



СИЛА ДУХУ

№ 36 (931)

Видається з вересня 2003 року

5 вересня 2023 року

Укрзалізниця запускає новий і важливий сервіс – онлайн-замовлення спеціальних вагонів для осіб з інвалідністю!



Відтепер не потрібно приїздити на вокзал, аби забронювати місце. Хоча можливість замовити вагон безпосередньо у касі також залишається у якості резервної.

Сервіс призначено для осіб з інвалідністю I групи або дітей з інвалідністю, пасажирів на кріслах колісних та осіб, які їх супроводжують.

Заявку на інклюзивний вагон необхідно подати через онлайн-сервіс принаймні за 3 доби до дати запланованої подорожі. Упродовж 24 годин наші оператори візьмуть заявку в роботу та зв'яжуться із замовником послуги.

Отримати та сплатити квитки можна в касі не пізніше ніж за 1 годину до відправлення

поїзда. Статус заявки можна уточнити - **0 800 503 111**.

Також нагадуємо і про послугу замовлення вокзального помічника, який допоможе з багажем і посадкою.

Крок за кроком впроваджується програма «Безбар'єрна залізниця»: наразі Укрзалізниця має у своєму парку 50 вагонів з підйомниками або пандусами, з яких 37 - вагони нового покоління, які збудовано протягом останнього року. Усі ці вагони мають умови для інклюзивного користування, зокрема, є універсальна вбиральня і купе облаштоване для потреб людей з інвалідністю. У новозбудованих вагонах у такому купе розташовані спальні дивани, які можуть змінювати кут нахилу й фіксувати тіло, пульт для регулювання освітлення, кнопка для звернення до провідника та пристрій для гучномовного зв'язку з ним.

Як знайти адреси та контакти МСЕК

МОЗ нагадує, що на період дії воєнного стану процедура проведення медико-соціальної експертизи спрощена. Зокрема, медико-соціальна експертна комісія (далі – МСЕК) здійснює свої функції за принципом екстериторіальності. Інакше кажучи, людина може пройти медико-соціальну експертизу незалежно від місця реєстрації, а за місцем фактичного перебування особи. Крім того, якщо пацієнт не має змоги особисто прийти на огляд МСЕК, рішення ухвалюється заочно на підставі направлення лікарсько-консультативної комісії закладу охорони здоров'я.

Варто наголосити, що для людей, термін перегляду інвалідності яких припав на цей період і які не можуть пройти обстеження й оформити направлення на МСЕК, строк повторного огляду вважається продовженим на весь час дії воєнного стану та впродовж пів року після його припинення/скасування.

- **Як знайти адреси та контакти МСЕК?** - одне із найпоширеніших питань, яке ставлять українці, звертаючись на «гарячу лінію» Міністерства охорони здоров'я.

Національний контакт-центр МОЗ - **0 800 60 20 19** - надає безоплатні консультації. Українці можуть отримати відповідь на будь-яке питання зі сфери охорони здоров'я, зокрема, і як продовжити термін дії інвалідності.

Також, якщо під час проходження медико-соціальної експертної комісії порушують ваші права, зокрема у вас вимагають гроші за проходження МСЕК, звертайтеся до контакт-центру. Власне там є інформація стосовно контактів і місця розташування усіх медико-соціальних експертних комісій в Україні.

Анонс

2 стор.

Національна стратегія
інклюзивного навчання
2023-2030

3 стор.

Ще більше піклування
про тих, хто найбільше
потребує допомоги

4-5 стор.

Ще раз про засоби реабілітації

6-7 стор.

Фахівці з досвідом - це живий
маяк, який показує, що вихід є

7 стор.

«Золоті» правила спілкування
з рідними, які приходять
з фронту

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 кон-
сультант людей з інвалідністю
та усіх небайдужих.

На сторінках видання розгля-
даються питання соціального
та юридичного захисту, пра-
цевлаштування та освіти,
реабілітації та дозвілля людей
з інвалідністю. А ще - пора-
ди психологів, кухарів, та
астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!

Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!

