



СИЛА ДУХУ

№ 7 (902)

Видається з вересня 2003 року

15 лютого 2023 року

Телефонує до мене вчора голова чорнобильської організації і скаржиться на беззаконня, що відбувається на стоянках для людей з інвалідністю. «Треба штрафи зробити як за кордоном, щоб не по-вадно було навіть круте-лика нахабним лізти на наші місця...», - із запалом повідомляє Віктор.



Коли запрацює знак 7.17 ПДР?

Так, я знаю добре цю ситуацію, яка до того ж погіршилася напливом машин переселенців із міст мільйонників настільки, що людям з інвалідністю стало дуже проблемно припаркувати авто навіть в дворах, не кажучи вже про базари, лікарні, супермаркети і комунальні заклади.

Поглянув на статтю 122 частину 6 Кодексу України про адміністративні правопорушення, яка гласить, що: «Зупинка чи стоянка транспортних засобів на місцях, що позначені відповідними дорожніми знаками або дорожньою розміткою, на яких дозволено зупинку чи стоянку лише транспортних засобів, якими керують водії з інвалідністю або водії, які перевозять осіб з інвалідністю (крім випадків вимушеної стоянки), а так само створення перешкод водіям з інвалідністю або водіям, які перевозять осіб з інвалідністю, у зупинці чи стоянці керованих ними транспортних засобів, неправомірне використання на транспортному засобі розпізнавального знака «Водій з інвалідністю» крається штрафом від шестидесяти до ста неоподаткованих мінімумів, що значить від 1200 до 1700 грн.

Немала ж здається сума навіть для заможних людей України. Таке порушення навіть надає право для виклику евакуатора, але немає особливих прикладів його застосувань. Навіщо тоді знак 7.17. правил дорожнього руху?

Його завдання максимально полегшити життя тим людям, що через інвалідність не можуть долати далекі відстані і потребують найкоротший і найзручніший шлях до життєво важливих закладів. Вже були невдалі, сміхотворні спроби пробити на жалість, на містичний страх табличками з написами «дякуй долі, що це не твоє місце», «невже ти хочеш на його місце» (гендерно невтримана, бо має на увазі тільки чоловіків з інвалідністю). Це нічого не змінило. Здається, що є тільки один спосіб це змінити – штрафувати. Із поваги до людей з інвалідністю, із поваги до тих, хто отримав інвалідність на фронті та має відчувати зараз особливу турботу, із поваги до Закону, бо ми частина Євросоюзу. Усі зібрані кошти направити на допомогу ЗСУ. Подвійний ефект – і порядок, і внесення в Перемогу.

Сергій ЧУМАК

Р. С. В Німеччині без знаку на автомобілі на таку стоянку не стане ніхто не тільки тому, що штраф від 50 до 100 Євро забезпечений, але й тому, що перш за все цінується людяність. Так, зараз у нас військовий стан. Але це не привід, щоб множити безладдя, бездушність і хаос.

Анонс

2 стор.

Програма мікрогрантів для створення або розвитку власного бізнесу

3-4 стор.

Спрощуємо шлях до батьківства

4 стор.

Раннє виявлення онкологічних захворювань

5 стор.

Що треба знати про монетизацію пільг на ЖКП

6-7 стор.

Техніки самопомогли при стресі

7 стор.

Про раннє втручання

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!



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Програма мікрогрантів для створення або розвитку власного бізнесу

31.02.2023 р. відновлено роботу проекту «Власна справа» в рамках реалізації урядової програми «єРобота», яка передбачає надання громадянам України мікрогранту до 250,0 тис. грн. на створення або розвиток власної справи.

В бюджеті Фонду загальнообов'язкового державного соціального страхування України на випадок безробіття передбачено на 2023 рік 1,8 млрд. грн. на надання мікрогрантів на створення або розвиток власного бізнесу.

Розмір гранту: 50-250 тис грн.

Умови програми:

1) Для кого:

- суб'єкти мікропідприємництва чи малого бізнесу;
- фізичні особи, які мають намір розпочати підприємницьку діяльність.

2) Формат фінансування:

- від 50 тис грн. до 150 тис грн. за умови створення 1 нового робочого місця;

- від 150 тис грн. до 250 тис грн. за умови створення 2 нових робочих місць.

