



СИЛА ДУХУ

№ 33(928)

Видається з вересня 2003 року

15 серпня 2023 року

БЕЗБАР'ЄРНІ

рішення для сталої мобільності

Проект Вінницької
міської територіальної
громади



фізична
безбар'єрність

Цю публікацію підготовано за підтримки проекту Ради Європи
«Посилення соціального захисту в Україні»



Під час засідання Ради безбар'єрності були презентовані флагманські проекти не лише областей та міністерств, а досвід окремих громад, зокрема - Вінницької міської територіальної громади.

Вінницький міський голова Сергій Моргунов розповів, що команда громади працює вже понад 15 років над удосконаленням інфраструктури, аби вона була комфортно та відповідала потребам всіх груп населення.

«Зручно має бути і молодим батькам, і людям літнього віку, і, найважливіше, нашим оборонцям, які повертаються пораненими з фронту. Ми будемо продовжувати покращувати транспорт, тротуари, підтримувати Центр реабілітації ім. Раїси Панасюк «Гармонія», розвивати інклюзивні центри та інклюзивну освіту... Ці питання завжди в нашому порядку денному», – зазначив пан Моргунов.

За ці роки вже реалізовано багато важливих проектів:

- Ще в 2007 році в місті була створена «Служба перевезення людей», яка за цей час здійснила 38 597 виїздів.

- З 2013 року працює «Служба супро-

воду людей з інвалідністю». За цей час її послугами скористалися 11 989 разів.

- З 2020 року вінничани можуть звернутися до Пункту прокату засобів з реабілітації, який за цей час надав 59 технічних засобів 55 особам.

- В цьому ж році було впроваджено послугу «Раннє втручання».

Освітня безбар'єрність є одним із пріоритетів. У закладах освіти функціонують два інклюзивно-ресурсні центри, а ще один центр знаходиться на стадії будівництва.

Паралельно проводиться велика робота з впровадження архітектурних стандартів та дослідження безбар'єрного середовища.

Представники ГО «Гармонія», ГО «Паросток» та інших громадських організацій обов'язково долучаються до моніторингу об'єктів та їх благо-

**Продовження
на наступній сторінці**

Анонс

2 стор.

Як працюватимуть мобільні аптеки у селах та на прифронтових територіях?

3 стор.

Торгівля людьми: що робити, якщо ви стали свідком, і куди звертатися за допомогою?

4 стор.

Про проект «Доступ до волевиявлення для людей з інвалідністю»

5-6 стор.

Здоровий сон - це крок до стресостійкості

7 стор.

Як покращити концентрацію перед початком нового навчального року?

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 устрою при введенні в експлуатацію, в частині тестування якості.

Проведено дослідження вулично-шляхової мережі, громадських закладів та житлових будинків на відповідність вимогам доступності.

Зараз в місті працюють над комплексним облаштуванням доступного простору.

З 2015 року в місті облаштовано 1562 пандуси, 1794 квадратних метрів тактильних елементів, 108 світлофорів обладнано звуковими пристроями. По центральним вулицям (Театральна, Пи-

рогова, Батозька) з'явилися касельські бордюри, а по вулицях Замостянській та Батозькій - платформи віденського типу.

Це окремі елементи великого проекту, який триває й надалі. Як зазначив Сергій Моргунов, вже до кінця поточного року у Вінниці планують розробити та затвердити Комплексну програму «Безбар'єрність».

«Міська програма буде опиратися на державну Стратегію безбар'єрності. Ми розуміємо і підтримуємо всі 360 пунктів із цього документа. І робота, насправді, вже триває. Вінницька гро-

мада має бути комфортна, безпечна та доступна для всіх. Особливо, враховуючи виклики часу. Це одне з наших головних завдань», – зазначив Сергій Моргунов.

Під час виїзного засідання ми на власні очі побачили, як змінюється Вінниця, як вона стає більш комфортною для різних соціальних груп. І я дуже сподіваюсь, що цей кейс стане натхненням для всіх інших керівників громад.

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

Як працюватимуть мобільні аптеки у селах та на прифронтових територіях?

Наразі лише в 11% сіл України працюють аптечні пункти. Загалом мова про 5 700 аптек, які працюють у селах та селищах. Натомість залишається понад 20 000 сіл та селищ, які досі не мають аптечних пунктів. Такі умови суттєво ускладнюють доступ населення до лікарських засобів.