Національна стратегія інклюзивного навчання 2023-2030

3 1 вересня розпочалося навчання, і до шкіл України пішли дуже різні діти. Чи можемо ми через це сказати, що в Україні вже побудована повністю працююча система інклюзії у навчанні? Звісно, ні, і будь-яка людина, пов'язана з цією сферою, легко перелічить десятки проблем, які ще потрібно вирішити.

Тому напередодні нового навчального року була проведена Серпнева конференція 2023, на якій Міністерство освіти і науки України представили проєкт та пріоритети реалізації Національної стратегії інклюзивного навчання 2023-2030.

Раніше вже пройшли громадські обговорення цього документу, а тепер до нього долучилися й фахівці - освітяне, експерти, представники громадських організацій організацій



зі всієї України.

Представники освітньої спільноти, разом з батьківськими спільнотами будуть працювати над тим, щоб освітнє середовище ставало більш безпечним та інклюзивним для всіх дітей. Тому важливо почути їхню думку стосовно на-працювань стратегії. Під час дискусійної панелі «Стратегія інклюзивного навчання у повоєнному відновленні країни» понад сто освітян долучилися до обговорення.

«Павло Верчинський отримав діагноз «церебральний параліч» ще в ранньому дитинстві. До загальноосвітньої школи його не приймали – пропонували лише школу-інтернат. Але мама Наталія не здалася: звернулася до київської школи № 168 і знайшла підтримку в керівництва закладу. Павло не лише успішно закінчив цей заклад – нині хлопець має ступінь магістра з комп'ютерних наук і вже третій рік працює у своїй рідній школі вчителем інформатики. Це лише один приклад того, як інклюзивність дає нові можливості не тільки учню, а й самій школі.» - розповіла перша леді Олена Зеленська історію, яка є наочним прикладом важливості безбар'єрної освіти.

Організація та проведення заходу здійснюються за підтримки Дитячого фонду ООН UNICEF Ukraine.

Зараз, після громадських обговорень Стратегія інклюзивного навчання виходить на погодження центральних органів виконавчої влади перед розглядом на засіданні Кабінету Міністрів.

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

Нові послуги порталу Дія

Продовжуємо робити соціальні послуги ближчими та доступнішими для українців. Відтепер на порталі Дія доступні ще чотири соціальні допомоги для сімей з дітьми.

НА ПОРТАЛІ ДІЯ ДОСТУПНІ ЧОТИРИ НОВІ СОЦІАЛЬНІ ДОПОМОГИ ДЛЯ СІМЕЙ З ДІТЬМИ



Для того щоб отримати допомогу, необхідно:

-  1 Авторизуватися на порталі Дія
-  2 Перейти в меню Послуги – Заява на призначення допомоги
-  3 Заповнити відомості форми для заяви та декларації
-  4 Перевірити сформовані заяву та декларацію
-  5 Підписати заяву електронним підписом чи Дія.Підписом

Після цього заява надійде до органу соцзахисту населення. Повідомлення про результат розгляду буде надіслано в особистий кабінет на порталі Дія або на електронну пошту.

Це такі види допомоги:

- допомога при усиновленні дитини – для батьків, які усиновили дітей-сиріт або дітей, позбавлених батьківського піклування.

- допомога людині, яка доглядає за хворою дитиною, якій не встановлено інвалідність, – для батьків, усиновлювачів, прийомних батьків, батьків-вихователів, опікуна, піклувальника, який доглядає за дитиною;

- допомога людям з інвалідністю з дитинства та дітям з інвалідністю, яка призначається на весь час інвалідності;

- допомога на дитину одинокій матері або батьку – для одиноких усиновлювачів чи одиноких матерів або батьків, які не перебувають у шлюбі.

Для цих людей оформити допомогу дистанційно, не виходячи з дому, особливо важливо.

Раніше потрібно було йти в органи соціального захисту і подавати документи особисто. Часто це доводилося робити не один раз через помилки у заявках.

Цифровізація дозволяє уникнути цих помилок і пришвидшити процес. Допомогу призначають впродовж 10 днів.

До речі, у Дії також можна оформити пенсію, цілу низку державних допомог чи стати кандидатом в усиновлювачів. Тож ми надалі робитимемо соціальну допомогу ближчою до тих, хто її потребує.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Ще більше піклування про тих, хто найбільше потребує допомоги

«Всетурбота» з вересня стартує ще в трьох областях України: команди проекту працюватимуть на Полтавщині, Дніпропетровщині та Львівщині, а також продовжать свою роботу на Рівненщині.

