



СИЛА ДУХУ

№ 19 (914)

Видається з вересня 2003 року

10 травня 2023 року

Масштабне дослідження психологічного стану українців показало, що понад 70% українців відчувають стрес або сильну знервованість. Однак лише 2% звертаються за психологічною допомогою.



База

телефонних номерів,

які стануть у пригоді в важкий момент

Чому така розбіжність? Насправді, причин дуже багато, від недовіри до фахівців та упереджень до нестачі часу та незрозуміння, куди звертатися по допомогу в кризових ситуаціях.

Тому в межах проєкту «Ти як?» була зібрана та перевірена база телефонних номерів, які стануть у пригоді в важкий момент, коли потрібна невідкладна психологічна допомога та підтримка. Зберігайте собі та діліться з іншими, адже ми всі зараз потребуємо уваги та турботи.

Лінія **Національної психологічної асоціації** (10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні) - **0 800 100 102**.

Лінія **кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів** (цілодобово, дзвінки безкоштовні) - **0 800 33 20 29**.

Лінія **міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»** (цілодобово, дзвінки безкоштовні) - **0 800 210 160**.

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації **ГО «Ла Страда-Україна»** (цілодобово, дзвінки безкоштовні) - **0 800 500 335** (з мобільного або стаціонарного) або **116 123** (з мобільного).

Урядова «гаряча лінія» (цілодобово, дзвінки безкоштовні) - **1545**.

Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю (цілодобово, дзвінки безкоштовні) - **1547**.

Лінія **запобігання самогубствам Lifeline Ukraine** (цілодобово, дзвінки безкоштовні) - **7333**.

Лінія **емоційної підтримки MOM** - (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні) - **0 800 211 444**.

Національна гаряча лінія **для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна»** (цілодобово, дзвінки безкоштовні) - **0 800 500 225** (з мобільного або стаціонарного) або **116 111** (з мобільного).

Номери телефонів за кордоном. Усі дзвінки з локальних номерів у різних країнах – безкоштовні. Австрія +43 800 017 967; Бельгія +32 800 11 728; Болгарія +359 800 46 160; Великобританія +44 808 164 2432; Данія +45 80 82 08 61; Естонія +372 8000 044 624; Ірландія +353 1800 817 519; Іспанія +34 900 861 441; Італія +39 800 939 092; Латвія +371 80 005 945; Литва +370 800 00 414; Німеччина +49 800 000 26 00; Польща +48 800 088 141; Португалія +351 800 780 756; Румунія +40 800 400 597; Словаччина +421 800 182 399; Угорщина +36 68 098 1580; Франція +33 805 080 466; Швеція +46 20 160 46 46; Чехія +420 800 012 058.

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

Анонс

2 стор.

Ресстр надавачів та отримувачів соціальних послуг

3 стор.

Яку інформацію пацієнти можуть отримати у контакт-центрі НСЗУ 16-77

4 стор.

Через війну в Україні зростає кількість людей з протезами кінцівок

5 стор.

Як переживати втрату близької людини

6-7 стор.

Які методи допомагають зберігати мотивацію та прагнення зміни звичок?

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

Реєстр надавачів та отримувачів соціальних послуг

Полтавська область однією з перших долучилась до процесу впровадження в дослідну експлуатацію Реєстру надавачів та отримувачів соціальних послуг, як підсистеми Єдиної інформаційної системи соціальної сфери (ЄІССС) - новітньої інтерактивної бази та автоматизованого оброблення інформації щодо соціального захисту Міністерства соціальної політики України.



На сьогодні, завдяки злагодженій роботі органів соціальної сфери області забезпечено внесення необхідної інформації щодо 86 установ, закладів та організацій надавачів соціальні послуги. Також продовжується впровадження в тестовому середовищі окремих процесів, в частині, що забезпечує реєстрацію отримувачів соціальних послуг. Зокрема на даний час зареєстровано близько 600 звернень отримувачів соціальних послуг.

5 травня 2023 р. Департаментом соціального захисту населення облвійськадміністрації проведено онлайн нараду для представників територіальних громад та управлінь соціального захисту населення райвійськадміністрацій, виконкомів міських, районних у містах рад щодо результатів впровадження Реєстру надавачів та отримувачів соціальних послуг.

В рамках заходу наради підведено проміжні підсумки по роботі з Реєстром на рівні територіальних громад, обговорено проблемні питання, пов'язані з процесом реалізації процесів окремими громадами та надано рекомендації щодо продовження виконання поставлених завдань.

