



СИЛА ДУХУ

№ 21 (916)

Видається з вересня 2003 року

24 травня 2023 року

Що робити, якщо травматична подія призвела до надмірного стресу



Травма свідка – це реакція на травматичну подію, яку людина побачила на відео чи світлинах, або почула від когось, але безпосереднім учасником якої не була. Таку реакцію ще називають травмою вторинного травматичного стресу (далі – ВТС). Вона може виникати після опису подій постраждалим або побаченого в новинах, на фото та відео – людина не була прямою жертвою, учасником травматичної події, проте тяжко її переживає й відчуває глибокий стрес. Про симптоми ВТС та способи самодопомоги розповіла Тетяна Сіренко, травмотерапевтка, експертка з роботи з постраждалими від тортур, заступниця директора з психологічного напрямку Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України.

Симптоми травми свідка. Прояви вторинного травматичного стресу можуть імітувати симптоми посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Проте, вважається, що у людей, які не були свідками травматичних подій безпосередньо, а спостерігали, наприклад, в ЗМІ чи соцмережах, ПТСР не розвивається.

Винятком можуть бути представники деяких професій, які дотичні до свідчення подій: журналісти, психологи, лікарі, волонтери тощо. Фахівці, які працюють із постраждалими від травм, зазнають вторинного травматичного стресу через роботу, що виконують (наприклад, слухають історії про травми та автоматично стають свідками болю, страху і жаху, які пережили постраждалі).

Симптоми травми свідка можуть бути наступні стани та реакції:

- відчуття повного безсилля,
- переживання неймовірної провини та сорому за те, що ви в безпеці,
- відчуття тривоги та страху;
- навіть із часом спогади не зменшують інтенсивність реакції,
- надзвичайна складність говорити про побачене,
- оніміння, ніби у вас відібрало мову,

- моторошні сни (в тому числі з сюжетом події, свідком якої ви стали),
- поява панічних атак,
- порушення сну, безсоння,
- дратівливість, вибухові реакції,
- розлади харчової поведінки,
- нав'язливе бажання переглядати жахливі відео знову і знову.

Симптоми ВТС можуть тривати кілька днів, тижнів або місяців. Якщо минуло понад два тижні з моменту травми свідка, а ваші симптоми не зникають, а можливо, й погіршуються, – це є сигналом, що вам варто звернутись за допомогою до фахівця – психолога чи психотерапевта.

Як допомогти собі у разі травми свідка. У першу чергу слід подбати про інформаційну гігієну: за можливості обмежте канали сприйняття інформації про травматичну подію, і загалом зменшить інтенсивність інформації (слід тільки читати новини або тільки слухати, проте не переглядати відео).

Подбайте про базові потреби: відповідне харчування протягом дня, достатню кількість води, повноцінний сон.

*Продовження
на наступній сторінці*

Анонс

2 стор.

Понад 500 цивільних медзакладів буде залучено до проведення медичних оглядів військовозобов'язаних

3-4 стор.

Як дистанційно відмовитися від отримання різних видів соціальної допомоги або житлових субсидій та пільг

5 стор.

Як зменшити негативний вплив коментарів у соцмережах на психічне здоров'я

6-7 стор.

Весь час втомлююсь

7 стор.

Використання телемедицини рішень в умовах війни

**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!



Початок на попередній сторінці

Піклуйтеся про тіло: допоможуть дихальні вправи, йога, будь-які усвідомлені фізичні навантаження.

Спробуйте знайти людину, з якою можете проговорити подію, яка вас вразила, – це дуже важливо. Якщо вам

складно говорити про це з рідними, можна звернутися до психолога, за- телефонувати на лінію психологічної кризової допомоги. Називайте свій стан, проговорюйте почуття.

Варто зазначити, що травма свідка може стати причиною ретравматизації

та викликати болючі спогади про травматичні події. Саме тому українці наразі можуть бути дуже вразливими щодо травми свідка, адже всі ми переживаємо війну. Тому, якщо відчуваєте потребу в психологічній допомозі, зверніться до фахівця.

Понад 500 цивільних медзакладів буде залучено до проведення медичних оглядів військовозобов'язаних

Для забезпечення фінансування і проведення медоглядів військовозобов'язаних на базі цивільних медзакладів було ухвалено постанову уряду щодо впровадження нового пакету медичних послуг у рамках Програми медичних гарантій.

Вона впорядковує фінансування державою проведення таких медоглядів мультидисциплінарними командами лікарів та безоплатність для тих, хто їх проходить.

Для цього вже формуються позаштатні військово-лікарські комісії (далі – ВЛК) при територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки, які працюватимуть на базі цивільних медзакладів. Їх кількість та перелік з урахуванням поточного навантаження визначають керівники обласних та Київської міської військових адміністрацій.

