському вебсайті – негайно заблокувати платіжну картку,

- дотримуватися правил фінансової та кібергігієни.





У 2022 році українські лікарі провели на 20% більше органних трансплантацій, ніж у довоєнному 2021 році

384 трансплантації органів провели українські лікарі у 2022 р., збільшивши кількість операцій на 20 % у порівнянні навіть із довоєнним 2021 р..

Трансплантацію органів в Україні наразі проводять 32 медичні центри, завдяки зусиллям їхніх фахівців вдалося здійснити 275 операцій з пересадки нирок, 74 – печінки, 35 – серця.

Найбільше пересадок минулого року виконали у Першому медичному об'єднанні Львова, Національному інституті хірургії та трансплантології імені О. О. Шалімова та клініці «Оберіг».

Важливо, що поступово збільшується відсоток органних трансплантацій від померлого донора: від 53,7 % у 2021 році до 55 % у 2022 р. Це говорить про здатність вітчизняної системи охорони здоров'я працювати під час війни та усвідомлення родичами померлих, як їхнє рішення про згоду на трансплантацію органів допомагає рятувати життя іншим українцям. Висловлюємо їм глибоку подяку за розуміння важливості і цінності такого рішення.

Також за минулий рік проведено 223 пересадки гемопоетичних стовбурових клітин: 192 – дорослим пацієнтам і 31 – дітям.

Трансплантацію гемопоетичних стовбурових клітин проводять наразі у 9 українських клініках, у трьох з них – НДСЛ «Охматдит», Київський центр трансплантації кісткового мозку та Черкаський обласний онкологічний диспансер – виконують неродинні алогенні трансплантації (коли для пересадки використовуються стовбурові клітини людини, яка не є родичем пацієнта).

Довідка: стати потенційним донором стовбурових клітин можна, зареєструвавшись в Українському реєстрі потенційних донорів за посиланням <https://ubmdr.org/Home/RegisterDonor>. Процедура доєднання до реєстру не складна: спочатку потрібно зареєструватися на сайті, отримати тест-набір зі спеціальними паличками, якими необхідно взяти мазки із внутрішньої поверхні щок, а потім – відправити їх фонду.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Як психічні розлади впливають на фізичний стан та чому їх не можна ігнорувати

Побутує міф, що більшості психічних та неврологічних розладів або не існує, або вони невеличкі. Відтак, вважається, що алкогольна чи наркотична залежність - це не психічний розлад, а погана звичка. А депресія - це слабкість волі, лінє чи відсутність бажання чимось займатися.

Однак, більшість психічних і неврологічних розладів є такими ж захворюваннями, як і захворювання фізичні, наприклад: гіпертонічна хвороба, бронхіальна астма чи цукровий діабет. Вони мають схожі причини виникнення, які впливають на їх перебіг та лікування.

Особливістю психічних та неврологічних розладів є те, що пацієнти можуть не здогадуватися про їх існування. Люди зі слабкістю, зниженням настрою та інтересу до життя, часто можуть думати про те, що у них невеличкі фізичні захворювання та вважати, що життя їх закінчується.

Психічні розлади часто мають додатковий негативний вплив на інші захворювання.

Всі ми чули такий вислів, як “всі хвороби від нервів”. Насправді, це важко спростувати, бо, навіть, частота, тривалість та важкість гострих респіраторних захворювань залежить від захисних функцій імунної системи, на яку впливає психічний стан людини.

Ще міцніший зв'язок демонструють такі хвороби, як нейродерміт, синдром подразненого кишківника, виразкові хвороби шлунку та дванадцятипалої кишки, захворювання щитоподібної залози та цукровий діабет. Таким чином, психічне і фізичне здоров'я нерозривно пов'язані.

Коли пацієнти не отримують належну допомогу з лікування психічних розладів, це погіршує якість їх життя, знижує працездатність та скорочує життя.

Наприклад, людина, яка хворіє на цукровий діабет та депресію, не буде дотримуватися дієти та своєчасно приймати цукрознижуючі ліки через пригнічений настрій, відчуття безнадійності та брак сил.

Саме тому дуже важливо лікувати одночасно обидва розлади. Покращення настрою призведе до більшої прихильності пацієнта до дотримання рекомендацій лікаря, прийому цукрознижуючих ліків, фізичної активності. А нормальний рівень глюкози покращить емоційний стан людини.