Роз'яснення
НСЗУ

Діагностика та лікування дорослих та дітей в стаціонарних та амбулаторних умовах

Для лікування інфекційних захворювань, зокрема - туберкульозу, важливо дати пацієнтам безбар'єрний доступ до якісної медичної допомоги. Для лікування пацієнтів із туберкульозом у #ПМГ_2023_new передбачено два пакети послуг. Сьогодні розповідаємо про медичні послуги, передбачені пакетом "Діагностика та лікування дорослих та дітей в стаціонарних та амбулаторних умовах".

Що входить у пакет "Діагностика та лікування дорослих та дітей, хворих на туберкульоз, у стаціонарних та амбулаторних умовах:

- Консультування, амбулаторна та стаціонарна медична допомога пацієнтам із туберкульозом (ТБ).
- Проведення необхідних лабораторних аналізів та інструментальних обстежень.
- Розробка, корекція та моніторинг індивідуального плану лікування пацієнтів на амбулаторному та/або стаціонарному етапі.
- Консультації фтизіатрів та лікарів інших спеціальностей.
- Призначення протитуберкульозної терапії та корекція лікування з урахуванням чутливості/резистентності мікроорганізмів до медикаментів тощо.
- Забезпечення пацієнтів ліками, постачання яких здійснюється шляхом централізованих закупівель МОЗ, а також лікарськими засобами, визначеними Національним переліком основних лікарських засобів.
- Забезпечення харчуванням, якщо пацієнти потребують лікування в умовах стаціонару.

Повний перелік послуг – на сайті НСЗУ в розділі "Вимоги ПМГ 2023" (п. 5).

- Чи завжди лікування туберкульозу передбачає госпіталізацію?

- Ні. На стаціонарному лікуванні перебувають тільки ті пацієнти, які виділяють мікобактерію туберкульозу. Як тільки мікобактерія туберкульозу перестає виділятися, і це підтверджено лабораторно, то людина може продовжити лікування в амбулаторних умовах. Це захищає пацієнтів від повторного інфікування у стаціонарі і більш тяжкої мультирезистентної форми туберкульозу.

- Чи можна потрапити на лікування без направлення?

- Так. Пацієнти із встановленим діагнозом туберкульоз можуть звернутись без направлення, тобто за самозверненням. Також підставами для отримання лікування є направлення сімейного або лікуючого лікаря та переведення з іншого медичного закладу.

- В яку лікарню потрібно звертатись для лікування пацієнтам із встановленим діагнозом туберкульоз?

- НСЗУ укладає договір за пакетом "Діагностика та лікування дорослих та дітей в стаціонарних та амбулаторних умовах" лише з одним медичним закладом на кожну область та місто Київ. Цей заклад надає як стаціонарну так і амбулаторну допомогу. Це профільні протитуберкульозні або фтизіатричні центри. У 2023 р. договір за пакетом "Діагностика та лікування дорослих та дітей в стаціонарних та амбулаторних умовах" має 21 лікарня. Побачити адреси цих закладів можна на дашборді НСЗУ "Укладені договори про медичне обслуговування населення за програмою медичних гарантій" або зателефонуйте до контакт-центру за номером 16-77. Оператор підкаже потрібну лікарню.

Яку інформацію пацієнти можуть отримати у контакт-центрі НСЗУ 16-77

#ПраваПацієнта



Зворотній зв'язок з людьми, для яких ми працюємо, надзвичайно важливий для Національної служби здоров'я. З початку року контакт-центр НСЗУ 16-77 отримав понад 36 тисяч дзвінків. З яких 56,3% від пацієнтів. Нагадуємо, яку інформацію можна отримати, зателефонувавши до контакт-центру.

Яку інформацію можуть отримати у контакт-центрі НСЗУ пацієнти?

- Перелік безоплатних послуг за Програмою медичних гарантій.
- Що робити, якщо в лікарні вимагають гроші?
- Де знайти сімейного лікаря, терапевта або педіатра або лікарню, яка має договір з НСЗУ на амбулаторний пакет, а отже - там працюють вузькопрофільні фахівці, можуть проводити лабораторні та інструментальні обстеження.
- Адреси та контактні дані медичних закладів, які мають договір з НСЗУ.

- Як працює програма "Доступні ліки" та які ліки можна отримати безоплатно?