4 серпня уряд ухвалив постанову, якою дозволив створювати мобільні аптечні пункти. Це можуть робити суб'єкти господарювання, які мають ліцензії з роздрібною торгівлі лікарськими засобами. Мобільні аптеки зможуть функціонувати виключно у сільській місцевості, де відсутні стаціонарні аптечні пункти. Також, на період воєнного стану, мобільні аптеки зможуть працювати на прифронтових територіях та у зонах надзвичайних ситуацій. Вони будуть функціонувати як транспортний засіб ліцензіата.

Які ліки можна буде купити у мобільних аптеках?

Мобільні аптеки можуть відпускати лікарські засоби за рецептом та без нього, а асортимент визначатиме ліцензіат. Всі рецептурні препарати відпускатимуться виключно за рецептом як паперовим, так і електронним.

Такі мобільні аптеки також відпускатимуть лікарські засоби, які підлягають реімбурсації за програмою «Доступні ліки».

У мобільних аптеках заборонено продаж наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів.

Скільки планується створити таких аптек, хто визначатиме потребу в них?

МОЗ не визначає кількість та потребу у мобільних аптечних пунктах. Ліцензіати з роздрібною торгівлі лікарськими засобами самостійно визначатимуть потребу та відповідно розподілятимуть потужності.

Міністерство лише надає механізм для здійснення такої торгівлі та закликає аптечні мережі долучитися до ініціативи спрощення доступу населення до лікарських засобів.

Які вимоги до мобільних аптечних пунктів?

У ліцензійних умовах прописані чіткі вимоги до створення мобільних аптек. У мобільній аптеці має бути водій та не менше одного фармацевтичного працівника, який безпосередньо відпускати лікарські засоби. Наявність завідувача не є обов'язковою, на відміну від стаціонарного аптечного пункту.

Автомобіль повинен містити на зовнішніх поверхнях напис «мобільний аптечний пункт» та інформацію про



приналежність до певного ліцензіата.

Транспортний засіб повинен містити достатню кількість площ для належного зберігання та реалізації лікарських засобів, медичних виробів, розміщення касового апарата, холодильного обладнання. Також обов'язковою вимогою є наявність холодильного обладнання та пристроїв реєстрації і здійснення контролю за температурою і відносною вологістю повітря.

Також авто має бути обладнане місцем для санітарної обробки рук.

Хто контролюватиме роботу пересувних аптек?

Контроль за діяльністю мобільних аптек покладається на Державну службу України з лікарських засобів та контролю за наркотиками.

Відомості про автомобільні транспортні засоби, що використовуються ліцензіатом, повинні бути внесені до ліцензійного реєстру. Також ліцензіат зобов'язаний подати до Держлікслужби та органу місцевого самоврядування повідомлення про маршрут мобільного аптечного пункту. Маршрут повинен містити інформацію про пункт відправлення та кінцевий пункт призначення, в тому числі пункти завантаження/розвантаження та місце стоянки транспортного засобу.

ВАЖЛИВО: забороняється використання одного й того ж мобільного аптечного пункту одночасно двома і більше ліцензіатами.

Нагадаємо, раніше уряд ухвалив постанову, якою дозволив ліцензіатам з роздрібною торгівлі лікарськими засобами утворювати мобільні аптечні пункти.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Торгівля людьми: що робити, якщо ви стали свідком, і куди звертатися за допомогою?

- Негайно повідомте поліцію: Якщо ви стали свідком факту торгівлі людьми або маєте підозри про такий факт, негайно телефонуйте в місцевий номер екстреної допомоги або до поліції. Надайте всю доступну інформацію, яка може допомогти в затриманні зловмисника та сприяти розслідуванню.

- Залишайтеся на безпечній відстані: Намагайтеся залишатися на безпечній відстані від злочинців та зберігайте особисту безпеку. Не підходьте близько до місця злочину чи потенційних підозрюваних.

- Запам'ятовуйте деталі: Спробуйте запам'ятати якомога більше деталей про злочин, такі як зовнішність злочинців, будь-які ідентифікаційні ознаки, державні номери транспорту тощо. Ці деталі можуть бути цінними у розслідуванні.

- Не втручайтесь безпосередньо: Уникайте безпосередньої конфронтації з злочинцями, так як це може бути небезпечним для вас і для постраждалої особи. Допоможіть поліції виконати свої обов'язки щодо захисту та розслідування.

Куди звертатися за допомогою?

- Поліція: Першим кроком завжди повинно бути звернення в поліцію. Вони мають необхідний досвід і ресурси для розслідування та припинення торгівлі людьми.

- Громадські організації: Існують громадські організації, які спеціалізуються на допомозі жертвам торгівлі людьми. Вони можуть надати правову та психологічну підтримку, а також допомогти в організації захисту та надання притулку.