Протягом попередніх трьох місяців команди вже відпрацювали пілот проекту на Рівненщині – у Здолбунівській та Демидівській громадах.

Вже з осені «Всетурбота» розпочне роботу:

- на Полтавщині – з Диканської та Козельщинської громад.
- на Дніпропетровщині – з Апостолівської та Софіївської громад.
- на Львівщині – з Давидівської та Сокальської громад.

Нещодавно керівники Департаменту охорони здоров'я, Департамент соціального захисту населення Полтавської облдержадміністрації та агенції One Health підписали меморандум про співпрацю.

Також керівник проекту Україно-швейцарський проєкт Діємо для здоров'я Джума Худоназаров та команда One Health разом з регіональними координаторами провели установчі зустрічі із Обласний центр громадського здоров'я Дніпропетровської обласної ради Департамент соціального



захисту населення Дніпропетровської ОДА та Департамент соціального захисту населення Львівської ОДА, Департамент охорони здоров'я Львівської ОДА, Департамент цивільного захисту та охорони здоров'я населення РОДА, Департамент соціальної політики Рівненської ОДА

Дякуємо регіональній владі за підтримку ініціативи та готовність разом втілювати в життя проєкт, що допоможе більшій кількості людей старшого віку з обмеженою мобільністю отримати медико-соціальну допомогу вдома

У межах ініціативи «Всетурбота» виїзні команди у складі медсестри, соціального працівника та соціального робітника приїжджають додому до людей та надають їм базовий догляд, а також за потреби видають засоби гігієни. Команди допомагають клієнтам із питаннями щодо соціальної підтримки: приміром, стати на облік соціальних служб чи укласти декларацію з сімейним лікарем. При потребі до виїздів додому залучають психолога і сімейного лікаря.

Проєкт «Всетурбота» реалізує агенція One Health в межах Україно-швейцарський проєкт Діємо для здоров'я за підтримки Embassy of Switzerland in Ukraine / Посольство Швейцарії в Україні та сприяння Університетських клінік Женеви Hôpitaux Universitaires de Genève



Знеболювальне для паліативних пацієнтів

Паліативні пацієнти можуть отримувати знеболювальні лікарські засоби безоплатно або з невеликою доплатою. З 31 серпня до програми реімбурсації включено шість препаратів Морфіну в таблетках – чотири безоплатні та два з доплатою.

Паліативні пацієнти – це люди з важкими, часто невиліковними захворюваннями, що потребують знеболення. Наприклад, онкологія у III-IV стадії, ВІЛ-інфекція/СНІД, туберкульоз у пізній стадії, серцево-судинні, неврологічні, атрофічно-дегенеративні та інші прогресуючі захворювання.

Отримати знеболювальні за програмою реімбурсації зможуть пацієнти, яких встановлені основний діагноз, паліативний статус та діагноз хронічний біль.

Аби отримати знеболювальні для паліативних хворих, необхідно:

1. Звернутися до сімейного або лікуючого лікаря:

- Пацієнтам із онкологією: звернутися до лікаря первинної медичної допомоги. Лікар при наявності паліативного статусу встановить діагноз хронічний біль і створить електронний рецепт.

- Пацієнтам із психічними розладами: звернутися до

Продовження на наступній сторінці





Початок на попередній сторінці

Хто може отримати?

Люди з хронічним болем та паліативним статусом

ЯК ОТРИМАТИ ЗНЕБОЛЮВАЛЬНІ



- 1 Звернутися до лікаря-спеціаліста за призначенням знеболювального (Лікар внесе призначення в ЕСОЗ)
- 2 Звернутися до сімейного лікаря для отримання електронного рецепту
- 3 Звернутися в аптеку з договором із НСЗУ
Щоб знайти аптеку з договором телефонуйте 16-77
- 4 Отримати знеболювальні безоплатно або з частковою доплатою

лікаря-психіатра. Лікар при наявності паліативного статусу встановить діагноз хронічний біль і створить електронний рецепт.