3) Мікрогрант надається одноразово в безготівковій формі для покриття таких напрямів витрат:

- придбання меблів, обладнання (крім транспортних засобів);
- закупівля ліцензійного програмного забезпечення, свійських тварин та птиці, багаторічних насаджень, саджанців, посівного матеріалу, сировини, матеріалів, товарів та послуг, пов'язаних з реалізацією бізнес-плану (сумарно не більше 50% розміру мікрогранту);

послуги маркетингу та реклами (не більше 10% розміру мікрогранту);

- орендна плата за нежитлове приміщення (не більше 25% розміру мікрогранту);

- орендна плата за обладнання (не більше 10% розміру мікрогранту);

- лізинг обладнання, крім автомобілів, мотоциклів та інших транспортних засобів особистого користування (не більше 50% загального розміру мікрогранту);

- використання у підприємницькій діяльності прав інших суб'єктів господарювання (комерційна концесія).

Завдяки реалізації державної програми з відновлення вітчизняної економіки «єРобота» у 2022 р. 197 суб'єктів господарювання отримали мікрогрант на створення або розвиток власного бізнесу, що сприятиме створенню в регіоні 445 нових робочих місць.

Більш детальну інформацію можна отримати за телефонами: (0532)518420, 518422 (Полтавський обласний центр зайнятості), 066-505-42-83 (Полтавський центр професійно-технічної освіти) або в найближчій філії обласного центру зайнятості.

Ліки – за призначенням лікаря

МОЗ розширює електронний рецепт на всі рецептурні препарати

Рецептурні препарати щороку рятують мільйони життів. Ці ліки є дієвими у лікуванні багатьох захворювань, допомагають запобігати їх розвитку чи полегшувати симптоми хвороби. Водночас неправильний приймання цих ліків може нести ризики здоров'ю пацієнта та має обов'язково супроводжуватися пильним наглядом медичного спеціаліста.



Для того, щоб спростити процес призначення ліків, зробити його ефективнішим та сучасним, весною 2023 р. МОЗ впроваджує електронний рецепт на всі рецептурні ліки. Також це дозволить посилити контроль за відпуском рецептурних ліків у аптеках.

Рішення буде впроваджуватися поступово: за відсутності світла чи зв'язку у медичному закладі, лікар, як і раніше, може виписати рецепт на спеціальному паперовому бланку.

«Наразі це вже третій етап у запровадженні електронного рецепта. Так ми трансформуємо весь процес призначення рецептурних ліків за допомогою сучасних та ефективних цифрових інструментів, які успішно реалізовано в найкращих світових практиках, – коментує заступниця міністра охорони здоров'я з цифрової трансформації Марія Карчевич. – До того ж це дозволить підсилити контроль за їх відпуском. Адже лише медичний спеціаліст на базі клінічних протоколів може підібрати лікування, яке буде ефективним та водночас безпечним для пацієнта, а також запобігти можливим негативним наслідкам самолікування».

Електронний рецепт пошириться на зареєстровані в Україні лікарські засоби, що підлягають відпуску за рецептом лікаря, та які пацієнт купує за власні кошти.



Зауважимо, що до цього переліку належать також антибіотики, протисудомні засоби, гормональні препарати (у тому числі й протизаплідні), препарати для лікування артеріального тиску, серцевих хвороб та інші. Важливо, що ряд деяких звичних для нас ліків проти болю, кашлю чи заспокійливі також можуть належати до препаратів, відпуск яких повинен здійснюватися виключно за рецептом лікаря.

Саме тому важливо завчасно перевірити інструкцію лікарських засобів, які ви вживаєте, та якщо вони рецептурні – подбати про отримання відповідного рецепта у свого лікуючого лікаря у квітні для того, щоби надалі безперешкодно та правомірно придбати ліки за рецептом в аптеці.

Такий е-рецепт можна буде отримати незалежно від наявності декларації з сімейним лікарем. Водночас пацієнт має бути обов'язково зареєстрований в ЕСОЗ – це проста процедура, яку може швидко здійснити будь-який лікар.

Виписати е-рецепт зможуть лікарі усіх спеціальностей державних, комунальних чи приватних клінік, або ж лікар-ФОП. І для цього необов'язково мати договір з НСЗУ.

Завдяки цифровізації призначення ліків в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ) лікуючий лікар за вашою згодою зможе переглянути історію даних, дізнатися про супутні захворювання, приймання інших медикаментів та іншу інформацію, необхідну для призначення ефективного лікування. А з часом – відстежувати результати лікування та за потреби створити план лікування.

Для того, щоб отримати рецепт на рецептурні ліки необхідно звернутися на прийом до лікуючого лікаря. Під час огляду лікар, за потреби, зареєструє вас в електронній системі охорони здоров'я та сформує електронне призначення, вказавши активну речовину, дозування, тривалість курсу та інструкції з приймання ліків.

У разі тривалого лікування за хронічних захворювань або ж за потреби продовжити лікування чи профілактику повторний електронний рецепт на потрібні ліки можна буде отримати, звернувшись до свого сімейного лікаря дистанційно. Для цього в системі попередньо обов'язково має бути зафіксоване перше призначення від вашого лікуючого лікаря. Так призначення ліків завжди будуть доступні у вашому смартфоні.