Таким чином, покращення психічного стану пацієнта призводить до швидших і більш стійких результатів лікування фізичних захворювань. Якщо ж при лікуванні не звертати увагу на психічні розлади, може бути важко вилікувати фізичний розлад окремо.

Тому важливо, щоб пацієнт одночасно отримував медичну допомогу спрямовану на лікування як фізичних розладів, так і психічних.

При будь-яких погіршеннях здоров'я чи самопочуття важливо вчасно звернутися по допомогу. У сімейного лікаря можна лікувати як фізичні захворювання, так і отримати психологічну підтримку. Люди з легкими формами депресії, тривоги та ПТСР, можуть отримувати необхідну допомогу саме тоді, коли звертаються до своїх лікарів первинної медичної допомоги.

Щоб знайти медзаклад первинної ланки, де можна отримати психологічну допомогу, зателефонуйте в контакт-центр НСЗУ за номером 16-77. Також можна користуватися дешбордом з укладеними договорами на сайті НСЗУ. У полі група послуг оберіть пакет “Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги” <http://surl.li/ecmlw>





**ІНФОРМУЄ Полтавський місцевий центр
з надання безоплатної вторинної правової допомоги**

**БЕЗОПЛАТНА
ПРАВОВА
ДОПОМОГА**

Спадкова трансмісія та спадкування за правом представлення

При оформленні спадкових прав нерідко виникає ситуація, коли спадкоємець, який має право на спадкування чи за законом, чи за заповітом, помирає протягом шести місяців після відкриття спадщини. Або коли сам власник пережив родичів, яким би перейшло його майно, скажімо, батьки пережили дітей, однак у останніх були свої діти, які ще живі. Законодавством встановлено на такі випадки спадкову трансмісію або спадкування за представленням.

За статтею 1276 Цивільного кодексу України, якщо спадкоємець за заповітом або за законом помер після відкриття спадщини і не встиг її прийняти, право на прийняття належної йому частки спадщини, крім права на прийняття обов'язкової частки у спадщині, переходить до його спадкоємців (спадкова трансмісія). Отже спадкова трансмісія передбачає перехід права спадкування (прийняття або відмова від прийняття) від померлого до його власних спадкоємців.

Під спадкуванням за правом представлення розуміється особливий порядок, за яким родичі нижчого ступеня споріднення успадковують те майно, яке б за законом пе-

рейшло їх родичам вищого ступеня споріднення із спадкодавцем, однак, які до моменту відкриття спадщини померли.

Наприклад, внук (внучка) спадкодавця не набувають за загальним правилом права на спадкування за законом за першою чергою спадкування. Проте якщо син (дочка) померли раніше спадкодавця, то внук (внучка), як спадкоємець п'ятої черги, набувають право на спадкування за законом в першу чергу замість свого покійного батька (матері).

Не слід плутати спадкову трансмісію із спадкуванням за правом представлення. Відмежовуються вони наступними критеріями:

- спадкування за правом представлення настає у тому випадку, якщо спадкоємець помер раніше спадкодавця, а спадкова трансмісія застосовується, якщо спадкодавець помер раніше, але спадкоємець також помирає, не встигши прийняти спадщину.

- спадкова трансмісія поширюється, як на спадкування за законом, так і на спадкування за заповітом, тоді як спадкування за правом представлення можливе лише при спадкуванні за законом.



Майно, набуте подружжям за час шлюбу, належить дружині та чоловікові на праві спільної сумісної власності незалежно від того, що один з них не мав з поважної причини (навчання, ведення домашнього господарства, догляд за дітьми, хвороба тощо) самостійного заробітку (доходу).

Вважається, що кожна річ, набута за час шлюбу, крім речей індивідуального користування, є об'єктом права спільної сумісної власності подружжя.

Дружина і чоловік мають право на поділ майна, що належить їм на праві спільної сумісної власності, незалежно від розірвання шлюбу.

Подружжя має право розділити майно за взаємною згодою. Якщо це стосується нерухомого майна, то укладається договір про поділ цього нерухомого майна. Можливим є також укладення договору про виділ в натурі нерухомого майна дружині, чоловікові зі складу усього майна подружжя. Обов'язковою умовою укладення вищезгаданих договорів є нотаріальне посвідчення.