- Іншим паліативним пацієнтам: звернутися за направленням сімейного лікаря до лікаря-спеціаліста. Лікар при наявності паліативного статусу встановить діагноз хронічний біль і призначить знеболювальні засоби. Далі – звернутися до сімейного лікаря, який створить електронний рецепт.

2. Завітати до будь-якої аптеки, що має договір із НСЗУ за напрямом “Опіодні анальгетики”, і надати працівнику аптеки е-рецепт у вигляді 16-значного номера та код підтвердження.

3. Обрати із запропонованих працівником аптеки наявних препаратів, вартість яких відшкодовується за програмою реімбурсації.

4. Отримати анальгетики безоплатно або з невеликою доплатою.

Знайти найближчу аптеку, яка відпускає ліки за програмою реімбурсації, можна:

– за телефоном контакт-центру НСЗУ 16-77.

– за допомогою дашборда на сайті НСЗУ <https://edata.e-health.gov.ua/e-data/dashboard/pharmacy-map>.

– за допомогою чат-бота «Спитай Гриця» https://t.me/SpytaiGrytsia_bot.

Національна служба здоров'я України продовжує відповідати на поширені питання, які ви нам залишаєте.

- Чи можу я отримати відшкодування тих коштів, які витратив під час лікування у стаціонарі?

- За кожним пакетом Програми медичних гарантій передбачений перелік послуг, які надавач зобов'язаний надати пацієнту безоплатно. Також за умовами договору медзаклад зобов'язаний закупити та безоплатно забезпечити пацієнта ліками з Національного переліку основних лікарських засобів та ліками, які постачаються централізовано через закупівлі МОЗ. Переглянути ліки з Нацпереліку можна за посиланням – <http://surl.li/jxmdk>.

Якщо вам під час стаціонарного лікування доводиться за власний кошт купувати ліки - передусім зверніться за роз'ясненням до головного лікаря. Якщо питання не вдається вирішити, то залиште скаргу зателефонувавши до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77 або надішліть лист на електронну пошту: info@nszu.gov.ua.

Також скаргу можна надіслати на листом на пошту за адресою проспект Степана Бандери, 19, м. Київ, 04073. Детальніше про те, як подати скаргу тут: <https://cutt.ly/zwkEAEpk>. Додайте до листів якомога більше підтверджень

неправомірного вимагання коштів за лікування або ліки. Це можуть бути чеки придбаних ліків, аудіо- чи відеозаписи. Вкажіть правильну назву закладу та імена медпрацівників, які вимагали кошти за медичну послугу чи ліки.

НСЗУ звернеться до закладу з вимогою повернути кошти.

Якщо головний лікар (заклад охорони здоров'я) не поновлює права пацієнта або не повертає коштів за послуги, за які вже заплатила держава, то НСЗУ направляє листи до правоохоронних органів.

- У мене був мікроінсульт, маю направлення від лікаря на лікування у стаціонарі. Чи буде воно безкоштовним?

- Так. Лікування інсульту за Програмою медичних гарантій у закладах, що законтрактовані з НСЗУ, є безоплатними для пацієнта. При інсульті медична допомога безоплатна в закладі, який має договір із НСЗУ, як при доставленні екстреною медичною допомогою, так і при самозверненні чи переведенні з іншого закладу.

За наявності ознак мікроінсульту треба одразу викликати бригаду екстреної медичної допомоги.

СЬОГОДЕННЯ

Ще раз про засоби реабілітації

Міністерство охорони здоров'я України зробило великий крок в тому, щоби допомогти людям, які знаходяться в лікарнях на реабілітації і потребують милиць, ортезів або крісел колісних, отримати необхідне прямо в лікарні, затвердивши положення про функціонування кабінетів асистивних технологій на базі медичних закладів.

Тепер люди, які відновлюються після травм чи захворювань, зможуть в рамках Програми медичних гарантій отримати засоби реабілітації безпосередньо під час процесу отримання реабілітаційної допомоги - як тільки минув гострий

стан.

Людині не потрібно ніяких статусів чи довідок, щоб отримати тростини і палиці для ходіння, милиці, ходунки, крісла колісні тощо, також допоміжні засоби для самообслуговування та особистого догляду такі як крісла-туалети, та ортези. Це значно прискорить реабілітацію та зробить її більш ефективною.