Як і під час очного прийому, із випискою е-рецепта ви отримаєте його номер та унікальний код підтвердження, які необхідно повідомити фармацевту для придбання ліків.

У разі, якщо ви чи ваші близькі не маєте мобільного телефону, лікар надрукує спеціальну інформаційну пам'ятку з деталями призначення, номером та кодом для погашення рецепта в аптеці.

На сьогодні електронний рецепт є одним із найпоширеніших електронних медичних інструментів в Україні. Наразі в електронній системі охорони здоров'я міститься близько 550 тис. рецептів на антибіотики та ще понад 11 тис. – на наркотичні (психотропні) лікарські засоби.

Відтепер на порталі Дія доступні одразу п'ять нових послуг, які спрощують і пришвидшують процес усиновлення дитини.

До цього українці вже могли подати заяву на отримання консультації з усиновлення дитини та зареєструватися усиновлювачем онлайн.

Раніше потенційні батьки мали місяцями збирати необхідні документи та довідки по різних інстанціях, стояти в чергах, звертатися до служби в справах дітей та заповнювати заяви вручну. А сам процес усиновлення чи встановлення опіки міг тривати роками.



Спрощуємо шлях до батьківства:

Відтепер на порталі Дія доступні 5 нових послуг щодо усиновлення, які значно спростять і прискорять цей процес:

1. Усиновлення: продовження кандидатства. Послугою можуть скористатися українці, які вже мають статус кандидата в усиновлювачі. Оскільки заява на усиновлення дитини дійсна лише один рік, багато хто не встигає стати батьками за цей час. Нова послуга дозволяє продовжити статус кандидата в усиновлювачі.

2. Прийомні батьки, батьки-вихователі: реєстрація кандидатом. Послуга актуальна для українців, які хочуть взяти дитину в сім'ю та стати прийомними батьками. А також для людей, які хочуть створити дитячий будинок сімейного типу. У такому разі дитина зберігає статус сироти, а названі батьки отримують підтримку від держави для догляду за неповнолітнім.

3. Стати другим з батьків-вихователів чи прийомних батьків. Послугою можуть скористатися людина, яка укладає шлюб з партнером, котрий вже має статус усиновлювача. У такому випадку прийомні батьки або батьки-вихователі стають на облік як подружжя.

4. Опіка, піклування над дитиною: реєстрація кандидатом. Послуга особливо актуальна для родичів осиротілих

на порталі Дія доступні 5 нових послуг з усиновлення

дітей, які хочуть стати їхніми законними опікунами чи піклувальниками. У такому випадку за дитиною зберігається статус сироти, а опікун або піклувальник стає офіційним представником дитини до здобуття нею повноліття. Водночас за його згоди дитину можуть усиновити інші люди.

5. Усиновлення: зняття з обліку. Послугою можуть скористатися українці, які мають статус кандидата в усиновлювачі, але не стали батьками і вирішили не брати на виховання осиротілу дитину.

Щоб скористатися однією з цих послуг через портал Дія, потрібно:

- Зареєструватися або авторизуватися на порталі за допомогою електронного підпису.
- Обрати необхідну послугу.
- Заповнити дані про адресу проживання, сімейний стан, чоловіка або дружину та дітей, яких хочете всиновити.
- Дочекатися отримання даних з реєстрів. Це займе до 15 хвилин.

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

- Продовжити заповнювати заяву - підвантажити потрібні документи.

- Підписати заяву е-підписом та надіслати її на опрацювання.

Заповнення даних заяви займе близько 30 хвилин. Більше не потрібно стояти в чергах та витратити тижні на збір довідок - усі необхідні документи підтягнуться з реєстрів автоматично. Навіть, витяг про відсутність судимості можна отримати одразу на порталі Дія при оформленні зазначених вище послуг. Після цього служба у справах дітей перевірить усі дані та повідомить потенційних батьків або опікунів про своє рішення.

Зверніть увагу: подружжя, яке вдвох бажає взяти дитину на виховання, подає спільну заяву, підписану обома. Члени сім'ї, що проживають разом із заявником, повинні надати свою згоду на створення прийомної сім'ї або дитячого будинку сімейного типу.

Для цього необхідна реєстрація всіх вищевказаних осіб

у Дії. Заявник вказує дані в заяві, накладає свій цифровий підпис, далі члени його сім'ї отримують сповіщення про це, авторизуються у своєму кабінеті, заповнюють заяву і також підписують її своїм електронним підписом.