У випадках недосягнення згоди між подружжям шляхом переговорів, питання поділу майна можливо вирішити у судовому порядку.

Яке майно не може бути поділене між подружжям

Але законодавець також захищає право особистої приватної власності.

Так яке ж майно не відноситься до спільного майна подружжя?

Дане питання регулює глава 7 Сімейного кодексу України. Так статтею 57 цього Кодексу визначено, що особистою приватною власністю дружини, чоловіка є:

- 1) майно, набуте нею, ним до шлюбу;
- 2) майно, набуте нею, ним за час шлюбу, але на підставі договору дарування або в порядку спадкування;
- 3) майно, набуте нею, ним за час шлюбу, але за кошти, які належали їй, йому особисто;
- 4) житло, набуте нею, ним за час шлюбу внаслідок його приватизації відповідно до Закону України «Про приватизацію державного житлового фонду»;
- 5) земельна ділянка, набута нею, ним за час шлюбу внаслідок приватизації земельної ділянки, що перебувала у її, його користуванні, або одержана внаслідок приватизації земельних ділянок державних і комунальних сільськогосподарських підприємств, установ та організацій, або одержана із земель державної і комунальної власності в межах норм безоплатної приватизації, визначених Земельним кодексом України.

Особистою приватною власністю дружини та чоловіка є речі індивідуального користування, в тому числі коштовності, навіть тоді, коли вони були придбані за рахунок спільних коштів подружжя.

Особистою приватною власністю дружини, чоловіка є премії, нагороди, які вона, він одержали за особисті заслуги.

Суд може визнати за другим з подружжя право на частку цієї премії, нагороди, якщо буде встановлено, що він своїми діями (ведення домашнього господарства, виховання дітей тощо) сприяв її одержанню.

Особистою приватною власністю дружини, чоловіка є кошти, одержані як відшкодування за втрату (пошкодження) речі, яка їй, йому належала, а також як відшкодування завданої їй, йому моральної шкоди.

Особистою приватною власністю дружини, чоловіка є страхові суми, одержані нею, ним за обов'язковим особистим страхуванням, а також за добровільним особистим страхуванням, якщо страхові внески сплачувалися за рахунок коштів, що були особистою приватною власністю кожного з них.

Суд може визнати особистою приватною власністю дружини, чоловіка майно, набуте нею, ним за час їхнього окремого проживання у зв'язку з фактичним припиненням шлюбних відносин.

Якщо у придбання майна вкладені крім спільних коштів і кошти, що належали одному з подружжя, то частка у цьому майні, відповідно до розміру внеску, є його особистою приватною власністю.

Також хочеться звернути увагу, що позовна давність не застосовується до вимог про поділ майна, що є об'єктом права спільної сумісної власності подружжя, якщо шлюб між ними не розірвано.

До вимоги про поділ майна, заявленої після розірвання шлюбу, застосовується позовна давність у три роки, яка обчислюється від дня, коли один із співвласників дізнався або міг дізнатися про порушення свого права власності.

Нагадуємо, якщо маєте питання правового характеру, звертайтеся до фахівців Полтавського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги: **м. Полтава, вул. Європейська, 37/40, тел. (0532) 56 02 88.**

Крім того, функціонує єдиний телефонний номер системи безоплатної правової допомоги – **0 800 213 103** (дзвінки зі стаціонарних та мобільних телефонів в межах України безкоштовні).

СЬОГОДЕННЯ

Що таке вертикалізатори?

Ми третину свого життя проводимо, лежачи в ліжку під час сну. Ще майже стільки сидимо за робочим столом, в транспорті, коли снідаємо і вечеряємо, коли спілкуємось та відпочиваємо. Чимало часу проводимо також "на ногах". Такий баланс є типовим для більшості людей сучасного світу. А коли після травми чи захворювання, через вроджені порушення чи вікові зміни людина не може ходити, стояти чи навіть сидіти, це може мати великий та деколи дуже негативний вплив на її стан.

І щоб компенсувати його, під час реабілітації використовується спеціальна група тренажерів - вертикалізатори. Їхнє завдання - допомогти людині поступово перейти з положення лежачи чи сидячи в положення стоячи. Як вони працюють, навіщо використовуються та як допомагають людині відновитися, розповідає Богдан Романович Крук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Львівського державного університету фізичної культури, фізичний терапевт, який вже понад 25 років допомагає відновити втрачені функції людям після спінальних травм.