Потрібно зазначити, що в Кабінетах асистивних технологій пацієнт отримує допоміжні засоби серійного виробництва, тобто це допоміжні засоби, які не пристосовані до індивідуальних антропометричних параметрів та по-



СЬОГОДЕННЯ



треб. Проте вони повністю відповідатимуть потребам пацієнта в процесі надання допомоги в післягострому реабілітаційному періоді, коли людина має тимчасову потребу у допоміжних засобах. Людина зможе ними користуватися в реабілітаційному відділенні чи взяти на тимчасове користування додому.

Ще один крок на шляху до сучасної реабілітації зроблено. І це чудова новина.

Водночас якщо стан здоров'я людини та обмеження повсякденної життєдіяльності переходять в довготривалі та хронічні, і людина починає потребувати допоміжних засобів, які б враховували її індивідуальні потреби та антропометричні параметри, в тому числі протезування та ортезування, то це відбувається відповідно до Порядку забезпечення допоміжними засобами реабілітації (технічними та іншими засобами реабілітації) осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та інших окремих категорій населення і виплати грошової компенсації вартості за самостійно придбані такі засоби, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 5 квітня 2012 р. № 321 (Офіційний вісник України, 2012 р., № 31, ст. 1146; 2021 р., № 33, ст. 1943; 2022 р., № 34, ст. 1852).

На фото зображена одна з учасниць конференції, яка пересувається за допомоги тростини. Хочу додати, що зараз я все частіше на різноманітних зустрічах і заходах бачу людей з тростинами, милицями, ролерами, людей на кріслах колісних. І це чудово, адже завдяки асистивним технологіям вони після виходу з лікарні повертаються до активного соціального життя, а не зачиняються в квартирах.

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

Шкільний рюкзак: що покласти для безпеки та підтримки дитини

Новий шкільний сезон залишив старі виклики для дітей, що повертаються в навчальні заклади: загрози обстрілів і часте перебування в сховищах.

Щоб дитині було легше переносити повітряні тривоги, батькам варто пояснити їй, що саме відбуватиметься. Відверто проговоріть, що коли дитина буде у школі, може лунати сигнал тривоги, який сповіщає, що наші Збройні сили помітили загрозу і працюють, щоб її знешкодити. Тому треба перечекати, тож вчителька допоможе їй та її однокласникам пройти в безпечне місце. Поясніть, що вчителі мають чіткі інструкції, як діяти, і вони подбають про всіх школярів, а дітям треба чітко дотримуватись інструкцій вчителя/куратора.

Подумайте разом із дитиною, що варто покласти в пакет, який зберігатиметься у школі на випадок тривоги, а що дитина носитиме із собою в шкільному ранці.

У пакунок, який зберігатиметься у школі (якщо для цього є умови), варто покласти:

- улюблений снек дитини тривалого терміну зберігання (наприклад, печиво, сухофрукти, горішки);
- пляшку води (краще проговорити з адміністрацією школи, щоб вода була доступною у сховищі, щоб дитина не



брала її із собою і не обтяжувала наплічник);

- серветки (сухі та вологі);
- антисептик;
- ліки, якщо дитина приймає якісь препарати на постійній основі (обов'язково повідомте вчителя про прийом і приклейте до ліків інструкцію, як саме потрібно давати препарат);
- записку, у якій вказані ПІБ дитини, контактні дані батьків та ближніх родичів (імена, телефони, адреси);
- телефон або смартгодинник та заряджений павербанк (якщо дитина ще не користується гаджетами, то переконайтесь, що вчитель має контакти батьків і за потреби може

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

зв'язатись).

Окрім досить базового набору, покладіть дитині речі, які сприятимуть її комфорту та допоможуть відчувати вашу турботу. Про які речі йдеться:

- Олівці та пара роздрукованих розмальовок. Вони допоможуть відволіктись і зайнятись чимось приємним. Ви можете знайти приклади розмальовок на сайті «Всеосвіта»

- Прекрасна книга-розмальовка «Іскорки-суперсил» доступна для друку також на «Спільнотеці» від ЮНІСЕФ

- Якась іграшка, яка подобається дитині. Це може бути двійник улюбленої іграшки, яка лишається вдома.