НСЗУ укладає договори з цими закладами і в межах пакета оплачуватиме їм відповідні послуги. Для всіх військовозобов'язаних, які проходять такі ВЛК, послуги будуть безоплатними.

Зокрема, держава фінансуватиме:

- проведення медоглядів, що включатимуть лабораторні та інструментальні дослідження;
- направлення за наявності показань в інші медзаклади та надання спеціалізованої медичної допомоги;
- оформлення довідок та формування медичних висновків щодо стану здоров'я.

Переліки закладів уже сформовані та подані до НСЗУ. Це дало можливість вчасно розпочати контрактну роботу. Очікується, що більш як 500 медичних закладів укладуть договір за новим пакетом.

Наразі вже 480 закладів подали пропозиції, 366-м із них підтверджена відповідність, це означає, що всі вони відповідають сформованим вимогам, що дозволяє надавати якісні послуги, зокрема йдеться про кадровий потенціал,



перелік обладнання та наявність відповідних приміщень для проходження ВЛК.

«Команда МОЗ разом з колегами з Міноборони, Командуванням Медичних сил ЗСУ, іншими партнерами з органів влади та громадського сектору працює над тим, щоб процес проходження ВЛК був швидким та більш зручним. Впровадження нового пакету в рамках Програми медичних гарантій та організація фінансування медичних оглядів – важливий крок у цьому напрямі. Продовжуємо роботу і над юридичними змінами та цифровізацією процесів, зокрема, організацією електронних черг та електронного документообігу», – зазначила Марія Карчевич, заступниця міністра охорони здоров'я з питань цифрового розвитку.

Окрім розвантаження роботи наявних ВЛК і забезпечення фінансування, важливо є цифровізація процесів, а також юридичне нормування.

Зокрема, вже ухвалено зміни до двох законів, які врегульовують питання залучення цивільних медзакладів і спрощують обіг окремих документів.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

НСЗУ оплачуватиме послуги ВЛК на базі цивільних медзакладів

Аби процес проходження ВЛК став швидким та більш зручним для наших військових, Програму медичних гарантій розширили додатковим пакетом.

При територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки вже формуються позаштатні ВЛК, які працюватимуть на базі цивільних медзакладів.

НСЗУ укладатиме договори з цими закладами і оплачуватиме послуги. Тариф становить 883 грн за один медичний огляд. Для всіх військових, що проходять такі ВЛК, послуги будуть безоплатними.

«Проходження ВЛК приносили багато некомфортних речей для українців, які йдуть захищати нашу країну зі зброєю в руках. При розробці нового пакету для нас важливо було сформувати вимоги, які б дозволили отримати якісні огляди. Зараз триває прийом пропозицій від медзакладів. На цей напрям у Програмі медичних гарантій заплановано понад 536 млн грн. Оплата буде здійснюється за фактом проведення медичного огляду», – зазначила Голова НСЗУ Наталія Гусак на міжвідомчій зустрічі щодо покращення роботи ВЛК.



Чи можна отримати «Доступні ліки» в аптеці для рідних?

«Доступні ліки» можна отримати замість рідних, якщо вони не можуть самостійно піти до аптеки. Достатньо мати номер е-рецепту.

З'ясуйте у рідних, які саме ліки, якого виробника потрібні. Якщо можливо - візьміть стару упаковку від препаратів із собою.

Якщо ж вашій мамі, тату, бабусі чи дідусеві потрібен повторний рецепт на «Доступні ліки», – допоможіть їм отримати його дистанційно.

Це можна зробити зателефонувавши сімейному лікарю, з яким у рідних укладена декларація. Лікар створить повторний рецепт – 16-значний номер рецепту та 4-значний код підтвердження.

Зверніться в аптеку із договором із НСЗУ. В аптеці назвіть фармацевту 16-значний номер електронного рецепта. Далі оберіть із запропонованих фармацевтом торговельних найменувань лікарських засобів саме той, який потрібний.

Знайти найближчу аптеку з договором із НСЗУ можна:

- через дашборд на сайті НСЗ: <https://edata.e-health.gov.ua/e-data/dashboard/pharmacy-map>. В меню зліва оберіть ваш населений пункт та потрібний напрямок програми реімбурсації. Дашборд покаже аптеки, які відповідають вашому запиту, з адресами та телефоном.

Радимо попередньо зателефонувати в аптеку та уточни-



ти, чи є потрібний вам лікарський засіб в наявності.

- через чат-бот «Спитай Гриця» https://t.me/SpytaiGrytsia_bot.

Слідуйте за вказівками чат-боту і він вкаже, де найближча аптека.

- зателефонуйте до контакт-центру НСЗУ за номером **16-77**.

Оператор підкаже, де найближча аптека, яка має договір із НСЗУ, яка відпускає ліки за необхідним напрямком.