“Ми так влаштовані, що не можемо без наслідків проводити багато часу сидячи чи лежачи. Нам потрібно перебувати у вертикальному положенні. Без цього може порушуватися відтік лімфи від нижніх кінцівок та зростає ризик появи тромбів, що може призвести навіть до таких важких наслідків як інсульт чи інфаркт. До того ж без достатнього осьового навантаження на кістки починає зменшуватись кісткова маса, кістки стають більш ламкими, що може дуже ускладнити процес подальшої реабілітації. Внутрішні органи також потребують вертикального положення. Тому частиною реабілітаційної програми, для людини, яка після травми не може самостійно стояти, є саме вертикалізація”, - розповідає лікар.

Вертикалізатор дозволяє надійно зафіксувати людину, незалежно від її зросту, статури та віку. Вже саме перебування у вертикальному положенні є профілактикою ускладнень, та до того ж дозволяє робити додаткові вправи, дивлячись, що є метою реабілітації на цей момент.



“Тренування на вертикалізаторі може тривати від кількох хвилин до години, адже головне правило реабілітації - це відповідність навантажень, які вона отримує, можливостям пацієнта. Іноді, коли людина проводить багато часу лежачи, то перехід до вертикального положення дається їй вкрай складно, і вже за пару хвилин у вертикальному положенні вона може просто втратити свідомість, тому що серцево-судинна система не звикла до такого навантаження”.

Продовження на наступній сторінці



СЬОГОДЕННЯ

Початок на попередній сторінці

динна система не встані забезпечити належний рівень кровопостачання головного мозку в положенні стоячи, просто кажучи до мозку не потрапляє достатня кількість крові. В таких випадках ми робимо тренування короткими та поступово збільшуємо їхню тривалість, відповідно до того, як людина адаптується до навантаження», - додає Богдан Крук.

Важливо розуміти, що керує процесом реабілітації фізичний терапевт, який працює з людиною із застосуванням цього тренажера. Саме він підбирає ефективну схему тренування. Та тренажер дозволяє працювати безпечніше, комфортніше та ефективніше, допомагати більшій кількості людей.

Саме тому зараз, коли через війну збільшилась кількість людей з важкими травмами, які потребують реабілітації, одним з напрямків допомоги лікарням від партнерів є закупівля сучасного якісного обладнання для лікарень. Щоб вони могли допомагати всім, кому допомога потрібна.

І в медичних закладах вже є велика кількість прикладів

успішного використання вертикалізаторів.

“Деякий час назад до нас поступив чоловік. Вже в гострому періоді ми почали працювати з ним, і коли це стало можливо, почали використовувати вертикалізатор. Реабілітація ще триває та може тривати ще довго, але ми вже бачимо позитивну динаміку. З’явилися рухи в кінцівках, а це свідчить, що йде процес відновлення. Нерідко реабілітацію проходять військові. Одного чоловіка дістали з-під завалів. Він отримав важкі травми і коли поступив до нас, пересувався виключно на кріслі колісному та ставив собі на меті знову навчитись самостійно ходити. Ми розробили комплексну програму, однією з частин якої є саме вертикалізація,» - поділився історіями з власної практики лікар.

Таких історій багато. Адже кожна людина, яка потрапляє до медичного центру на відновлення, має свою історію. Свій біль. Свої потреби. Свої надії. І наша спільна мета - зробити все, щоб допомогти їм повернутись до повноцінного життя.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена Президента України з безбар’єрності

Як швидко заснути якщо не спить-ся? В епоху модернізації і великого потоку інформації таке питання все частіше постає перед нами, зазначає сайт «ЖивиАктивно». Сон – одне з благ людини, що допомагає відновити сили організму і енергію нервових клітин.

Але що робити, якщо щодня ви відчуваєте труднощі з тим, щоб заснути? Довго ворочаетесь в ліжку, згадуючи минулий день, будете плани на майбутнє, мучитесь тривожними думками та мрієте про те, як швидко заснути?

Можливі причини того що ви не можете заснути. Безсоння як патологічний стан зустрічається досить рідко. Найчастіше це результат захворювання нервової системи. Те, що заведено вважати безсонням – не що інше, як порушення сну. У людини може бути подовжений період засинання, раннє пробудження або поверхневий сон.