- Напишіть дитині записку/записки підтримки – це може бути щось смішне, що розвеселить дитина, або слова підтримки чи просто смайлик (особливо актуально, якщо ваша дитина в підлітковому віці, коли чутливі листи можуть бути сприйняті як гіперопіка). Якщо ваша дитина ще не вміє читати – намалюйте їй записку, створіть колаж, де слова не потрібні, але підтримка відчутна. Так вона відчуватиме турботу, навіть коли ви не поруч.

- Наліпки – безпрограшна розвага для будь-якого віку. Для старших – це можуть бути стікерпаки, які можна клеїти на телефон, щоб ділитись із друзями, для молодших – будь-які наліпки з їх улюбленими героями.

- Дитяча психологиня Світлана Ройз звертає увагу, що під час стресу ігри дітей можуть бути трохи «регресивни-

ми», тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Тож можете покласти в рюкзак декілька пачок повітряного пластиліну або невелику настільну гру, в яку можна грати разом із друзями (наприклад, UNO).

-Якщо в дитини є гаджет, закачайте туди її улюблену книгу в аудіоформаті та не забудьте покласти навушники.

Кожну з цих речей можна запакувати як невеличкий сюрприз, наприклад, обгорнути білим звичайним папером і залишити смішні написи – «відкрити, якщо хочеться зайняти руки», «відкрити, якщо занудьгували з друзями», «зліпи з мене сонечко» тощо. Навіть якщо дитина не вміє читати, сам процес розгортання сюрпризів буде захопливим.

Батьки/опікуни знають, що цікавить їхніх дітей, тож можуть удосконалювати цей список. Наприклад, додати улюблену книгу, гаджети для дрібної моторики (в стилі pop it тощо).

Формуючи цю частину рюкзака безпеки, зважайте на індивідуальність дитини та її інтереси – а у цьому немає кращого спеціаліста, ніж важливі для дитини дорослі!

Після перебування у сховищі поцікавтесь, чи досліджувала син/донька свій рюкзак, і якщо так, то що зацікавило, що ще хотілося б додати. Звісно, ефекту сюрпризу може не бути, але так ви будете впевнені, що дитина отримала щось для підтримки, що їй сподобається.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ТОЧКА ЗОРУ

Фахівці з досвідом - це живий маяк, який показує, що вихід є



Ми всі підсвідомо шукаємо та тягнемось до "своїх" - знайомих, людей зі схожим досвідом, людей, які розуміють нас, наші потреби та проблеми. Особливо гостро це проявляється, коли людина знаходиться в кризовому стані, адже в такі моменти важливо відчувати максимальний комфорт та спокій.

Саме тому в багатьох країнах частиною програми реабілітації є допомога фахівців з досвідом, тобто - людей, які самі були у схожій ситуації, змогли дати їй раду та зараз готові підтримувати інших.

В Україні також є подібні програми. Наприклад, саме так працює Група Активної Реабілітації, що відвідує в лікарнях людей, які отримали спінальну травму та тепер мають пересуватися на кріслі колісному. Їхня мета - надати інформацію з перших рук, відповісти на питання, а головне - підтримати розгублену людину та власним прикладом продемонструвати, що життя продовжується, і воно може бути активним, цікавим та незалежним.

Люди, які вже мають особистий досвід долаття труднощів у реабілітації, які особисто стикнулися з різноманітними проблемами - психологічними, фізіологічними, бюрократичними - знають й що їх можна здолати. Так, це потребує часу, сил та наполегливості, але це можливо. І їхній приклад стає мотивацією сам по собі, адже те, що змогла зробити одна людина, зробити й інша.

Фахівці з досвідом - це живий маяк, який показує, що вихід є.

До того ж, до людей, які вже мають аналогічний досвід, людям, які проходять реабілітацію, психологічно простіше звертатися по допомогу та розповідати про свої специфічні



ТОЧКА ЗОРУ

побоювання, проблеми та труднощі.

Наявність поруч «своїх», які мають спільний досвід, є важливою частиною відновлення людей в дуже різних ситуаціях, зокрема - для військових, які отримали травми на фронті.