- Які препарати включені до програми "Доступні ліки"?

- Адреси та контакти найближчих аптек, де можна отримати ліки за програмою "Доступні ліки".

Куди звертатися в інших випадках?

- Щоб дізнатись графік роботи медичного закладу та наявність відповідних фахівців у ньому потрібно телефонувати безпосередньо до закладу.

- Дізнатись про наявність в медзакладі ліків за Нацпереліком можна на сайт <https://eliky.in.ua/> або зателефонувати в місцевий департамент охорони здоров'я.

- Контакти сімейного лікаря з яким пацієнт має декларацію можна дізнатися в реєстратурі закладу, де він працює або через медичні інформаційні системи.

- Робота МСЕК - інформацію слід уточнювати безпосередньо в лікарнях, де працює МСЕК.

Пандемія COVID-19 більше не є надзвичайною ситуацією у сфері охорони здоров'я

Відповідна заява була проголошена ВООЗ за підсумками п'ятнадцятого засідання Комітету з надзвичайних ситуацій Міжнародних медико-санітарних правил (2005 р.).

Члени Комітету підкреслили світову тенденцію до зниження рівнів смертності від COVID-19, зниження загальної кількості госпіталізацій та госпіталізацій до відділень інтенсивної терапії, пов'язаних із COVID-19, а також високий рівень імунітету населення до SARS-CoV-2.

Комітетом було визнано, що SARS-CoV-2 циркулюватиме надалі, але він більше не є надзвичайною подією, як, до прикладу, було на початку пандемії COVID-19. Хоча надзвичайна ситуація у сфері охорони здоров'я є цінним інструментом підтримки глобального реагування на COVID-19, Комітет погодився з тим, що настав час перейти від надзвичайної ситуації до довгострокового лікування SARS-CoV-2 як постійної проблеми охорони здоров'я.

Суттєвим чинником такого рішення була представлена оцінка стану вакцинації у світі. Комітет наголосив на тому, що в усьому світі було введено 13,3 мільярда доз вакцин проти COVID-19. На даний час 89% медичних працівників та 82% дорослих старше 60 років завершили первинну серію, хоча охоплення в цих пріоритетних групах варіюється в різних регіонах. Від початку вакцинальної кампанії в Україні здійснено понад 35,4 млн щеплень. Загалом, станом на 30 квітня 2023 року понад 850 тис. осіб не отримали другу дозу, та понад 12,3 млн осіб ще не отримали першу бустерну дозу щеплення.



Водночас щеплення залишається єдиним способом зниження ризику тяжкого перебігу коронавірусної хвороби.

Генеральний директор ВООЗ погодився з рекомендаціями Комітету щодо пандемії COVID-19, що триває. Він визначив, що COVID-19 нині став постійною проблемою охорони здоров'я, яка більше не є надзвичайною ситуацією в галузі охорони здоров'я, що представляє міжнародне значення (PHEIC).

Також було оголошено про публікацію ВООЗ Стратегічного плану готовності та реагування на COVID-19 на 2023-2025 роки, який покликаний спрямовувати країни у переході до довгострокового лікування COVID-19. У ході цього переходу державам-учасникам рекомендується продовжувати наслідувати випущені раніше рекомендації.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Мінсоцполітики змінює філософію щодо взаємодії держави з людьми, які мають інвалідність

Основна мета держави на сьогодні – забезпечити якнайшвидше поновлення функціонування людини і максимальну включеність її у суспільне життя після отриманої травми чи набуття інвалідності.

На цьому акцентувала Міністерка соціальної політики України Оксана Жолнович в ефірі загальнонаціонального марафону «Єдині новини».

«Найважливіше для нас – це вчасна комплексна реабілітація ще на етапі отримання людиною травми. Тобто не відтягувати, поки вона отримує статус «особи з інвалідністю», поки зміни в організмі стануть незворотними, а розпочинати реабілітацію вже – негайно та комплексно», – акцентувала Міністерка.

Для цього, за її словами, Міністерство соціальної політики України спільно з Міністерством охорони здоров'я України створили мультидисциплінарні команди, куди залучили соціальних фахівців, фізичних терапевтів, реабілітологів,

протезистів та ортезистів.

«Уже сьогодні ми забезпечуємо протезами наших військових і постраждалих внаслідок російської агресії без необхідності встановлювати їм статус людини з інвалідністю. Ми розуміємо, що додаткова бюрократична тяганина тільки забирає в людини час для її повноцінної інтеграції у суспільство», – підкреслила Оксана Жолнович.