Як, перебуваючи за кордоном, дистанційно відмовитися від отримання різних видів соціальної допомоги або житлових субсидій та пільг

Через повномасштабну війну, розв'язану російською федерацією, частина українців, на жаль, змушена була виїхати за кордон. За понад рік активних бойових дій Мінсоцполітики у взаємодії з іншими установами та міністерствами забезпечило створення та функціонування низки цифрових інструментів, які дозволяють оформити ту чи іншу соціальну виплату онлайн або дистанційно відмовитись від неї.

Якщо громадянин України, який тимчасово перебуває за кордоном, має бажання чи потребу відмовитися від отримання якоїсь із соціальних допомог, він може зробити це в такий спосіб:

Написати відповідну заяву в довільній формі з зазначенням таких обов'язкових реквізитів:

- назва органу соціального захисту населення, в якому громадянин перебуває на обліку;
- прізвище, ім'я, по батькові (за наявності) отримувача допомоги;
- адреса зареєстрованого/задекларованого місця проживання/перебування;



- контактний номер мобільного телефону;

- адреса електронної пошти (за наявності);

- вид отримуваної допомоги (наприклад, допомога при народженні дитини, допомога на дітей, над якими встановлено опіку чи піклування, державна соціальна допомога малозабезпеченим сім'ям, державна соціальна допомога особам з інвалідністю з дитинства та дітям з інвалідністю тощо).

Надіслати заяву щодо відмови від соціальної допомоги електронною поштою або засобами поштового зв'язку на адресу відповідного органу соціального захисту населення в Україні.

Контакти органів соціального захисту населення можна знайти на сайтах відповідних районних державних адміністрацій, виконавчих органів міських, районних у містах рад.

Орган соціального захисту населення, до якого надійде звернення, після припинення виплати певного виду допомоги надішле громадянину, за його бажанням, електрон-

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

ною поштою або засобами поштового зв'язку довідку/скан-копію довідки про неотримання допомоги.

Про необхідність отримання такої довідки необхідно вказати у заяві.

Якщо особа виїхала з території, на якій ведуться бойові дії, або яка тимчасово окупована російською федерацією, й органи соціального захисту не мають можливості здійснювати свої повноваження, заяву можна надіслати до Департаменту соціального захисту населення обласної державної адміністрації.

Аналогічним є механізм відмови від житлових субсидій або пільг на оплату житлово-комунальних послуг, придбання твердого та рідкого пічного побутового палива і скрапленого газу в Україні.

Дистанційно або засобами поштового зв'язку можна подати відповідну заяву про припинення виплат до органів Пенсійного фонду.

У заяві обов'язково зазначити:

- назву органу Пенсійного фонду України, в якому громадянин перебуває на обліку;

- прізвище, ім'я, по батькові (за наявності) отримувача житлової субсидії/пільги;
- адресу зареєстрованого/задекларованого або фактичного місця проживання/перебування;
- контактний номер мобільного телефону;
- адресу електронної пошти (за наявності);
- вид державної підтримки (наприклад, житлова субсидія на оплату житлово-комунальних послуг; житлова субсидія на придбання твердого та рідкого пічного побутового палива і скрапленого газу; житлова субсидія на оплату житлово-комунальних послуг, придбання твердого та рідкого пічного побутового палива і скрапленого газу; або пільги на оплату житлово-комунальних послуг, придбання твердого та рідкого пічного побутового палива і скрапленого газу, пільги на оплату житлово-комунальних послуг, пільги на оплату житлово-комунальних послуг, пільги на придбання твердого та рідкого пічного побутового палива і скрапленого газу).

У разі необхідності отримання довідки/скан-копії довідки про припинення та неотримання житлової субсидії/пільг – зазначити про це в заяві.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

ФОП отримав статус пенсіонера або особи з інвалідністю: як повідомити контролюючий орган?

Фізичні особи-підприємці (крім електронних резидентів (е-резидентів), особи, які провадять незалежну професійну діяльність, та члени фермерського господарства, які набули статус пенсіонера та отримують відповідно до закону пенсію, або є особами з інвалідністю не мають необхідності повідомляти контролюючий орган про такий статус.

Водночас, у разі якщо такі особи отримують соціальну допомогу по інвалідності від Пенсійного фонду України або Управління праці та соціального захисту населення, то підтвердженням встановлення інвалідності є довідка до акту огляду в медико-соціальній експертній комісії про встановлення групи інвалідності, яка надається до контролюючого органу за місцем реєстрації.