Причинами такого стану можуть бути:

- тривалий стрес, депресія
- алкоголізм
- психотропні ліки
- підвищена тривожність
- соматичні захворювання.

Снодійні ліки: в чому небезпека? Коли хочеться заснути, і не виходить, багато хто приймає лікарські препарати. Снодійні засоби і транквілізатори здатні привести до появи млявості, високої стомлюваності. Може виникнути такий хворобливий стан, коли стираються грані між безсонням і сном. Людина не здатна зосередитися, стає розсіяним, відсутня концентрація уваги, трапляються напади надмірної дратівливості. Згодом це може призвести до істерії.

Як боротися з порушенням сну? Постарайтесь перед сном розслабитись, відволіктись від тривожних проблем і планів. Уявіть собі, що ваші думки існують окремо від вас, десь далеко, як би пропливають повз. Багатьом допомагає спокійна музика або медитація. Якщо хочеться заснути, лягайте в ліжку, зробіть кілька глибоких дихальних рухів. За-



Природні способи швидше заснути

спокійтесь, згадайте приємну картину зі свого життя. Уявіть, що руки і ноги стають важкими, по тілу розливається тепло.

Вчені знають, як швидко заснути.

Вони радять нормалізувати режим сну і бадьорості. Навіть якщо ви довго ворочались ввечері і не могли заснути, вранці вставайте в один і той же час. Режим не слід порушувати навіть у вихідні дні. Трапляється так, що людина, втомлена за тиждень, намагається відіспатись в суботу та неділю. В результаті порушуються ритми, і після вихідного дня вам важко увійти в колію і важко заснути.

Якщо труднощі з тим, щоб заснути трапляються у вас 4 рази в тиждень і більш, скоротіть на якийсь час тривалість сну на одну годину.

Коли потрібна допомога фахівця? У людей з підвищеною тривожністю або підозрілістю виникає страх перед можливим безсонням. Такі пацієнти побоюються лягати в ліжку, прокидаються від кошмарних сновидінь. Іноді сюжет сновидінь весь час повторюється. Такий стан потребує лікування у фахівця – психолога або психіатра, але, на щастя, більшості людей це не загрожує.



Способи та методи від безсоння

Спосіб 1: Облаштуйте своє спальне місце. Знайдіть зручне для себе положення в ліжку. Кожна людина сама визначає для себе таку позу, в якій їй комфортно відпочивати. Найбільш фізіологічним вважається сон, лежачи на правому боці зі злегка зігнутими ногами. У такій позиції всі м'язи розслаблюються, робота серця не ускладнена і легше заснути. Постільна білизна не повинна бути занадто м'якою або надмірно твердою. Позбавтеся від постільної білизни агресивних кольорів. Заснути швидко допомагають простирала і ковдри білого, блакитного або рожевого кольору. Одяг краще підібрати вільний і зручний, без грубих швів, бажано, виготовлений з бавовни.

Спосіб 2: Провітріть спальню. Доведено, що людина швидше за все засинає, коли температура в кімнаті нижче на 4-5 градусів, ніж в інших кімнатах. Відкрийте вікно перед сном на півгодини або годину: якщо в спальні свіже повітря, це допоможе легко заснути, і сон буде повноцінним.

Спосіб 3: Прогуляйтесь перед сном. Поки провітрюється приміщення, можна прогулятися чверть години по парку або у дворі, але тільки не уздовж автомобільної траси. Прогулянка – відмінний метод швидко заснути.

Спосіб 4: Не їжте багато на ніч. Якщо на вечерю у вас була запечена бараняча нога або велика відбивна зі смаженою картоплею, здуття живота точно завадить вам заснути так швидко, як того хочеться. Однак і голодувати також не слід: якщо в животі порожньо, вас більше будуть турбувати думки про перевірку вмісту холодильника. На голодний шлунок теж не хочеться спати. Не забороняється легка вечеря за півтори-дві години до сну. Це може бути стакан кефіру і тепле молоко з ложечкою меду і корицею. Однак спиртні напої, тютюн і кава повинні бути виключені, можливо вони допоможуть вам заснути, але не варто йти з крайності в крайність.