- Гарячі лінії: Багато країн мають спеціальні «гарячі» лінії, на які можна повідомити про підозру торгівлі людьми або отримати консультацію.

Контактні номери телефонів для звернень:

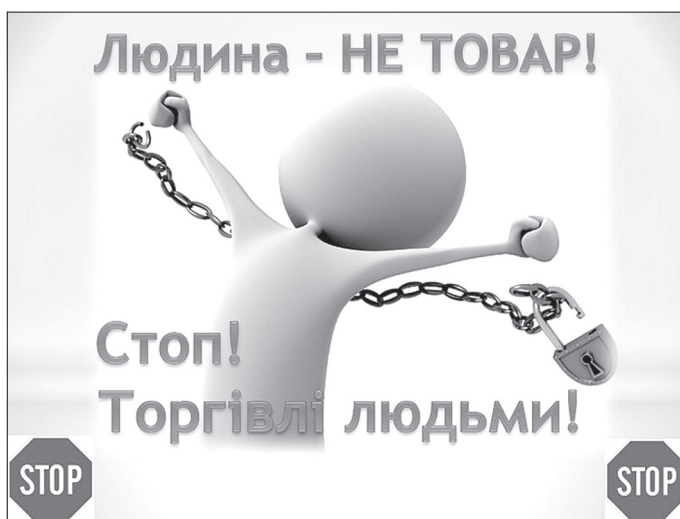
- Національної поліції України 102 або 0 800 500 202 (кол-центр поліції);

- Національної гарячої лінії з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей 15 47;

- Національної гарячої лінії з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів: 527 (безкоштовно з мобільного), 0 800 505 501 (безкоштовно зі стаціонарного), щодня з 8:00 до 20:00;

- Цілодобової консульської оперативної служби (у разі надзвичайних ситуацій за кордоном за участю громадян України), +38 (044) 238-16-57, +38 (044) 238-18-24, email: cons_or@mfa.gov.ua.;

- Департаменту боротьби зі злочинами, пов'язаними з торгівлею людьми Національної поліції України - +38(0800) 500-202;



- Укрбюро Інтерполу - +38(044) 256-12-53;

- Представництва Міжнародної організації з міграції в Україні, Київ, вул. Михайлівська, 8; e-mail: iomkievcomm@iom.int;

- Громадської спілки „А21 Україна” (+38 044 338 338 1, info.ua@A21.org, @A21UA) <https://www.a21.org/content/ukraine/gr50zc>;

- Громадської правозахисної організації „Ла Страда”, La Strada International (доступні консультації онлайн через месенджер фейсбук @lastradaukraine, Telegram: @NHL116123): 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного).

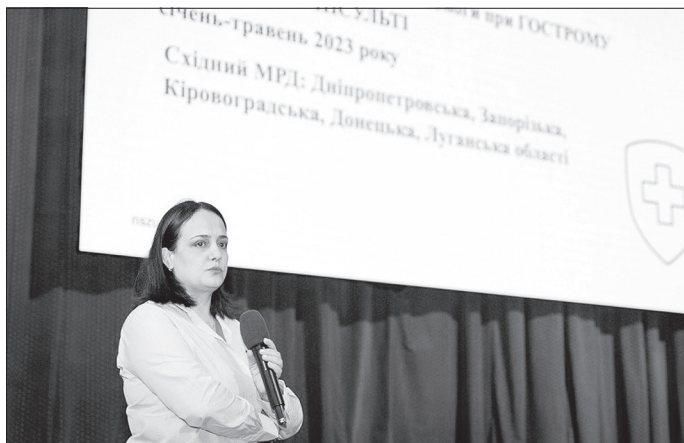
РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Про інсульт

Через війну інсульт в Україні дуже «помолодшав» і почастишав. Про динаміку захворюваності та показники виконання тромболітичної терапії та інтервенції тромболітизму й тромбоекстракції розповіла голова НСЗУ Наталія Гусак під час наради у міністра охорони здоров'я Віктора Ляшка, в якій взяли участь керівники регіональних медичних закладів.

«Інсульт – пріоритетна послуга у Пакеті медичних гарантій. А це означає, що НСЗУ сплачує за неї за вищим тарифом. Тому дуже важливо, щоби хворий з інсультом потрапляв не в хірургію або терапію, а саме у спеціалізований інсультний

Продовження на наступній сторінці





Початок на попередній сторінці

центр, де 24 на 7 працює КТ і є в наявності тромболітики. Мережа є абсолютно доступною, щоби встигнути довести хворого в межах «терапевтичного вікна». У більшості випадків медична система дотримується цього і процес дотримання маршрутів покращується.