Відповідно до частини четвертої статті 4 Закону України від 8.07.2010 р. №2464-VI «Про збір та облік єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування») фізичні особи-підприємці, в тому числі ті, які обрали спрощену систему оподаткування (крім електронних резидентів (е-резидентів), особи, які провадять незалежну професійну діяльність, та члени фермерського господарства (якщо вони не належать до осіб, які підлягають страхуванню на інших підставах) звільняються від сплати за себе єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування, якщо вони отримують пенсію за віком або за вислугу років, або є особами з інвалідністю, або досягли віку, встановленого ст. 26 Закону України від 9.07.2003 року №1058-IV «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», та отримують відповідно до закону пенсію або соціальну допомогу. Такі особи можуть бути платниками єдиного внеску виключно за умови їх добровільної участі у системі загальнообов'язкового державного соціального страхування.

На сьогодні обмін даними між Державною податковою



службою України (ДПС), Пенсійним фондом України (ПФУ) та фондами соціального страхування відбувається відповідно до протоколів обміну інформацією, розроблених на виконання Порядку обміну інформацією між Міністерством доходів і зборів України, Пенсійним фондом України та фондами загальнообов'язкового державного соціального страхування, затвердженого наказом Міністерства доходів і зборів України від 19.09.2013 №494, постановою ПФУ від 19.09.2013 № 16-1.

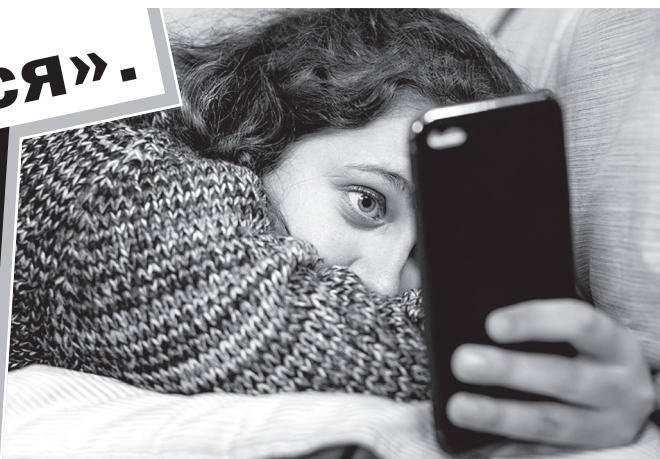
Так, ДПС та ПФУ складається Протокол про обмін інформацією щодо даних про фізичних осіб (платників єдиного внеску), відповідно до норм якого ПФУ щомісяця надає ДПС інформацію щодо фізичних осіб (платників єдиного внеску) про те, що вони є пенсіонерами за віком або за вислугою років, або є особами з інвалідністю, із зазначенням дати встановлення пенсії або інвалідності.

Право щодо визначення платників єдиного внеску, які відповідають всім вимогам, зазначеним в частині четвертій статті 4 Закону №2464, належить виключно ПФУ.



«В інтернеті хтось помиляється».

Як зменшити негативний вплив коментарів у соцмережах на психічне здоров'я



Соцмережі для деякого з українців стали не лише платформою, де можна поділитися власною думкою, а й майданчиком для цькування, образ і погроз, місцем виплескування агресії. Особливо помітно це стало у період повномасштабної війни, коли вся країна живе в умовах постійного стресу.

Чому люди пишуть «токсичні» й образливі коментарі, чому ми так легко дозволяємо втягувати себе в онлайн-суперечки і які це має наслідки для нашого психічного здоров'я? Читайте у новій публікації.

Є кілька чинників, які сприяють тому, що люди йдуть виплескувати негативні емоції в інтернеті:

Ефект натовпу. Коли одна людина пише щось негативне у коментарях, її однодумці відчують підтримку, стають частиною певної групи людей і ніби отримують «індульгенцію» висловлюватися в такому ж ключі.

Анонімність і відсутність більшості обмежень. Можливість коментувати дописи анонімно чи під вигаданим іменем дає «свободу» позбавлення від відповідальності за свої слова. Така безвідповідальність спотворює соціальні норми, яких більшість із нас дотримується у реальному житті. Будь-хто з клавіатурою може написати що завгодно без жодних наслідків для власної репутації чи без подальшого покарання.

Схильність до дегуманізації онлайн. Коли спілкуємося в реальному житті, ми можемо бачити, як люди реагують на наші слова, отже часто намагаємося ретельно їх добирати й слідувати за тим, що говоримо, аби не зачепити почуття інших. В інтернеті ж є хибне враження, що ми коментуємо в порожнечу. Тож причин стримувати агресію меншає.

Відсутність зворотного зв'язку в реальному часі. Коментарі в інтернеті дають нам змогу грати монолог. Спіч, який у реальному житті можуть зупинити інші, в інтернеті перервати нікому. Тож коментатор може повністю ігнорувати репліки інших учасників дискусії та продовжувати коментувати все, що заманеться.

Тривале «захоплення» інтернет-баталіями може неабияк впливати на наше самопочуття: підсилювати тривожність, знижувати самооцінку, здатність до концентрації і навіть демотивувати. Проте є кілька способів зменшити такий вплив.