Нагадуємо, що перші цифрові послуги для усиновлювачів з'явилися на порталі Дія ще у 2022 р., зокрема це заява на первинну онлайн-консультацію з усиновлення та заява про взяття на облік кандидатів в усиновлювачі.

3 червня минулого року надійшло 852 онлайн заяв на первинну консультацію з усиновлення через портал Дія, з них отримали консультацію 848 родин.

3 вересня 2022 р. надійшло 526 онлайн заяв на реєстрацію кандидатом, а саме розпочали подання заяви на кандидатуство. Для оформлення цієї послуги потрібно завантажити документи (наприклад, витяг про відсутність судимості, про стан здоров'я). Повністю заповнено заяв та передано наразі до розгляду службою у справах дітей - 60 заяв. На сьогодні вже декілька сімей стали кандидатами в усиновлювачі.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Раннє виявлення онкологічних захворювань

Роз'яснення
НСЗУ

В успішному лікуванні онкологічних захворювань дуже важливу роль відіграє їх раннє виявлення. У Програмі медичних гарантій входить шість досліджень, які дозволяють виявити онкологію на ранніх стадіях.

Це такі пакети послуг:

- мамографія - обстеження молочних залоз;
- гістероскопія - обстеження матки;
- езофагогастродуоденоскопія (гастроскопія) - обстеження стравоходу і шлунка;
- колоноскопія - обстеження товстого кишківника;
- цистоскопія - обстеження сечового міхура;
- бронхоскопія - обстеження трахеї та бронхів.

Що гарантується безоплатно пацієнтам під час таких обстежень:

- консультація лікаря;
- безпосередньо дослідження;
- аналіз і опис результатів;
- запис результатів на цифровий носій пацієнтів за бажанням;
- місцева або загальна анестезія при проведенні гістероскопії, бронхоскопії, езофагогастродуоденоскопії,

колоноскопії та цистоскопії.

Повний перелік послуг – на сайті НСЗУ в розділі “Вимоги ПМГ 2023” (п. 21-24, 27, 31).

Як пройти дослідження безоплатно:

- за направленням лікаря, з яким укладена декларація;
- за направленням лікуючого лікаря.

Під час направлення на дослідження з раннього виявлення онко лікарем керується критерієм віку пацієнтів, оскільки з віком ризику зростають:

- мамографію призначають від 40 років;
- гістероскопію - від 50 років;
- гастроскопію - від 50 років;
- колоноскопію - від 40 років;
- цистоскопію - від 50 років;
- бронхоскопію - від 50 років.

Пацієнти такого віку з направленням від лікаря можуть пройти дослідження безоплатно в медичних закладах, які мають договори з НСЗУ за відповідними напрямками.

Якщо ж людина не досягла зазначеного віку, але потребує дослідження і має направлення лікаря, то може пройти його в медичних закладах, які надають послуги за амбулаторним пакетом.

Знайти медзаклад, який має договір із НСЗУ можна:

– на сайті НСЗУ в розділі “Е-дані” оберіть “Аналітичні панелі (дашборди)” та перейдіть до дашборду “Укладені договори про медичне обслуговування населення за програмою медичних гарантій”.

На третій сторінці у полі фільтрів оберіть область або населений пункт та в “Групі послуг” необхідний пакет. Дашборд покаже всі заклади, які мають договір на пакет, а також їх контакти.

– зателефонувавши до контакт-центру за номером 16-77. Оператор підкаже найближчий медзаклад із договором.



СЬОГОДЕННЯ

Індексація пенсій цього року відбудеться в березні

Індексація пенсій в Україні відбудеться з 1 березня, як це передбачено профільним пенсійним законодавством.

Наразі Міністерство соціальної політики готує проєкт рішення Уряду, яке буде винесено на розгляд Кабінету Міністрів найближчим часом.

Відповідно до Закону “Про загальнообов’язкове державне пенсійне страхування”, індексація пенсій має проводитись щороку з 1 березня з урахуванням рівня інфляції та динаміки середнього рівня заробітної плати у попередні три роки. Уряд, як це було раніше обіцяно Прем’єр-міністром та Президентом, здійснюватиме індексацію вчасно.

Соціальна підтримка і забезпечення вчасної виплати пенсій для громадян, попри складність ситуації в публічних фінансах через повномасштабну війну, залишається пріоритетом Уряду.



Що треба знати про монетизацію пільг на житлово-комунальні послуги

У січні 2023 р. завершено реформу монетизації пільг, яка була розпочата в 2019 р. Пільги на оплату житлово-комунальних послуг їх одержувачам з січня поточного року надаються виключно у грошовій готівковій формі (нарахування – в січні, виплата – у лютому).