Але є винятки, до прикладу, чомусь у Кіровоградській області 18% хворих з діагнозом «інсульт» потрапляють до лікарень через... самозвернення! А ще 15% - за направленням! Тобто пацієнт, в якого стався інсульт, йде до свого сімейного лікаря за направленням? Абсурдно. Це свідчить про те, що керівництво медзакладів не знає специфікацій, умов договору. А з мешканцями громади не проводять профілактичних бесід і не повідомляють,

що виявивши перші ознаки інсульту, треба викликати «швидку».

Водночас карета «швидкої» у 27% доправляє людину до закладу, який не має договору за цим напрямом. І це - найгірший показник по Україні. У той же час, на рахунок в Центрі екстренної допомоги - 380 млн. грн., але один з найнижчих рівнів заробітних плат у водіїв і фельдшерів. Тому підтримую звернення міністра до засновника цього закладу щодо доцільності перебування керівника на посаді», - звернулася до присутніх Наталія Гусак.

Також Наталія Гусак подякувала всім тим медичним закладам, які відповідально ставляться до виконання умов договору та забезпечують пацієнтів з інсультом медичною допомогою в повному обсязі.

СЬОГОДЕННЯ

Про проєкт «Доступ до волевиявлення для людей з інвалідністю»

Вільне волевиявлення є чи не головною основою будь-якого сучасного суспільства, і ми добре бачимо, чим відрізняються країни, де у людей є можливість впливати на керівництво громад, регіонів та держави в цілому, і де така можливість втрачена.

Та, на жаль, деяких суспільні групи під час виборів стикаються з тим, що вони не можуть самостійно проголосувати чи для цього їм потрібна допомога близьких. Деякі виборчі дільниці розташовані так, що туди складно дістатися людям на кріслах колісних, літнім людям складно розрізнити дрібний шрифт, а люди, які не бачать, взагалі мають покладатися на допомогу інших, що спотворює ідею таємних виборів.

Тож в межах реалізації Стратегії безбар'єрності Центральної виборчої комісії - Central Election Commission of Ukraine розробила проєкт «Доступ до волевиявлення для людей з інвалідністю», мета якого - зробити так, щоб виборці, які раніше не могли провести волевиявлення та заповнити виборчий бюлетень без допомоги третіх осіб, набули такої можливості.

Для цього виборчі дільниці мають відповідати двом критеріям: бути доступними для представників маломобільних груп та бути оснащеними розумними пристосуваннями та допоміжними засобами, які можуть допомогти виборцям з інвалідністю під час заповнення виборчих бюлетенів. Це можуть бути лінза Френеля, збільшувальне скло, прилад для читання плоскодруктованих текстів, онлайн сервіси для перекладу на жестову мову, навушники та аудіогід, накладки на бюлетень із шрифтом Брайля, аудіотактильні прилади тощо.

“Зараз наші військові роблять все для того, щоб в Україні знову проводились вибори. Ми ж маємо зробити все, щоб всі наші виборці, зокрема люди з інвалідністю, серед яких, на жаль, буде чимало військових, могли вільно та безбар'єрно обирати. Більше того, реалізувавши цей проєкт щодо безбар'єрного голосування, Україна стане першою країною з системним рішенням на рівні держави у забезпеченні безбар'єрної демократії”, – зазначив Сергій Постівий.

Щоб реалізувати цей проєкт, на 2023-2024 роки запланована низка завдань, основними з яких є:

1. Законодавче врегулювання забезпечення виборців з порушенням здоров'я (у зв'язку з інвалідністю, тимчасовим



розладом здоров'я, віком) розумними пристосуваннями та допоміжними засобами на дільницях.

2. Розвиток безбар'єрних виборчих дільниць для відкриття доступу до голосування для всіх маломобільних груп населення.

3. Проведення дослідження європейських практик безбар'єрного волевиявлення.

4. Прийняття необхідних НПА.

5. Наповнення бази ЦВК даними виборців, які потребують розумного пристосування.

6. Придбання розумних пристосувань та передання їх уповноваженим органам на зберігання до початку виборчого процесу.

7. Навчання фахівців на виборчих дільницях та поширення інформації.

8. Забезпечення виборців розумним пристосуванням на виборчій дільниці.

Зараз, поки триває війна, проведення виборів неможливе з багатьох причин. Та ми впевнені в нашій якнайшвидшій перемозі, тож вже зараз маємо готувати ґрунт для поствоєнного відновлення, зокрема, створення безбар'єрного середовища, щоб всі мали рівні права та можливості.