Спосіб 5: Випийте трав'яний чай. Снодійною дією володіють такі рослини, як хміль, валеріана, м'ята, меліса, пустирник. Відвари лікарських рослин можна приймати не тільки на ніч, але і в другій половині дня. Вони допомагають зняти емоційну напругу перед сном.

Спосіб 6: Покладіть під голову лікувальну подушку. Її виготовляють з нещільної бавовняної тканини і набивають суцвіттями хмелю. Летючі пари речовин заспокоюють нервову систему.

Спосіб 7: Метод спецслужб. Ляжте на спину, закрийте очі і постарайтесь розслабитись. Руки покладіть вздовж тулуба долонями вгору. При закритих віях підніміть очі догори. Вважають такий стан очей природним під час сну.

Спосіб 8: Водні процедури. Одним допомагають теплі ванни перед сном, тільки температура води не повинна перевищувати 37 градусів. У воду можна додати хвойний екстракт або липовий цвіт. Приймають ванни 3 рази в тиждень по 10 хвилин. Деяким буває досить 3-5 таких процедур, щоб сон нормалізувався. Багато хто віддає перевагу приймати ванни для ніг, в воду можна додати відвари тих же лікарських рослин.

Спосіб 9: Почитайте книгу. Виберіть книгу з дрібним шрифтом, яка не дуже вам цікава. Це може бути шкільний підручник, енциклопедія або довідник. Тільки не читайте захоплюючі романи або детективи.

Спосіб 10: Медитуйте. Запаліть в спальні свічку і довго дивіться на її полум'я. Через якийсь час ви відчуєте відчуженість, а всі думки поступово зникнуть. Заснути вийде швидко.

Спосіб 11: Швидко рухайте очима. Відкрийте очі і швидко переводьте погляд з одного предмета на інший, з іншого – на третій і так далі. Через пару хвилин повіки стають важкими і вам захочеться заснути.



Дуже шкідливо для серця вживати енергетичні напої і алкоголь. Найнебезпечнішою випивкою визнаний коктейль, що складається з спиртного і енергетика. Обидва інгредієнти і окремо наносять удар по серцю і судинах, а їх поєднання викликає серйозні проблеми – в тому числі, тахікардію і аритмію.

Якщо захоплюватися такими коктейлями, це може привести до раптової смерті, оскільки серце просто не впорається з таким навантаженням.

Важливо скоротити вживання солі, так її надлишок призводить до підвищення артеріального тиску, що створює величезне навантаження на судини. Високий тиск небезпеч-

Про здоров'я серця

На думку іспанського кардіолога Пабло Канепа, щоб звести до мінімуму ризики розвитку серцево-судинних захворювань, потрібно не тільки включити в раціон корисні продукти, але і відмовитися від шкідливої їжі.

Особливо небезпечним для серця є червоне м'ясо, оскільки в ньому міститься багато насичених жирів, сказав лікар. Слід віддавати перевагу моно – і поліненасиченим жирам, які є в горіхах, оливковій олії, насінні, авокадо і рибі. Канепа рекомендує включити в раціон дієтичні види м'яса, наприклад, курятину, індичку, кролятину.

но для нирок, головного мозку і може привести до інфаркту міокарда, інсульту і т. д.

Однією з основних причин проблем з серцем медики називають стрес. Також здоров'ю серця шкодить гіподинамія, відсутність відпочинку, куріння, проблеми зі сном.

Що є хорошою профілактикою хвороб серця? Це здоровий спосіб життя; відмова від шкідливих звичок; раціональне харчування; помірні фізичні навантаження; прогулянки на свіжому повітрі; сон не менше восьми годин на добу; своєчасне медичне обстеження.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Цього тижня ви відчуете всю силу своєї чарівності, а увага оточуючих лише зміцнить ваше становище. Ваша оригінальна пропозиція у вівторок може здатися колегам по роботі ризикованою, але тільки вона допоможе впоратися із ситуацією. У четвер та п'ятницю небажано брати на себе зайві професійні зобов'язання, інакше вони можуть стати для вас непосильним тягарем.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). На вас чекає успіх на роботі. Мобілізуйте свої сили в колективній діяльності та цікавих для вас проектах. Саме зараз ви зможете стати лідером та організатором. Затримки та зволікання можуть злегка розчарувати вас, поставтеся до цього філософськи. Чим стриманішими ви будете, тим легше вам конструктивніше буде підходити до вирішення ваших проблем.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Величезна кількість компліментів на цьому тижні може закрутити вам голову, але найцікавіше, що всі ці приємні слова - правда. І не соромтеся використовувати свою чарівність не тільки в особистих, а й у ділових цілях. У вихідні дні будьте готові веселитися так, ніби вам зовсім неважливо, що буде після. Та й жодних особливих наслідків не передбачається.