Метою Міністерства соціальної політики є забезпечення підтримки найменш захищених верств населення, зокрема, через інструмент надання пільг на житлово-комунальні послуги. Це є одним з ключових моментів підтримання платоспроможності і соціального захисту громадян.



Також Міністерство працює над підвищенням мотивуючого фактору соціальних допомог, через монетизацію виплат у тому числі. Це означає, що завдяки реалізації реформи з надання виплат виключно в грошовій формі, людина може отримати “на руки” свої гроші і, зекономивши енергоресурси, витратити зекономлену суму на інші потреби. Це є одним з ключових інструментів підвищення мотивації громадян до енергозбереження.

Раніше існували дві форми грошової виплати: готівкова та безготівкова. Зміни, що вступили в силу, стосуватимуться пільговиків, які у 2022 році отримували пільги у грошовій безготівковій формі (кошти надходили на обліковий запис в АТ „Ощадбанк”, звідки спрямовувалися надавачам житлово-комунальних послуг).

Виплата пільг на оплату житлово-комунальних послуг пільговикам тепер здійснюється у грошовій готівковій формі шляхом перерахування коштів Пенсійним фондом України:

Тим пільговикам, які до грудня 2022 р. вже отримували

відповідні пільги у готівковій формі, а також тим, які звернулися за наданням виплати починаючи з грудня 2022 року, Пенсійний фонд України перерахує кошти на їхні рахунки, відкриті в уповноважених банках або для виплати через відділення АТ «Укрпошта». Це залежить від способу виплати, обраного одержувачем пільги.

Пенсіонерам, які до грудня 2022 р. отримували пільги у грошовій безготівковій формі, виплата здійснюватиметься шляхом перерахування коштів на їх пенсійні рахунки в уповноважених банках або через відділення АТ «Укрпошта», де людина одержує пенсію.

Пільговикам, які до грудня 2022 р. отримували пільги у грошовій безготівковій формі і не є пенсіонерами (тобто в Пенсійного фонду України відсутні виплатні реквізити банківського рахунку або адреса доставки коштів) кошти на виплату пільг перераховуються на їх поточні рахунки, відкриті Пенсійним фондом України в АТ «Ощадбанк».

Про відкриття такого рахунку в банку органи Пенсійного фонду України інформують пільговика.

Щоб одержати кошти з такого рахунку, потрібно особисто звернутися до АТ «Ощадбанк» для укладення договору банківського рахунку.

Якщо ж пільговик бажає отримувати кошти пільг на рахунок, відкритий в іншому банку, або через відділення АТ «Укрпошта», він має звернутися із відповідною заявою до органу Пенсійного фонду України в обраний спосіб:

- особисто до будь-якого сервісного центру головного управління Пенсійного фонду України;
- поштою;
- через особистий кабінет на вебпорталі електронних послуг Пенсійного фонду України.

Слід зазначити, що пільговикам, які отримають пільгу у грошовій готівковій формі, зобов’язані самостійно сплачувати щомісяця вартість фактично спожитої послуги з урахуванням суми виплаченої їм пільги, тобто АТ „Ощадбанк” більше не адмініструватиме розрахунки пільговика з надавачами житлово-комунальних послуг, як це було при наданні пільги у грошовій безготівковій формі.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України



Техніки самодопомоги при стресі

Стрес - це природна реакція на труднощі й загрози. Помірний стрес зазвичай не спричиняє проблем. Утім в разі серйозних потрясінь люди, які проживають тривалий стрес, можуть мати проблеми з психічним та фізичним здоров'ям.

Хороша новина в тому, що стрес можна подолати. У більшості випадків у цьому допомагають навички самодопомоги та турботи про себе. Якщо йдеться про друге, то відчутно покращити стан може навіть дотримання простої рутини: достатня кількість сну, повноцінне харчування, прогулянки, спілкування, заняття хобі тощо. Але варто опанувати й техніки самодопомоги, які рекомендує застосовувати Всесвітня організація охорони здоров'я. За їхньою допомогою ви зможете значно полегшити свій стан в умовах стресу.