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



Роз'яснення
НСЗУ



Стосовно операцій побуває кілька міфів. Наприклад, це стосується того, що безоплатні лише невідкладні оперативні втручання, а планові - лише за гроші. Також існують міфи, що безоплатні операції проводять лише для військових. Або - чим складніша операція - тим більше грошей пацієнтові потрібно заплатити. Наголошуємо: вся ця інформація не відповідає дійсності.

Програма медгарантій покриває операції. Це передбачено пакетами "Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах" <http://surl.li/huoss> та "Хірургічні операції дорослим та дітям в умовах стаціонару одного дня" <http://surl.li/jrnmf>. Останній пакет передбачено для пацієнтів, які потребують нескладних хірургічних операцій, які можливо виконати лише у стаціонарі і не можливо - в умовах поліклініки.

Пацієнтам при потраплянні в стаціонар задля оперативного втручання гарантуються комплекс необхідної медичної допомоги. Це стосується не лише ургентних (невідкладних) операцій, а й планових. Безоплатними є ВСІ операції, незалежно від складності.

Також зверніть увагу. Пацієнт не повинен платити за анестезію. В закладах, які мають договір із НСЗУ, анестезія включена в послугу хірургічної операції та покривається Програмою медичних гарантій. Незалежно від того, плано-



ва це операція чи ургентна, а також при інших втручаннях.

Для того, щоб зробити планову операцію безоплатно, потрібно обрати лікарню, яка має договір з НСЗУ за пакетом "Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах" чи "Хірургічні операції дорослим та дітям в умовах стаціонару одного дня" та мати направлення сімейного або лікуючого лікаря.

Якщо у вас або у ваших лікарнях неправомірно вимагають сплатити вартість операції - залишайте скаргу НСЗУ. Оператор контакт-центру за номером 16-77 розповість, як це зробити.

Здоровий сон - це крок до стресостійкості

Повноцінний сон потрібен не лише для того, щоб почуватися бадьорими та економити на каві, а й для того, щоб зберегти фізичне і психічне здоров'я. Хронічний брак сну істотно збільшує ризик розвитку діабету II типу, ожиріння, депресивного чи тривожного розладів та згубно діє на імунну систему – вона гірше знищує пухлинні чи заражені вірусами клітини.

Наприклад, 17-19 годин без сну крадуть нашу уважність, пильність, здатність швидко і правильно реагувати й фізіологічно адекватно працювати більшою мірою, ніж сп'яніння з 0,05% алкоголю в крові. На додачу брак повноцінного сну, одноразовий чи хронічний, спонукає з'їсти чогось смачненького, щоб підняти собі настрій, навіть коли ви не голодні, з усіма наслідками для організму, підвищує тривожність й при цьому зменшує здатність до самоконтролю. У результаті, стан речей здається гіршим, ніж насправді, а наша поведінка при цьому шкодить нам самим.

Не існує чарівних таблеток, які знімуть тривожність і втому, запобігатимуть розвитку психічних розладів, порушенням харчової поведінки, допомагатимуть адаптуватися до стресових ситуацій та при цьому будуть не шкідливими для здоров'я. Але існує чарівна активність – здоровий сон.

Здоровий сон можна визначити так:

- Він триває 7,5-10 годин поспіль (в залежності від віку).
- Проміжки бадьорості між циклами сну короткі й непомітні.
- Людина лягає і встає щодня приблизно о тій самій порі,



немає роботи за змінами чи безсонних ночей.

- Засинання відбувається досить швидко й непомітно.
- Немає відчуття, що всю ніч ви крутилися, не могли знайти місце і про щось думали чи то уві сні, чи насправді.
- Вранці ви відчуваєтеся досить бадьорими.

Саме такий сон нам потрібен щодня, аби бути якомога стійкішими до стресових ситуацій та можливих психічних розладів. На жаль, повноцінний сон можливий тільки у цивільних, які мають роботу у денний час доби. Хоча серед мирного населення, яке не має робочих нічних змін, знайдеться чимало людей, які погано сплять як через нічні повітряні тривоги, так і з інших причин. Що можна вдіяти, аби покращити свій сон?

Подбайте про гігієну сну:

- режим сну день у день,
- темін у спальні (чи маска на очі),
- прохолода, свіже повітря,
- коли холодно – важка ковдра,
- зручне ліжко.