Крім того, Мінсоцполітики наразі працює над тим, щоб люди з інвалідністю мали більше можливостей для працевлаштування, додала вона.

Так, держава дотуватиме робочі місця, сплачуючи роботодавцю субсидію за працевлаштування особи з інвалідністю. На зміну каральних методів до тих, хто створює робочі місця та дає роботу, буде запроваджено механізми заохочення, сприяння, супровід, надання додаткових послуг, адресних підтримок.

Як українцям отримати міжнародне посвідчення водія

Українці, які виїжджають за межі країни на своєму авто або планують за кордоном орендувати машину, можуть заздалегідь оформити міжнародне посвідчення водія. Це можна зробити в територіальних сервісних центрах МВС, повідомляє Урядовий портал.

Для отримання (обміну) міжнародного посвідчення водія необхідно надати такі документи:

- оригінал національного посвідчення водія та його копію;
- паспорт громадянина України (у разі відсутності в ID-картці відомостей про реєстрацію місця проживання надати довідку про реєстрацію місця проживання особи);
- паспорт громадянина України для виїзду за кордон;
- фотокартку розміром 3,5x4,5 см на матовому папері;
- платіжний документ (квитанцію), який засвідчує оплату адміністративної послуги.

Важливо. Термін дії міжнародного водійського посвідчення становить 3 роки, але не може перевищувати строк дії національного посвідчення водія.



Через війну в Україні зростає кількість людей з протезами кінцівок

Міським радам варто звернути увагу на низку заходів, які можуть зробити міста більш комфортними для людей з протезами кінцівок. Спойлер: ці заходи не включають змагання у кількості реабілітаційних центрів на квадратний кілометр.

Отже, варто впроваджувати наступне:

- Бордюри, пандуси, сходи, тротуари повинні відповідати



нормам. Якщо у людини протез нижньої кінцівки, то ходіння по розбитих тротуарах, перехід через високі бордюри, піднімання крутими сходами чи пандусами може спричинити труднощі та надмірні навантаження, а іноді повну неможливість долати такі перешкоди.

- Вбиральні у громадських місцях повинні мати поручні, горизонтальні та вертикальні.

- У пішохідних зонах необхідно встановлювати достатню кількість лавок або ж створювати невеликі території з доглянутою, покосеною травою чи покриттям, де можна перепочити. При деяких ампутаціях кінцівок тривале носіння протезів втомлює і людині необхідно мати можливість посидіти або навіть зняти протез на певний період часу.

- Зменшення рівня пилу та бруду у місті шляхом покращення загального благоустрою. Це важливо, тому що значна кількість протезів не є стійкими до пилу та бруду.

Ці та інші схожі заходи допоможуть зробити міста комфортнішими для усіх мешканців.

Protez Hub - Проект Підтримки Протезування в Україні



СЬОГОДЕННЯ

Як переживати втрату близької людини

Коли ми стикаємося з втратою, то разом із горем відчуваємо безнадію та відчай. Безпорадність і неможливість щось змінити, щоб повернути близьку людину, – те, що мучить і не дає спокою. Це робить горювання ще тяжчим. Але мусимо жити далі – заради себе, заради тих, хто живий, заради тих, хто пішов.

Існують певні правила, які допоможуть пережити втрату та підтримати у горі інших членів родини, наприклад дітей. Вони прості, але натомість працюють.

Що робити, як і де брати сили, щоб жити далі після втрати близької людини, розказала психологиня Тетяна Єрмолаєва, учасниця проекту «Психосоціальна підтримка під час війни» та одна з тих, хто надавав підтримку потерпілим та свідкам трагедії у Дніпрі 14 січня ц. р., коли внаслідок влучання російської ракети у багатоповерхівку загинуло 46 людей.

Вона, зокрема, радить:

- **Дотримуватися режиму дня.** Попри горе, розпач, апатію необхідно робити щоденні рутинні справи: снідати, приймати душ, достатньо спати, виходити назовні, хоча б для того, щоб купити продукти. Часом це може бути складно, але важливо підтримувати фізичні сили, щоб мати змогу відновитися психічно.

- **Піклуватися про себе.** Ми не можемо відмовитися від горювання. Нам потрібно виділити час, який ми присвятимо людині, яку втратили. Це час на ритуали, які відпрацьовані роками: поминальні дні, відвідування кладовища тощо. Але це має бути дозованим, це не повинно бути повсякчас.