Обмежте «екранний час». Регламентування кількості часу перед екранами гаджетів не лише звільнить кілька годин дня для більш корисних речей, а й дозволить покращити сон та підвищити мотивацію до виконання інших за-

вдань. Спробуйте підрахувати, скільки хвилин чи навіть годин ви витрачаєте на читання соцмереж, а потім заплануйте на цей час корисну активність: пройдіться парком, зробіть руханку або зателефонуйте близьким. Встановіть ліміт часу, протягом якого ви дозволите собі читати онлайн-коментарі чи відповідати на них. Важливо також влаштувати дні «цифрового детоксу», коли ви зможете не користуватися гаджетами взагалі. Крім того, спробуйте відмовитися від використання смартфона чи ноутбука щонайменше за годину до сну.

Будьте уважні до джерел інформації. Якщо вас чіпляють негативні коментарі в інтернеті, уникайте платформ, що дозволяють анонімність. Звісно, наявність імені коментувальника – це не 100% гарантія «екологічного» середовища, проте це – все ж непоганий фільтр. Якщо ж джерелом негативу є хтось із ваших знайомих, спробуйте зрозуміти його чи її мотивацію, поговоріть про свої відчуття. Зрештою, ви завжди можете припинити дискомфортне спілкування.

Приділіть час хобі. Якщо вам погано від читання коментарів в інтернеті, знайдіть інше хобі. Спробуйте обрати захоплення, що потребують механічної роботи: плетіння гачком, малювання, фітнес, догляд за квітами, складання пазлів тощо. Так ви зможете відволіктися від постійного обдумування прочитаного в мережі. Крім того, спробуйте відстежити свій настрій, щоби дізнатися, що допомагає вам покращити загальне самопочуття.

Залишайте позитивні коментарі для інших. Якщо ви не можете відмовитися від використання соцмереж, спробуйте замість автоматичного натискання кнопки «подобається» залишати позитивні коментарі до публікацій інших людей. Ваш позитивний коментар спонукатиме людей також бути позитивними, добрішими до інших.

Використовуйте соцмережі для підтримки важливих зв'язків. Сенс соціальних мереж полягав у спілкуванні. І хоча вони часто спричиняють відчуття самотності, але й також можуть бути інструментом, який допоможе підтримувати зв'язок із тими, хто зараз далеко. Ми роз'їхалися містами і країнами, але завдяки соціальним мережам можемо будь-коли спитати один в одного: «Ти як?». Складіть список людей, спілкування з якими робить вас щасливими, та намагайтеся спілкуватися з ними якомога більше.

Якщо вам не вдається налагодити самопочуття, можливо, варто звернутися до фахівця із психічного здоров'я, який може запропонувати спеціалізовану підтримку.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Весь час ВТОМЛЮЮСЬ:

причини та методи боротьби

Відчуття втоми, розгубленості, безсилля, уявного розрядженого акумулятора в голові, на жаль, знайоме багатьом. Йдеться саме про втому, яка настає навіть від помірних зусиль чи навантажень надто швидко і заважає в буденному житті.

Значна втомлюваність може мати низку причин, тому і заходи з покращення стану будуть різними. Існує навіть так званий синдром хронічної втоми, та для нього немає ефективного лікування. Натомість спробуймо розібрати найбільш поширені причини втоми, що піддаються корекції.

Передусім нагадуємо, що почати пошук причини втомлюваності варто з візиту до сімейного лікаря. Не призначайте самі собі аналізи та ліки – все починається з консультації з лікарем чи лікаркою.

БРАК СНУ. Найбільш очевидна причина втомлюваності «на рівному місці» – це неповноцінний сон день у день, а точніше ніч у ніч. Ані мозок, ані решта тіла не мають змоги відновитися, і кава чи відпочинок без сну тут ніяк не допоможуть.

Повноцінний сон триває принаймні сім годин поспіль, триває вночі або має бодай усталений графік, і при цьому людина досить швидко засинає, не пам'ятає пробуджень серед ночі, і прокидається лише вранці. Повноцінний сон має тривалі проміжки глибокого сну – їх можна виміряти завдяки поширеним нині фітнес-трекерам.

Якщо ваш сон здебільшого не є повноцінним і є фізична змога щось змінити на краще завдяки гігієні сну та/чи медикаментозній допомозі, то звісно почати подолання втомлюваності слід із цього.

На жаль, далеко не завжди є змога нормалізувати сон – це знають військові, лікарі та батьки маленьких дітей. І це також слід обговорити з лікарем.

НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ ГЕМОГЛОБІНУ ТА/ЧИ ФЕРИТИНУ. Гемоглобін – це переносник кисню та оксиду вуглецю в крові. Феритин – це білок, що запасав залізо в нашому організмі. Втомлюваність є одним із проявів залізодефіцитної анемії чи виснаження запасів заліза. Сімейний лікар за потреби призначить вам відповідні аналізи, розпитає про харчування і спосіб життя.