Продовження на наступній сторінці



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНУ

✓ ТАК

- 1 – дотримуватися графіку сну
- 2 – щоденні прогулянки
- 3 – гігієнічні процедури
- 4 – приємні умови спальні
- 5 – прохолодна і темна кімната
- 6 – тепла ванна

✗ НІ

- 1 – важка їжа
- 2 – девайси
- 3 – важкі фізичні тренування
- 4 – алкоголь, куріння
- 5 – кофеїн
- 6 – стрес



✓ ТАК



✗ НІ



Початок на попередній сторінці

Як покращити сон

Окрім перелічених вище факторів, для гарного сну потрібна ще тиша. Але як бути, якщо чи не щонаочі лунають сирени? Але крім сигналів повітряної тривоги є ще шум вулиці, родичів та сповіщень телефону. Все разом це називається шумове забруднення.

Поміркуйте, що можна вдіяти й чого реально уникнути саме у вашому випадку? Наприклад, можна спати в берушах, перевести телефон в режим польоту, зачиняти вікно вночі тощо.

Якщо ви щоразу переходите в коридор чи укриття в разі сирени, подумайте, чи не варто там лягати одразу? Якщо ви ніколи не змінюєте місце сну, то чи варто вам чути сирени та сповіщення телефону про повітряну тривогу? Зіпсований сон псує ваше здоров'я уже зараз, це теж ризик для життя, на який слід зважати. Спробуйте знайти сталі рішення щодо безпеки й комфорту сну.

Відключіть гаджети: по-перше, вони крадуть ваш сон

фізично – замість перегляду фільму чи новин можна поспати ще одну додаткову годину-півтори; по-друге, стимулюють мозок, після чого заснути буде важче. Проводьте години перед сном за заняттями офлайн – настільними іграми, читанням книжок, іграм з тваринами або дітьми тощо.

На додачу, не вмикайте телефон, якщо не можете заснути, чи вас розбудила сирена, чи просто раптом прокинулися серед ночі. Залишайтеся далі в темряві – це допоможе мозку знову заснути.

Якщо проблеми зі сном (безсоння, часте переривання нічного сну тощо) мають тривалий характер – верніться до сімейного лікаря.

Порушення сну може бути наслідком уже наявного психічного розладу, зупинок дихання уві сні (апноє), болю тощо. Саме лікар може побачити так звану органічну причину поганого сну і вжити заходи чи призначити помічні ліки (для розслаблення м'язів, приміром).

Проаналізуйте свій розпорядок дня: ведіть щоденник і записуйте, що ви робили і скільки. Можливо, у вашому розкладі є неонов'язкові заняття, які крадуть час і при цьому не приносять ресурсів. Чи можете ви скасувати або скоротити ту діяльність, аби лягати спати раніше чи вставати пізніше?

Не зважайте на розповіді людей, які кажуть, що мало сплять і багато роблять. Вони кажуть правду, та ви не знаєте, що за нею стоїть: життя «на адреналіні», психічний розлад з порушенням сну чи вжиток стимуляторів. Подбайте про власний сон, щоб зберегти стійкість і здоров'я.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Як взяти гнів під контроль?



Буває, що у відповідь хочеться кричати. Гнів, страх, розпач переростають в агресію, і контролювати цей клубок емоцій стає надзвичайно важко: ми буквально відчуваємо бажання трощити меблі, жбурляти речі, навіть робити комусь боляче.

У такі миті часто засуджуємо себе, адже звикли вважати такі емоції негативними. Насправді ж бажання копнути стільця так само свідчить про тривалий стрес і втому.

Проста вправа «Сокира» допоможе взяти під контроль раптову хвилю деструктивної агресії та вивільнити емоції без наслідків для себе чи оточення.

Зробімо її разом:

- станьмо та складімо перед собою руки долоня до долоні – тепер це наша «сокира»;
- замахнімося нею аж за голову, глибоко вдихнемо;
- на видиху різко «рубаймо» повітря, водночас не соромимося голосно видихати ротом: «Фффу!»

Повторюйте цю вправу, доки не відчуєте, що напруга зникла.

Пам'ятайте: ніколи не пізно навчитися піклуватися про себе.



Від початку повномасштабної війни багато людей почали скаржитися на погіршення концентрації. Насправді у більшості випадків – це нормальна реакція на ненормальні події, свідками й учасниками яких ми є, наслідок щоденного стресу і хвилювань, браку сну і втоми. Хоча іноді погіршення концентрації може бути й симптомом захворювань.

Сьогодні ми розповімо про те, у який спосіб можна покращити концентрацію, що є надзвичайно актуальним перед початком нового навчального року.

Концентрація – це вміння зосереджувати увагу на певному об'єкті або діяльності і водночас ніби «вимикати» всі інші думки, які не є частиною поточної активності. Це особливо важко зробити, якщо

на смартфоні чи ноутбукі майже цілодобово виринають сповіщення з

Як покращити концентрацію перед початком нового навчального року?