- **Попрощатися і відпустити.** Коли ми когось втрачаємо, ми повинні бути вдячні тій людині, яка від нас пішла, бо вона щось для нас залишила, чомусь нас навчила і чимось поділилася. Ми маємо подякувати їй і відпустити. Попрощатися з нею.

Це важкий шлях – пережити біль втрати, але його можна пройти. Кого б ми не втратили в цьому житті, ми повинні пам'ятати, що ми не залишилися наодинці. Є люди, які готові нам допомогти і хочуть нам допомогти. І треба навчитися приймати допомогу, якою б вона нам не здавалась, а також, можливо, допомогти пережити втрату тим, хто з нами поруч.

ФОТОФАКТ

28 медалей здобула Паралімпійська збірна України на Кубку світу з парапауерліфтингу.



Наші спортсмени та спортсменки привезуть до України 17 золотих, 7 срібних та 4 бронзових медалей. А Наталя Олійник встановила новий європейський рекорд у ваговій категорії до 86 кг, підкоривши вагу у 143 кг. Вітаємо з чудовим результатом наших спортсменів та спортсменок!

ТОЧКА ЗОРУ

Барбі з синдромом Дауна - чому це важливо для нас всіх?

Вже з 2009 р. компанія Mattel розвиває справді колекцію легендарних ляльок. Барбі на кріслі колісному, її сестра, яка через сколіоз носить медичний корсет, Кен з вітиліго, ляльки з протезом кінцівки та слуховим апаратом, а тепер і Барбі з синдромом Дауна, всі вони мають спільну мету - показати різноманіття світу.

В презентації нової ляльки взяла участь Еллі Гольдштейн - активістка та модель із синдромом Дауна.



«Я така щаслива, що існує Барбі з синдромом Дауна. Побачивши ляльку, я відчула себе приголомшеною. Вона багато для мене значить, і для мене велика честь і гордість, що Барбі обрала мене, щоб показати ляльку світу» - так прокоментувала Еллі цю подію.

Та наявність ляльок з протезами чи з синдромом Дауна потрібна не лише людям, які мають схожі порушення функціонування, а й суспільству в цілому.

Коли діти зростають в світі, де бачать різноманіття в особистому спілкуванні, в книгах, мультфільмах, серед іграшок, різноманіття стає для них суспільною нормою, і вже не потрібні інформаційні кампанії, щоби щось пояснювати.

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



Які методи допомагають зберігати мотивацію та прагнення зміни звичок?



Мотивація це те, що спонукає нас до дії. Без неї складно, а іноді й неможливо змінити своє життя на краще. Саме добра мотивація дозволяє людині пройти шлях від запиту до пошукової системи "Як кинути пити алкоголь назавжди" до святкування 10 років без випивки.

Однак, буває так, що на початку процесу змін мотивації достатньо, а ось підтримувати її на достатньому рівні протягом тривалого часу – непросте завдання. Тому важливо знати, які методи допомагають зберігати мотивацію і знаходити у собі сили продовжувати працювати над собою, навіть коли з'являються труднощі та невдачі на шляху змін.

Психологічні принципи підтримки мотивації. Мотивація це те, що спонукає нас до дії, але зберігати її на достатньому рівні може бути складно. Розглянемо кілька психологічних принципів, які допомагають підтримувати мотивацію на високому рівні:

1. Мета та планування. Визначення конкретної мети та розробка плану дій для її досягнення є важливими факторами підтримки мотивації. Коли ми бачимо, що наші дії наближають до мети, наша мотивація зростає.

2. Нагороди та заохочення. Заохочення та нагороди за досягнення можуть значно підвищити мотивацію. Нагорода може бути будь-чим, від простого заохочення словами до невеликого подарунка.

3. Візуалізація успіху. Візуалізація успіху – це процес уяви себе у стані успіху. Це може допомогти підтримувати мотивацію та надихати на подальші дії. Наприклад, людина, яка замислюється про те, як перестати пити алкоголь, може уявити свій день без похмілля, або помріяти про те, на що зможе витратити заощадженні на випивці гроші.

4. Підтримка оточуючих. Підтримка близьких людей чи професіоналів (наприклад, тренера, психолога чи консультанта) може допомогти підтримувати мотивацію. Знання того, що люди підтримують та вірять у нас, може значно підвищити нашу мотивацію.