НЕСТАЧА ВІТАМІНУ D. Вітамін D впливає на обмін кальцію та низку інших процесів у нашому організмі. Його недостатній рівень може бути наслідком раціону, способу життя, хронічних захворювань чи просто зимового періоду, а втомлюваність є одним із симптомів нестачі вітаміну D. Сучасні медичні настанови радять приймати профілактичну дозу вітаміну D з кінця осені по квітень людям поза групами ризику. Ті, хто ризикує цілий рік, – немовлята на суто грудному вигодовуванні, люди старшого віку, люди з хворобами печінки, нирок чи

кишківника – потребують більшої, визначеної саме для них, дози.

Позаяк, сімейний лікар розпитає вас про ваш спосіб життя, перенесені та хронічні хвороби, призначить необхідні дослідження, дасть рекомендацію щодо вітаміну D та скаже, чи ви належите до групи ризику.

ПОСТКОВІДНИЙ СИНДРОМ. На додачу до звичних органічних причин безсилля нині додався ще постковідний синдром – тривалий період після формального видужання від ковіду, коли людина відчуває слабкість, тривожність, погано спить, може химерно сприймати запахи та смаки, губитися думками чи відчуває біль в тілі.

Поки немає гарантованого і простого способу подолання постковідного синдрому – потрібен час на поступове відновлення, збільшення фізичних та розумових навантажень на тлі доброго відпочинку і повноцінного харчування. Важливо вести щоденник, де записуєте свої дії та відчуття, це допоможе відстежити тренд на покращення. Він має бути, хоча і досить поступовий.

Нагадуємо, що найкращий спосіб запобігти постковідному синдрому – це зробити повний курс щеплень і отримати першу й другу бустерні дози. І не забувати, як добре три роки тому ми навчилися мити руки і носити маски. Практикуйте це й зараз.

НЕДОСТАТНІСТЬ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ. Брак сил, а також дратівливість, поганий сон, сухі шкіра та волосся, мерзлякуватість, набір маси тіла при звичному раціоні й активності – можливі прояви гіпотиреозу, тобто недостатнього утворення тиреоїдних гормонів.

Пити йод не треба. Натомість сімейний лікар певно що зауважить інші прояви гіпотиреозу, окрім втомлюваності, і направить на аналізи. Якщо справді є проблеми з роботою щитоподібної залози, ви отримаєте направлення до ендокринолога та лікування.

ЛЕГЕНЕВА ГІПЕРТЕНЗІЯ ТА РОЗВИТОК СЕРЦЕВОЇ НЕДОСТАТНОСТІ. У разі легеневої гіпертензії (високого тиску в судинах легенів) загальний тиск може бути й в нормі. Але правий шлуночок серця при цьому надмірно навантажується. Цей стан також може давати відчуття невгамовної втоми.

У легеневої гіпертензії є й інші прояви, як-от важкість в правому міжребер'ї, кашель, задишка, випинання живота. Часто високий тиск в легенях супроводжує чи хронічне обструктивне захворювання легенів, чи нічне апное (зупинку дихання уві сні).

Визначити причину втоми саме у вас і добрати шлях терапії може сімейний та/або профільний лікар.

ДЕПРЕСИВНИЙ РОЗЛАД. Депресивний розлад також може бути причиною втомлюваності, сплутаності

думок, апатії, важкості в доборі слів, прийнятті рішень, переживанні емоцій. Емоційна, фізична чи когнітивна втома є одним із діагностичних критеріїв великого депресивного епізоду. І так, хороший сімейний лікар може запідозрити й діагностувати депресивний розлад. Для цього потрібні щонайменше уважність до пацієнта та опитувальник Бека – набір питань, за якими діагностують депресивний та тривожний розлади.

Лікування депресивного епізоду – це тривалий процес,

що потребує ведення психіатром і бажано ще й психотерапевтом. Та це зрештою розв'яже проблеми з продуктивністю і запобіжить появі соматичних хвороб.