РАК (22.06-23.07). Цього тижня цінуватимуться такі якості, як поступливість та сила волі. У понеділок у вас з'явиться шанс просунутися кар'єрними сходами. Але не думайте, що взята висота – привід розслабитись. Конкуренти не сплять, один необережний рух, і корона вже не ваша. Особливу цінність матиме почуття гумору, постарайтеся не губитися, а гідно відповідати.



ЛЕВ (24.07-23.08). Цього тижня можливе далеке відрадження. Поставтеся з увагою до нових знайомих та їх пропозицій. Середа - добрий день для того, щоб дізнатися щось нове або почати вчитися. У четвер постарайтеся стримувати емоції, уважно стежте за своїми словами та поведінкою співрозмовників. Можливо, таким чином ви уникнете великих неприємностей.



ДІВА (24.08-23.09). Ваша кипуча енергія практично ніколи не вщухає, тільки не наламайте дров. У середу ваші плани можуть змінитись. Для нового витка духовного зростання і розвитку вам необхідно безжально позбавлятися всього непотрібного, що створює у вашому житті плутанину. У четвер не дозволяйте колегам втягнути себе у конфліктну ситуацію. У суботу візит до родичів вплине на вас благотворно.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Цього тижня будьте уважні навіть до незначних змін на роботі, оскільки розумна пильність ще нікому не шкодила. У вівторок ви легко порозумієтеся з начальством і підлеглими. У середу запланований захід загрожуватиме через важливі справи. Усі службові питання добре вирішити до п'ятниці. У вихідні дні постарайтеся відпочити так, як вам цього хотілося б, і нікого не слухайте.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Цього тижня на вас чекають сприятливі зміни в особистому житті. Ви будете дуже привабливі. Контакти та зустрічі заберуть багато часу, зате принесуть дохід у майбутньому. Намагайтеся не дратуватися через дрібниці і не сердитися на колег за зайву запобігливість чи дрібні помилки. У середині тижня особливу важливість для вас набуде духовно-моральний аспект.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Ваша твердість та рішучість допоможуть у здійсненні ваших планів. Намагайтеся уникати всього таємного та закулісного, не дозволяйте втягувати вас у будь-які інтриги та змови. Власними переживаннями краще ділитися тільки з найближчими та перевіреними друзями. У суботу вам доведеться витратити чимало сил, щоб змусити оточуючих прислухатися до ваших порад.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Цього тижня варто знайти час для розширення своїх професійних знань. Кожна нова навичка може виявитися затребуваною буквально з хвилини на хвилину. Вдалий тиждень для кар'єри. Добре пройдуть поїздки та відрядження. Головне – уникайте конфліктів із начальством. Ви можете виявитися дещо недовірливими. Наприкінці тижня на вас чекає бурхливе особисте життя.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Цього тижня ви багато спілкуватиметеся і отримаєте дуже корисну інформацію. Зірки кажуть, що ви можете побачити світ по-новому і відродити деякі старі ідеї, трохи відкоригувавши їх. Сім'я та друзі, мабуть, навряд чи гідно оцінять ваші досягнення, тож не чекайте на похвалу. Ви самі знаєте про себе все. У неділю варто бути уважнішими: великий ризик обману, зради, підкилимних ігор.



РИБИ (20.02-20.03). Цього тижня можливе підвищення по службі, на яке ви так довго чекали. Бажано не проявляти почуття, що переповнюють вас, занадто бурхливо, тримайте дистанцію з колегами і начальством. Постарайтеся не провокати плітки, виявіть дисциплінованість та зібраність. У вихідні ви зможете розв'язати існуючі в сім'ї давні протиріччя і набути гармонії.



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО COIY, ВО COIY
Видається за підтримки ВО COIY

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед»,
21034, м. Вінниця, вул. Чехова, 12а,
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98

Підписано до друку: 24.01.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312504