5. Позитивний внутрішній діалог. Один із ключових факторів, який впливає на нашу мотивацію, це наш внутрішній діалог. Позитивний внутрішній діалог може допомогти підтримувати мотивацію, а негативний може вбивати її. Важливо навчитися замінювати негативні думки на позитивні, шукати позитивні сторони навіть у невдачах.

Знання цих психологічних принципів допоможе зберігати мотивацію високому рівні і досягати успіху у досягненні поставленої мети.

Є **практичні стратегії**, які допомагають зберігати мотивацію та прагнення зміни своїх звичок:

- Встановлення цілей: розробка чітких і конкретних цілей допомагає залишатися на правильному шляху й розуміти, чого прагнути.

- Використання нагород та заохочень: нагороди та заохочення допомагають підтримувати мотивацію на високому рівні. Це можуть бути як матеріальні нагороди, так і моральні заохочення, наприклад, словесні похвали від близьких людей.

- Позитивне мислення: позитивний настрій розуму допомагає зберігати оптимізм та рішучість у досягненні цілей. Для цього можна використовувати методи афірмації, де мислення прямує на пошук позитивних аспектів себе та свого життя.

- Ментальна підготовка: подання в розумі успішних ситуацій та бажаних результатів допомагає мотивуватися на їхнє досягнення.

- Розвиток впевненості в собі: впевненість у своїх силах та здібностях допомагає підтримувати мотивацію та віру в успішний результат.

Важливо пам'ятати, що кожна людина є індивідуальною, і методи, які працюють для одного, можуть не спрацювати для іншого. Тому важливо експериментувати з різними стратегіями та знаходити свій власний шлях до збереження мотивації.

Техніки зміцнення прагнення змін. Для того щоб зміцнити своє прагнення зміни звичок, важливо не тільки підтримувати високий рівень мотивації, але й використовувати практичні техніки та методи, які допомагають не розслабитися і продовжувати рухатися вперед.

Одна з найефективніших технік – спорт. Він не лише зміцнює фізичне здоров'я, а й допомагає тримати рівень енергії, мотивації та дисципліни на високому рівні. Інший важливий метод – аналіз прогресу, коли необхідно періодично оцінювати свої досягнення та просування до цілей, щоб не втрачати напрямку і не збиватися зі шляху.

Також корисно встановлювати нові цілі та планувати свій шлях до їх досягнення. Це дозволяє зберігати фокус та мотивацію, а також робить процес змін більш систематичним та організованим.

Крім того, не варто забувати про психологічну підготовку, яка може допомогти подолати перешкоди на шляху до змін та зміцнити віру у свої сили. До них належать практики медитації, візуалізації, управління своїм внутрішнім діалогом та інші.



Всі ці методи та техніки можуть допомогти зміцнити прагнення зміни своїх звичок і зберегти мотивацію на високому рівні.

Як підтримувати мотивацію у довгостроковій перспективі. У довгостроковій перспективі збереження високого рівня мотивації та прагнення зміни своїх звичок може стати справжньою проблемою. Щоб уникнути втрати мотивації, необхідно постійно працювати над собою та використовувати певні методи.

Один із способів підтримки мотивації – це регулярна мотиваційна робота. Самомотивація – це важливий елемент, але її не завжди достатньо. Існує безліч спеціальних технік та практик, які можуть допомогти у цій справі. Наприклад, можна використовувати метод візуалізації, при якому в умі видаються результати змін, яких прагне людина.

Також можна створити колаж або дошку мрії, на якій будуть зображені бажані цілі. Це допомагає підтримувати мотивацію протягом тривалого часу.

Крім того, важливо створити підтримуюче середовище. Люди, які оточують людину, можуть відігравати велику роль у збереженні мотивації. Вони можуть підтримувати своїми словами та вчинками, допомагати за необхідності та давати поради. Не варто забувати, що успіх у зміні звичок залежить не тільки від сили волі, а й від середовища, що нас

підтримує.

Також важливо не забувати про встановлення нових цілей та регулярний аналіз прогресу. Нові цілі допомагають зберегти інтерес та прагнення до зміни, а аналіз прогресу дає уявлення про досягнення та можливості для покращення.

Підтримка високої мотивації протягом багато часу – це тривалий і постійний процес. Але якщо використовувати правильні методи, можна досягти успіху у зміні своїх звичок та зберегти мотивацію на високому рівні.