Як ви бачите, причин постійної втоми може бути багато, і всі вони потребують допомоги сімейного лікаря. Шкода, звісно, що одна із порад – «просто треба більше відпочивати і менше працювати» геть несумісна з реальним життям, а чарівних пігулок не існує.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

СЬОГОДЕННЯ

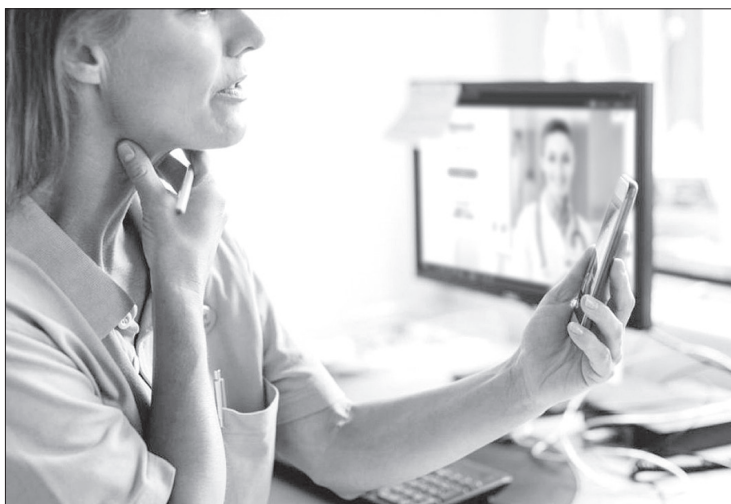
Використання телемедичних рішень в умовах війни

В умовах воєнного стану використання телемедичних рішень покращує доступ пацієнтів до кваліфікованої медичної допомоги. Про перспективи телемедицини, дієві кейси та гуманітарні рішення йшлося на онлайн-вебінарі «Телемедицина в Україні: дієві інструменти в умовах війни та системні зміни сфери охорони здоров'я». Захід відбувся за ініціативи Міністерства охорони здоров'я України та технічної підтримки проєктів USAID «Підтримка реформи охорони здоров'я» та «Сталий розвиток національних систем охорони здоров'я».

Для розвитку телемедицини в нашій країні розроблено проєкт стратегії розбудови, ведеться робота над нормативно-правовими змінами, технічними рішеннями.

Також з початку повномасштабної війни реалізується 7 гуманітарних проєктів – по всій країні, за винятком тимчасово окупованих територій та територій, де ведуться бойові дії. У межах гуманітарної допомоги МОЗ отримує не лише медичне обладнання, транспорт та лікарські засоби, а й пропозиції щодо використання телемедичних рішень – станом на зараз на суму \$3,7 млн. Зокрема:

- телемедичне консультування з вибухо-вогнепальної травми,
- телемедичне консультування з опікової травми,
- консультативна мережа з використання пристроїв віртуальної присутності лікаря біля пацієнта (вбудована керована камера дуже високої роздільної здатності дозволяє ретельно обстежувати пацієнта та отримувати інформацію з під'єданого діагностичного обладнання),
- телемедична платформа з реабілітації «RGS» з напрямку нейросенсативних розладів (служить для підвищення якості життя людей з пошкодженнями мозку та опорно-рухового апарату),
- віртуальна операційна «Eriqar» (дозволяє транслювати та коментувати відеоконтент хірургічних маніпуляцій в режимі реального часу),
- медичний робот «HomeDoctor» (дає змогу лікарю дистанційно, а пацієнту – самостійно проводити базові дослідження: вимірювати температуру, тиск, сатурацію, робити ЕКГ, дослідження вух, горла, носа),
- телемедична кардіографія для вагітних жінок КТГ



«Carebits» (проведення діагностики стану плода).

В ініціативах залучені 304 заклади охорони здоров'я, пройшло навчання 1027 медичних працівників, проведено вже тисячі консультацій.

Про дієві практики, які реалізуються в закладах охорони здоров'я окремих регіонів, наприклад, в Київському обласному перинатальному центрі, розповідає лікарка акушер-гінеколог Юліана Вороді: «З осені минулого року наш Центр організовував надання акушерсько-гінекологічної допомоги українцям на Київщині. Виїзна бригада у складі акушера-гінеколога, терапевта і медичної сестри досягала найвіддаленіших населених пунктів й консультувала у центрах первинної медико-санітарної допомоги. Це ще одне підтвердження того, чому важливо широко запроваджувати телемедицину. Тепер завдяки телемедичній кардіографії для вагітних КТГ «Carebits» у нас є можливість дистанційно проводити моніторинг стану майбутніх мам. Вони встановлюють додаток для пацієнтки, лікар додає їх у відповідну групу, навчає користуватися апаратом, і жінка в домашніх умовах визначає серцебиття плода, маткові скорочення. Відтак лікар розуміє, чи потрібно змінювати тактику ведення вагітності, може, госпіталізувати людину».

Діджиталізація – світовий тренд. Це те, що поліпшує якість життя. Особливо у сфері охорони здоров'я, де є величезний запит на використання цифрових технологій.

Так, телемедицина дозволяє налагодити відносини між медичними працівниками та пацієнтами, а також запропонувати більш дешеві, швидкі та ефективні рішення щодо діагностики та лікування пацієнтів із різноманітними захворюваннями.