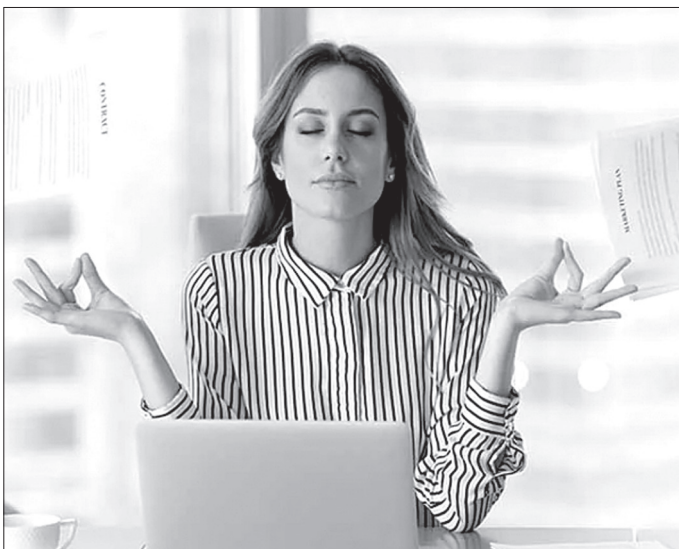
Водночас важливо пам'ятати: якщо упродовж тривалого часу вам не вдається впоратися зі стресовими відчуттями, варто звернутися по допомогу до спеціалістів.

Публікація підготовлена в межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яку ініціювала перша леді України Олена Зеленська.

ТЕХНІКА 1. ЗАЗЕМЛЮЄМОСЯ. Дуже ефективна практика, яка потребує зовсім небагато часу. Вона допомагає перемкнутися з емоцій до дій. Опанувавши її, ви можете впоратися з тривогою і навіть панічними атаками. Спробуйте перенести фокус на те, що є навколо вас тут і зараз, поверніться до життя:

- Назвіть кілька предметів, які бачите; те, що чуєте; до чого можете доторкнутися; що посмакувати або понюхати.
- Опишіть приміщення навколо себе.
- Розкажіть, де ви перебуваєте, хто поруч з вами, що ви робите.

Спробуйте застосувати цю техніку, коли ви спокійні, робите щось із хатніх справ або чекаєте на когось. Така практика зробить повсякденні заняття цікавішими, і вам буде значно легше використовувати її пізніше у складніших ситуаціях.



ТЕХНІКА 2. ЗНИМАЄМОСЯ З «ГАЧКА». «Гачки» – це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього тощо – все це вони. Як відчепитися від таких «гачків»?

- Зверніть увагу на свої думки та відчуття. Усвідомте, що вони відволікають вас.

- Спробуйте подумки їх назвати, наприклад: «У мене з'явилася важка думка», «Я відчуваю гнів», «Я повертаюся у неприємні переживання в минулому», «Зараз мені страшно за майбутнє» тощо.

- Скеруйте увагу на те, що ви робите зараз, і застосуйте техніку заземлення.

ТЕХНІКА 3. ДІЄМО ЗГІДНО ЗІ СВОЇМИ ЦІННОСТЯМИ. Цінності вказують нам на те, якими людьми ми хочемо бути, як ставимося до себе й інших, в який спосіб прагнемо досягати цілей. Зараз багато цілей можуть здаватися недосяжними, утім в наших силах продовжувати жити згідно з цінностями. Чому це важливо? Бо з цінностей витікають дії: те, що ми можемо робити і говорити щодня.

Важливо приділяти увагу саме діям, адже це і є ваш спосіб впливу на світ навколо. Наприклад, ви не можете вплинути на те, що в країні триває війна, але в ваших силах перестати сваритися з людьми із вашої громади.

- Оберіть найважливіші для вас великі цінності, наприклад: «бути добрим і турботливим/доброю і турботливою», «допомагати іншим».

- Потім оберіть одну маленьку дію, яку ви можете втілювати в життя згідно з цими цінностями.

- Складіть план простих дій, які ви можете втілити вже завтра або наступного тижня. Що ви зробите? Що скажете? Навіть найменші дії важливі! Якщо ваш план здається заскладним, спробуйте спростити його. Він має бути реальним.

Наприклад, ви обрали «бути уважнішим/уважнішою до своєї дитини», у ваших силах приділяти 10 хвилин, але щодня, щоби читати чи малювати разом.

Пам'ятайте, є три способи реагувати на будь-яку складну ситуацію:

1. Піти від неї.
2. Змінити те, що можна змінити; прийняти біль того, що не можна змінити і жити згідно зі своїми цінностями.
3. Здатися і відмовитися від цінностей.

ТЕХНІКА 4. ВИЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ. У будь-якій ситуації важливо бути добрим передусім до себе. Це дає більше енергії, щоби допомагати собі й іншим. Недобрі думки про



себе можуть з'являтися у важкі часи – це нормально, утім не можна дозволяти їм травмувати вас. Тож важливо визначати такі думки і називати їх.

1. Спробуйте обрати погану думку про себе. Наприклад, «у мене нічого не виходить», «я невдаха».

2. Визначте, що це є. Наприклад, «це – недобра думка» або «це – різке судження про мене».