месенджерів, електронної пошти, соцмереж. Відволікання на них та на інші фактори знижує продуктивність – і на виконання звичних завдань витрачається більше часу. До того ж погіршується сприйняття інформації – ми частіше перепитуємо те, що щойно почули, погано запам'ятовуємо.

Як допомогти собі або школяреві чи студентові краще концентруватися?

Є багато способів покращити концентрацію – для кожної людини працює свій. Але не здавайтеся, якщо все вийде не одразу, пробуйте знову і знову, щоб допомогти мозку працювати краще. Зрештою, така робота над собою потребує певного часу, тож дайте собі цей час.

1. **ВІДМОВТЕСЯ ВІД БАГАТОЗАДАЧНОСТІ.** Виконуючи кілька завдань одночасно, ми відчуваємося продуктивнішими. Але це не так, бо багатозадачність – швидкий шлях до вигорання. Тож не варто робити домашнє завдання з математики під спів улюбленого виконавця чи розмовляючи з другом або подругою телефоном. Це не лише заважає зосередитися, але й погіршує якість виконуваної роботи.

2. **УСУНЬТЕ ФАКТОРИ, ЩО ВІДВОЛІКАЮТЬ.** Ми так звикли бути нерозлучними зі смартфоном, що часто навіть не помічаємо, як тягнемо руку, щоб перевірити сповіщення. Але дуже корисно практикувати час наодинці з собою або час, коли ніхто і ніщо не відволікає від завдань. Закрийте соціальні мережі та інші додатки, вимкніть сповіщення, а телефон сховайте якомога далі, щоб не бачити його. Зосередьтеся на тому, щоб завершити те, що вам потрібно зробити. Це може бути непросто спочатку, але з часом ви звикнете.

3. **РОБІТЬ ПЕРЕРВИ.** Довге зосередження на чомусь одному протягом тривалого часу може призвести до погіршення уваги – так працює наш мозок. Тож важливо час від часу фо-

кусуватися на іншому виді діяльності або робити невелику розминку. Це допоможе повернути концентрацію і зберегти продуктивність.

Плануючи завдання, спробуйте метод Pomodoro – «розбивання» роботи на інтервали. Кожен триває 25 хвилин, протягом яких треба працювати над завданням. Потім – зробити 5-хвилинну перерву і знову

працювати упродовж 25 хвилин. Після чотирьох робочих відтинків часу потрібно зробити довшу перерву – 15-30 хвилин.

4. **НАЛАГОДЬТЕ РЕЖИМ ДНЯ.** Звісно, ми не можемо впливати на ракетну небезпеку і сигнали повітряних тривог, щоб сон був безперервним і міцним, але є речі, які залежать тільки від нас:

- вимикайте телевізор і прибирайте всі екрани за годину до сну;
- практикуйте ритуали розслаблення перед сном: слухайте заспокійливу музику, читайте книгу;
- щодня лягайте спати в один і той же час;
- підтримуйте в кімнаті прохолодну комфортну температуру.

Непогано також додати в життя щоденну фізичну активність: ранкова руханка, прогулянка, танці, йога, біг – обирайте до смаку. Проте уникайте інтенсивних занять перед сном.

5. **СТЕЖТЕ ЗА ХАРЧУВАННЯМ.** Скоротіть споживання солодких продуктів і напоїв. Натомість обирайте сезонні фрукти й овочі, продукти з високим вмістом клітковини, корисних жирів. Подбайте про те, щоб ваш раціон був збалансованим – для цього дотримуйтеся правил «тарілки здорового харчування».

6. **ТРЕНУЙТЕ МОЗОК.** Науковці доводять, що тренування мозку покращують когнітивні здібності, в тому числі й концентрацію. Складайте пазли, розв'язуйте кросворди й sudoku, навчіться грати в шахи.