Висновок. У цій статті ми розглянули різні психологічні принципи та практичні стратегії, які допомагають підтримувати мотивацію та прагнення змін своїх звичок.

Однак, збереження високого рівня мотивації протягом тривалого часу є досить складним завданням. Для цього важливо регулярно займатися мотиваційною роботою, підтримувати оточення, яке заохочуватиме ваші прагнення до змін, а також звертатися за допомогою до фахівців, якщо виникають труднощі.

Підтримка мотивації та прагнення змін є ключовим фактором для досягнення особистих цілей. Пам'ятайте, що кожна людина індивідуальна і що працює для одного, не обов'язково працюватиме для іншого. Тому важливо експериментувати з різними методами та знаходити ті, які працюють найкраще для вас.

Відтепер потерпілі на виробництві можуть повноцінно користуватись соціальними послугами та послугами медичного догляду

Для забезпечення права потерпілих від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання на соціальні послуги з догляду і медичні послуги в межах Програми медичних гарантій, 28 квітня Уряд прийняв відповідну постанову, розроблену Міністерством соціалістики.

Постанова визначає механізм надання даних послуг, а також взаємодію ПФУ (як установи, відповідальної за виконання функцій соціального захисту осіб, застрахованих за загальнообов'язковим державним соціальним страхуванням) та територіальної громади, в якій перебувають потерпілі на виробництві.

До 1 січня 2023 р. потерпілі на виробництві отримували соціальні послуги і спеціальний медичний догляд, в грошовому еквіваленті. Відповідно до нової редакції Закон у №1105 ("Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування"), право громадян на соціальні послуги та всі страхові виплати збережено повною мірою, натомість змінився механізм реалізації цього права.

Зазначені послуги мають надаватися саме як послуги, через інфраструктуру, яка є в державі, а держава оплачує їх надання надавачам.

Прийнята постанова КМУ визначає, що:

1. Потерпілим на виробництві, відповідно до індивідуальних потреб, надаються соціальні послуги «догляду вдома» (повністю покриває послугу стороннього догляду та послугу побутового обслуговування, які раніше оплачувались ФСС) та медичні послуги, зокрема послуга мобільної паліативної допомоги (покриває спеціальний медичний догляд);

2. За потреби, потерпілим на виробництві можуть надаватися не тільки ці, а й будь-які інші необхідні медичні послуги;

3. Соціальні послуги можуть надаватися такими надавачами:

- юридичними та фізичними особами – підприємцями, які є надавачами соціальних послуг та яких внесено до Реєстру надавачів та отримувачів соціальних послуг;

- фізичними особами, які надають соціальні послуги з догляду без здійснення підприємницької діяльності на професійній основі;

- членом сім'ї потерпілого або іншою особою, якщо потерпілий є особою з інвалідністю I групи або особою, яка не здатна до самообслуговування і потребує постійного стороннього догляду.

Передбачено можливість для потерпілого і його родини обрати на власний розсуд: доглядати рідного самим (з відповідною оплатою послуги), чи держава оплатить роботу професійного надавача послуги. Тоді члени родини зможуть продовжити свою економічну активність.

Також постановою передбачена можливість компенсації потерпілим, які є особами з інвалідністю I групи або особами, які не здатні до самообслуговування і потребують постійного стороннього догляду вартості доглядів, що фактично надавались їхніми членами сім'ї, або іншими особами у січні - квітні цього року в розмірі половини мінімальної заробітної плати за кожен місяць.

Для того, щоб отримати соціальні послуги, потерпілим не потрібно нікуди звертатись. Усі потерпілі, які потребують догляду, перебувають на обліку в ПФУ. За допомогою інформаційної взаємодії, інформація про них надійде до органу місцевого самоврядування за місцем перебування потерпілого. У свою чергу, місцева громада направить до потерпілого соцпрацівника, який допоможе укласти договір з надавачем послуг, допоможе налагодити взаємодію із закладами охорони здоров'я, роз'яснить та допоможе у розв'язанні інших організаційних питань щодо догляду потерпілому.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). На роботі будьте щедрі з колегами, діліться ідеями та професійним досвідом. У середині тижня зростає ризик не розібратися в сімейних проблемах та ухвалити не правильне рішення. У суботу незначна помилка може спричинити цілий обвал неприємних наслідків. У неділю ви матимете гарну можливість підвищити самооцінку, не докладаючи до цього особливих зусиль.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Вам необхідно взятися за вирішення назрілих проблем. Ігнорувати їх не вийде, вони тільки посилюватимуться. На роботі сконцентруйтеся на головному, а другорядні справи поки трохи почекають. В особистому житті можливі недовомки, ревності та образи. Намагайтеся прояснити ситуацію. У вихідні більше часу приділяйте відпочинку, тому що від цього залежатиме ваша душевна рівновага.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Тиждень принесе творче натхнення, ви відчуєте приплив енергії, практично всі задуми вдаватимуться. Ви можете стати генератором нових ідей та проєктів. Намагайтеся створити для себе оптимально зручний режим роботи та відпочинку. Добре було б тримати свої емоції під контролем. Кохана людина влаштує вам незабутнє побачення. Вихідні постарайтеся провести за містом на природі.