3. Далі скажіть подумки: «Я звертаю увагу на недобру думку» або «Я звертаю увагу на різке судження».

4. Застосуйте техніку заземлення. Це допоможе вам вийти з потоку емоцій і повернутися в усвідомлення вашого «зараз».

5. Спробуйте також поговорити з собою по-доброму: «Це важко, але я тримаюся», «Я все ще можу піклуватися про себе й інших». Згадайте, наскільки легше долати труднощі, коли хтось підтримує вас і виявляє доброту. Чом би не стати такою людиною для себе?

ТЕХНІКА 5. СТВОРЮЄМО ПРОСТІР. Іноді відігнати від себе важкі думки та почуття не вдається. У такому випадку спробуйте створити для них простір. Для того, щоби опанувати цю техніку, уявіть, що почуття і думки подібні до погоди, а ви – наче небо для неї. Якою суворою не була би погода, у неба завжди є для неї простір, і погода ніколи не заподіє небу

болю або шкоди. Рано чи пізно, погода завжди змінюється. Наші почуття змінюються також, тож ми можемо навчитися бути небом для «поганої погоди» наших думок і не травмуватися об них.

1. Зверніть увагу на важку думку чи почуття і спостерігайте за ними з цікавістю. Зосередьтеся на них. Уявіть, що ваші болісні відчуття – це якийсь предмет (подумайте про його розмір, форму, колір і температуру (наприклад, холодна важка коричнева цеглина).

2. Визначте і назвіть цю думку або почуття.

3. Дозвольте почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль, обволікає його, створюючи для нього простір.

4. Замість того, щоби боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм просто бути і проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас залишиться більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливі для вас справи.

Спробуйте тренувати ці техніки протягом кількох хвилин щодня. Їхнє використання допоможе вам впоратися зі стресом і подбати про себе.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ТОЧКА ЗОРУ

Звичайна родина. Перша довгоочікувана дитина. Чи друга або третя. Перший рік. Дитина щось лопоче, каже «мама», «тато», «кіся». Все радіють. Другий рік. Дитина каже «мама», «тато», «кіся» та «дай». Третій рік. Дитина каже «мама», «тато», «кіся», «дай», «пити».

Хтось каже «Переросте». Іноді це дійсно працює, і дитина, яка не говорила до трьох років, в чотири читає вірші, а в п'ять радує батьків сотнею запитань на годину. Але іноді переживання, що з дитиною щось не так, мають підґрунтя. І дитина не переростає. Більш того - з'являються інші прояви. А дорогий час, який можна було б використовувати для абілітації дитини та корекції її стану, вже втрачено, і повернути його назад просто неможливо.

Тому зараз всі програми допомоги родинам з дітьми з

Про раннє втручання

особливими освітніми проблемами мають бути побудованими на принципах раннього виявлення та раннього втручання. Так, щоб батьки, в яких тільки з'явилась підозра, що з дитиною щось не так, отримали кваліфіковану консультацію, допомогу та підтримку, а не краляли собі серце сумнівами, чи все гаразд. Адже в ранньому віці мозок дитини дуже пластичний, тож абілітація стає максимально ефективною.

І я дуже рада, що мала нагоду поспілкуватися з Муратом Шахіним, Представником ЮНІСЕФ в Україні. Цей міжнародний фонд разом з Міністерством соціальної політики України веде проект «Раннє втручання».

Ми обговорили, що вже зроблено в цьому напрямку, а також як масштабувати набутий під час реалізації пілотних проектів досвід та результати на всю країну.

UNICEF Ukraine активно підтримує розвиток раннього втручання в Україні ще з 2016 року. За цей час було зроблено багато в пілотних громадах:

- підготовлені команди для надання послуги раннього втручання;
- підтримано рух батьків за раннє втручання;
- створено пакети інформаційних та методичних матеріалів для батьків та фахівців.

Проходять воркшопи на тему «Впровадження послуги раннього втручання в Інтегровано-ресурсному центрі: можливості та ризики» для представників інтегровано-ресурсних центрів.

Раннє втручання є частиною стратегії безбар'єрного суспільства в Україні, створення якої було ініційоване першою леді України Олена Зеленська. Адже раннє втручання та підтримка родин з дітьми з особливими освітніми потребами дає можливість реалізувати їхнє право на повноцінне життя без штучних бар'єрів та перешкод, а також дозволяє батька залишатись активними членами суспільства.