Дотримання таких порад допоможе вам і вашому школяру стати уважнішими й швидше виконувати повсякденну роботу, щоб мати час на спілкування з близькими та рідними, яке ми зараз – у час війни – цінуємо значно більше.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Цього тижня вам доведеться зібратись для швидкого вирішення важливої проблеми. Від вас буде потрібна стійкість і терпіння. Друзі засиплять вас порадами діаметрально протилежного змісту. Намагатися їм слідувати, зрозуміло, не варто, але вислухати можна, раптом прослизне і здорова думка. Якщо збираєтеся у відпустку, краще її розпочати прямо з понеділка, або вже дотягнути до п'ятниці.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Ініціативність та зібраність – ось якості, які вам зараз необхідні, щоб керувати ситуацією, а не просто скаржитися на проблеми. У вівторок бажано не шукати лазівок, а діяти законними шляхами. Будь-яке інтелектуальне починання у першій половині тижня принесе вам успіх. Однак, у середу та неділю ви ризикуєте опинитися в полоні ілюзій, з почуттям міри та реальності може бути погано.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Знайдеться застосування вашого інтелектуального та творчого потенціалу, це допоможе вам досягти успіху. Ваші прибутки зростуть. Проблема, яка давно вас турбувала, вирішиться сама так, як ви мріяли. Постарайтеся реально оцінювати свої можливості, і не засмучуватися через дрібниці. Насправді вас люблять і цінують. В особистому житті чекайте на приємні зміни.



РАК (22.06-23.07). Ви активні та діяльні, але намагайтеся стримувати свою дратівливість і не бути ініціатором конфліктів. Просування службовими сходами буде стрімким і принесе вам відчутний дохід. Використовуйте на практиці свої розробки і начальство оцінить ваші ідеї. У другій половині тижня у вас з'явиться можливість досягти успіхів у багатьох справах. Але будьте обережні та не приймайте поспішних рішень.



ЛЕВ (24.07-23.08). Тиждень обіцяє бути досить активним та напруженим. Натомість за бажанням, скориставшись обставинами, буде шанс багато чого досягти. Вам знадобляться такі якості, як дипломатичність та вміння аналізувати ситуацію. Виявляйте наполегливість при відстоюванні своїх інтересів, особливо у середу. Якщо ви ще не були у відпустці, то знайте, що вона вам вкрай необхідна. Так що, пакуйте валізи.



ДИВА (24.08-23.09). Цього тижня важливо не злякатися раптового успіху і не почати метушитися на радощах. Понеділок та суботу варто присвятити вирішенню сімейних проблем, приділіть увагу дітям. У середині тижня постарайтеся відмовитися від будь-яких поїздок і не пускати в будинок сторонніх людей. Потрібно уникати перевантажень на роботі, зайва зайнятість загрожує негативно вплинути на здоров'я.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Цей тиждень обіцяє вам приємні сюрпризи, побачення, подарунки та інші радощі. Імовірна далека поїздка, відпочинок біля моря. В особистих і ділових відносинах краще промовчати, навіть якщо ви впевнені у своїй правоті. Заперечити зможете трохи згодом. У суботу не витрачайте сили на марні суперечки та конфлікти, наберіться терпіння – це набагато простіше, і руйнувань менше.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Цього тижня ви знайдете впливових покровителів і отримаєте чимало вигідних пропозицій. Фінансова сфера порадує вас, у вас з'явиться додатковий дохід. Вам буде легко освоювати нові галузі знання, на все вистачить терпіння та цілеспрямованості. В особистому житті чим більше ви віддасте, тим більше отримаєте. Любов вас надихатиме і окрилюватиме, якщо вона взаємна і сильна.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Тиждень вимагатиме зібраності та наполегливості, тоді навіть можливі перешкоди у справах особливо не вплинуть на результат. Постарайтеся виділити хоча б один день для прибирання або дрібного ремонту, і ви легко приведете квартиру в ідеальний порядок. Зараз час, сприятливий для нових справ, пошуку ділових партнерів та однодумців. П'ятниця – гарний день для самоосвіти.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Присвятіть цей тиждень винятково собі. Це не егоїзм, а турбота про оточуючих. Адже від того, в якому настрої та стані ви перебуватимете, залежить їхній настрій та стан. Імовірні несподівані зустрічі та нові знайомства, так, що будьте у всеозброєнні. Ви можете відчути інтерес до нової роботи або нових відносин, не злякайте вашу удачу, проявляючи нетерпіння.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). У вас чимало цікавих ідей та нових планів, але необхідно зосередитися на найбільш перспективних, тому що втілити в життя все й одразу не вдасться. Є можливість, що вам доведеться зайнятися житловим питанням. Не забувайте про своїх близьких, не ігноруйте їхні поради. У вихідні уникайте великих галасливих компаній, там на вас може чинити обман і розчарування.



РИБИ (20.02-20.03). Цей тиждень загалом конструктивний і сприятливий для вас. Будьте відкриті до змін, не відмовляйтеся від нових можливостей. Але проявляйте менше активності на роботі, краще займіться побутовими питаннями, буденними домашніми справами і не приймайте поспішних рішень. У п'ятницю будьте обережні під час спілкування з сім'єю, ви можете сказати зайве та спровокувати сварку.



**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: 14.08.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312533