Наразі, телемедичні системи «HomeDoctor» працюють у прикордонних селах Житомирщини, Сумщини та Чернігівщини.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). На цьому тижні ви готові виконувати будь-які завдання, що буде дуже доречним, тому що ви можете отримати багатообіцяючу ділову пропозицію. Шанс втрачати не слід, але будьте уважні, ви будете схильні наобіцяти більше, ніж ви можете виконати. Найбільш прямий шлях не завжди найкращий, тож розгляньте всі варіанти. Середа - один із найплідніших днів тижня.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Зберігайте спокій і впевненість у власних силах, хоча багато чого може піти не так. З'явиться бажання змінити не лише свій імідж, а й внутрішній стан. Тільки не приносьте себе в жертву, і не дозволяйте зробити із себе «цапа-відбувайла». Деякі сімейні проблеми завдадуть вам багато турбот, а деякі будуть вирішуватися завдяки вашому втручанню.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Безлад, який вас оточував, поступово відступає, починають проявлятися відносини з близькими людьми. Ви зрозумієте, що все робите правильно і рухаєтесь у потрібному напрямку. Всі ваші зусилля не були даремними. У четвер можлива цікава ділова пропозиція, не втрачайте її з поля зору, ця гра коштує свічок. У п'ятницю на вас чекає приємний сюрприз від коханої людини.



РАК (22.06-23.07). Цього тижня на роботі цінуватиметься ваша готовність оперативно включитися у спільну справу, але не прагніть вирішувати всі завдання самотужки. Доброзичливість і гнучкість у стосунках з людьми стануть протиручою проти можливої перенапруги. В особистому житті не повторюйте помилок минулого, це може принести лише розчарування.



ЛЕВ (24.07-23.08). Цей тиждень сповнений різноманітних подій та турбот. Вам буде важко все встигнути і з усім розібратися. Не забувайте простягати руку допомоги близьким та друзям. У середу налагодяться нові контакти, не виключені цікаві поїздки. Сімейні проблеми почнуть непомітно зникати. Ваша інтуїція та почуття такту дозволять вам блискуче виплутатися зі складної ситуації у п'ятницю.



ДІВА (24.08-23.09). Вам необхідно зараз зосередитися на головному і не зважати на незначне. Вас сповнює натхнення. Починає збуватися ваше заповітне бажання. Однак ваші плани можуть змінитися, прийміть ситуацію спокійно, подумайте, що позитивного вона вам принесе. Будьте тактовними і доброзичливими, тоді й оточуючі будуть вимовляти багато зворушливих і теплих слів на вашу адресу.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Тиждень сприятливий для нових справ, пошуку ділових партнерів та однодумців. Єдине, що може затьмарювати ваш настрій, це обман з боку обранця. Але дайте йому шанс все пояснити. Постарайтеся не запізнюватися, розраховувати час, пов'язаний з поїздками та переміщеннями «із пасом», а в промовах небажано зловживати дотепами. Ваш девіз зараз: «триматися золоті середини».



СКОРПІОН (24.10-22.11). Цього тижня ви цілком можете розраховувати на успіх у професійних та особистих справах. Але пам'ятайте, що закоханість заважає зосередженості на роботі. У вівторок ви багато можете встигнути, якщо не відволікатиметесь на самолюбівання. У середу та четвер зросте ваш авторитет у професійній сфері. Вам надійде дуже вигідна ділова пропозиція. Ви зможете добре заробити.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Ви маєте шанс зробити кроки до підвищення по службі. Виявивши себе з кращого боку, ви витягнете із ситуації багато корисного і перспективного. Цікаві новини порадують вас у вівторок чи середу. У четвер можуть повторитися ситуації із недавнього минулого. У п'ятницю будуть вдалі зустрічі та переговори. У суботу у вашому особистому житті може з'явитися нова людина.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Вам залишилося докласти для досягнення ваших цілей зовсім небагато зусиль, і ви зможете отримати бажаний результат. Можна здійснювати навіть найсміливіші задуми, чудовий момент для зустрічі з друзями та спілкування до душі. У п'ятницю під тиском обставин ваш погляд може змінитися, і нехай вас не бентежить, що хтось відчуватиме через це незручність.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Щоб відчувати впевненість у своїх силах, не втрачайте самовладання. Не варто відкривати свої плани навіть близьким друзям. Намагайтеся не відкладати на потім те, що можна зробити зараз. У другій половині тижня настане сприятливий момент для романтичних зустрічей. У четвер доведеться усунути помилки та недоробки. У суботу поїздки можуть виявитися невдалими.



РИБИ (20.02-20.03). Найгірші часи позаду, ви з радістю повернетесь до звичної праці та повсякденних турбот. Ви буквально випромінюватимете енергію, впевненість у своїх силах, прагнення бути попереду, і ці якості знайдуть гідні точки застосування. У вихідні влаштуйте генеральне прибирання, постарайтеся позбавитися речей, якими не користуєтесь протягом вже багатьох років.



**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: 23.05.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312521