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





АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Сконцентруйтеся на найважливішому, відкиньте убік всі незначні дрібниці, щоб не втрачати часу даремно. Схоже, довкола вас плетуться інтриги. Придивіться і будьте уважні, щоб таємний ворог став явним, а з таким боротися значно простіше. Проблеми, пов'язані з дітьми та батьками, можуть поглинути всю суботу. Отже, відпочити у вас з'явиться шанс лише у неділю – використовуйте його.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Пані удача посміхається вам. Постарайтеся тонко вловлювати зміни, що відбуваються, від вас може знадобитися швидка реакція і нова тактика. Події наростають, як снігова куля. Ви повинні вирішити, коли саме вам потрібно виявити ініціативу і взяти відповідальність за прийняття рішень, а коли зайняти вичікувальну позицію, і досягти блискучих результатів. Вихідні проведіть у родинному колі.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Може розпочатися важливий етап у вашій кар'єрі чи особистому житті. Ви зрозумієте, що зробили правильний вибір і перед вами відкриваються блискучі перспективи. Ви можете зіткнутися зі старими проблемами в особистому житті, схоже, ваше ревності не безпідставні. Допомога та підтримка від близьких надійдуть вчасно. І разом ви вирішите усі проблеми.



РАК (22.06-23.07). Цього тижня краще у певному сенсі відступити назад, щось відкласти, від чогось відмовитись зовсім. Це дозволить уникнути проблем і нехай не одразу, але просунутися вперед. Постарайтеся не впасти в крайнощі. Будьте розсудливі, в цей період закладається ваш майбутній успіх та покращення ваших життєвих умов. Тож важливо не злякати успіх сучасною, нетерпінням, різкістю.



ЛЕВ (24.07-23.08). Наведіть порядок у голові, все похмуро та песимістичне має бути нещадно викреслено з вашого життя. Сумніви також неприпустимі. Тільки залізна впевненість у своїх силах і урочистості мудрого, доброго і прекрасного допоможуть впоратися з тим, що чекає на вас цього тижня. Особливо напруженими будуть вівторок та четвер. Намагайтеся не пред'являти надто високих вимог до оточуючих.



ДИВА (24.08-23.09). Ваш девіз зараз - гнучкість та вміння динамічно перебудовуватися у нових обставинах. Намагайтеся не переоцінити своїх можливостей, інакше є ризик залишитися без підтримки (у тому числі й фінансової). Подумайте про початок нового проекту, зараз ви зможете швидко змінити роботу. Та й у особистому житті варто спробувати щось інше. Перед вами відкриються блискучі можливості.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Проблеми, що накопичилися, треба вирішувати - відкласти рішення на більш далекий термін вам навряд чи вдасться. Зараз варто надати перевагу логіці перед чуттєвим сприйняттям світу. Постарайтеся відстоювати свою точку зору і не йти на поводу в інших, навіть дуже впливових людей. Єдине, чого небажано робити, це погано думати про людей і вони вас приємно здивують.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Щоб досягти бажаного результату, вам необхідно виявляти ініціативу, вносити творчі пропозиції. До ваших порад прислухатимуться. Зайва жертвність ні до чого, це може викликати вибух емоцій, що накопичилися, тому краще триматися золоті середини. Скажіть «так» тому, хто вас любить та цінує. У вихідні відпочиньте на самоті, створіть для себе максимальний комфорт.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Імовірний успіх у професійній сфері. Тільки постарайтеся не будувати грандіозних планів на цей тиждень, займайтеся звичайними справами, вони не менш важливі. Близькі люди можуть звернутися до вас за порадою. Постарайтеся бути завбачливішим, продумуйте кожен свою дію. Не робіть двічі ті самі помилки. Тиждень сприятливий для плідної роботи з великими обсягами інформації.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Цього тижня можливі ускладнення з діловими партнерами, шукайте розумний компроміс. Будьте обережні при спілкуванні з керівництвом, не всі ваші висловлювання прийдуть їм до душі, вони можуть стати причиною досить серйозного конфлікту. У середу можлива цікава пропозиція від представника протилежної статі. У п'ятницю та суботу будуть сприятливі поїздки та подорожі.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Тиждень може бути активним і плідним за умови, якщо ви не дратуватимете та не влаштовуватимете конфліктів. Варто виявити терпіння по відношенню до близьких людей. Вам просто необхідно вловити важливу ідею в середині тижня. П'ятниця може виявитися важким днем, можливі різкі зміни настрою, але зрештою ви відчуєте радість та гармонію.



РИБИ (20.02-20.03). Ви зумієте подолати будь-які труднощі та досягти чудових результатів у справах. Інтереси колективу можуть виявитися набагато значущішими, ніж раніше здавалися. У неділю ваша поведінка може дратувати оточуючих, і вам доведеться вислухати чимало закидів. Але не намагайтеся переробляти себе, краще менше потрапляйте на очі незадоволеним.



**Газета
«Сила духу»**

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

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: 14.02.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312507