РАК (22.06-23.07). Улюблена робота може стати джерелом не лише доходу, а й життєвих сил цього тижня, тим більше, що стосунки з колегами та начальством доброзичливі та гармонійні. На початку тижня найкращих результатів ви досягнете у тому, до чого буде розташована ваша душа. У середу при дрібних невдачах не впадайте у відчай і намагайтеся досягти своєї мети.



ЛЕВ (24.07-23.08). Тиждень буде досить напруженим, тому вам знадобляться терпіння та зібраність. У середу не провокуйте конфліктних ситуацій. У четвер не бажано вплутуватися в жодні авантюри. Ваш сумлінний підхід до роботи в п'ятницю буде гідно оцінений. Постарайтеся розповідати про своє особисте життя якнайменше. У вихідні добре відпочити за містом.



ДІВА (24.08-23.09). Початок тижня краще присвятити відпочинку на природі, а не гамірним заходам. У середу можуть виникнути проблеми з документами чи необхідних людей несподівано не виявиться на місці. У четвер хороші результати дасть спільна творчість. Постарайтеся уникнути стресів. У суботу відженіть геть усі страхи та сумніви, адже насправді немає жодних перепон для досягнення мети.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Ви розумні та іронічні, ваші влучні вирази потрапляють прямо в ціль, правда, свою думку іноді краще залишити при собі, щоб не образити близьку людину. На роботі покажіть себе спокійним та врівноваженим професіоналом, який не дратується через дрібниці, але й не дозволяє сидіти собі на шию. Вихідні присвятіть домашнім справам, їх вже накопичилося достатньо.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Довіряй, але перевіряй, - ось одне з головних завдань тижня. Ви зможете досягти майже будь-яких вершин, але тільки за критичного ставлення до себе і ще більш критичного - до оточуючих. Цього тижня добре просуваються наукові дослідження, юридична та журналістська робота. Ви отримаєте пристойний прибуток, ваш авторитет зростає. Вихідні подарують вам нові враження.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Ви, схоже, спантеличили себе надто грандіозними планами. Можливо, краще їх скоротити, об'єктивно оцінивши свої сили? Імовірно відраджень в середині тижня, які дозволять вам відволіктися від деяких проблем. Ваші іронічні висловлювання загрожують спровокувати конфліктну ситуацію. У вихідні, вирішуючи сімейні питання, прислухайтеся до порад близьких.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Найближчими днями ситуація, що склалася, може вимагати від вас активності, тоді є велика ймовірність досягти успіху як в особистих справах, так і в бізнесі. У середу будьте гранично чесні та відверті з друзями та рідними. У п'ятницю будьте обережні, тому що ваші недоброзичливіцї здатні завдати шкоди вашій репутації, що може негативно позначитися на добробуті.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Якщо на початку тижня ви ще будуватимете трамплін, у другій його половині вже доведеться стрибати. Ваша працьовитість буде відзначена. Але, незважаючи на значний прогрес у справах, основні проблеми можуть залишатися невирішеними і ще нагадують про себе пізніше. Не варто плести інтриги та діяти за спиною близьких людей. Все таємне стане очевидним.



РИБИ (20.02-20.03). На початку тижня ви можете отримати інформацію, яку доведеться зберегти в таємниці. У середу бесіда з начальством може піти на дещо підвищених тонах, що помітно послабить вашу позицію. Тоді за своє становище доведеться боротися. На міцне і тривале благоденство поки що розраховувати не доводиться, все швидкоплинне та досить ілюзорно.



**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: 09.05.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312519