Ветерани, які вже пройшли реабілітацію та успішно реінтегрувалися до цивільного життя, можуть підтримати побратимів та допомогти їм подолати свої травми.

Звісно, виступати як фахівець з досвідом людина може

лише після здобуття відповідної освіти: соціальна робота, психологія, фізична чи ерготерапія та інші, адже, не маючи необхідних знань і практичного професійного досвіду підтримки людей в кризовому стані, можна не допомогти, а ретравматувати.

Хочу нагадати, що ветерани мають пільги для вступу у ЗВО, зокрема на ці напрямки.

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

«Золоті» правила спілкування з рідними, які приходять з фронту

Як зустріти рідну людину, яка приходить з фронту? Що запитати, а про що не варто; що розказати, а з чим зачекати; як поводитися... Цих «як» і «що» безліч рояться у голові тих, хто чекає на близьких з війни, або раптово зустрічає знайомих воїнів, які в короткій відпустці.

Найперше, напевно, що важливо усвідомити, — це те, що тепер ваші рідні чи товариші мають особливий досвід. Фізіологічний стан, в якому вони перебували, відрізнявся від того, в якому ми звикли жити щодня. Фактично він/вона тривалий час були на межі життя і смерті, де є лише біле і чорне — без напівтонів, і це не могло не вплинути на їх свідомість і на те, яким вони бачать світ довкола.

Знадобиться певний час, аби минули надмірне збудження, тривожність та підсвідоме очікування небезпеки. І підтримка близьких — те, що може реально допомогти.

«Підтримка — це надзвичайно крутий ресурс. Крутіший, ніж найдорожчі антидепресанти. Сім'я, яка сприймає і розуміє, — це, мабуть, 50% того, що людина зможе гарно відновитися. Але не кожна родина має потрібні знання і навички. Тут недостатньо лише терпіння і любові. Тому мало на людину просто чекати. Готуйтеся. Я завжди раджу відвідувати групи підтримки - зараз є такі можливості. Часто це відбувається онлайн. У таких групах можна отримати навички, які б допомогли родині правильно зустріти військовослужбовця», — говорить Ксенія Возніцина, директорка Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України.

«Золоті» правила спілкування з воїном вдома

Тим, хто чекав/чекає рідних з війни теж не легко. Часом вони потребують не меншої підтримки, ніж воїни. Порозумітися і не ранити захисника допоможуть такі поради:

1. Передусім подбайте про відчуття безпеки довкола людини. Адже психіці потрібно більше часу, ніж тілу, щоб повернутися до звичного життя.

2. Не створюйте додаткових провокацій, не робіть сюрпризів.

3. Не ставте тригерних запитань (Що ти відчував/відчувала, коли вбивав?) та питань на кшталт «Коли закінчиться війна?»

4. Не знецінюйте та не звинувачуйте: найболючіше, що можуть почути захисники: «Навіщо ти туди поїхав/ла?», «Я тебе туди не посилав/ла». Не варто говорити такого ні вголос, ані подумки, адже іноді ми «мовчимо» дуже виразно).

5. Намагайтеся, на скільки це у ваших силах, стишувати емоції, гасити їх. Пам'ятайте: сум, туга, лють, агресія, які можуть прориватися назовні вдома, адресовані не вам. Так виявляється не до кінця пережита ненависть до ворога, три-

валий стрес і втома. У таких випадках згадуйте про три бази спілкування: не жаліти, поважати і підтримувати. Не розпитувати, але бути поруч і бути готовим вислухати.

Психологи також радять, не добиватися, щоб людина щось розповіла. Але водночас треба дати надію: я поруч, я буду намагатися зрозуміти тебе. І якщо ти захочеш про це поговорити, я можу це вислухати.

При цьому не слід підтримувати спроби уникнути таких розмов: це може бути однією з ознак певних стресових розладів. Якщо такий апатичний стан і абсолютне небажання спілкування затягуються на 3-4 місяці, пів року - це може свідчити про те, що стан вже перейшов з перехідного в більш серйозний.

Якщо є потреба, слід пробувати говорити, що в Україні є кваліфікована допомога, є заклади, які знаються на цьому. Можна пошукати когось із побратимів, хто був із досвідом такої роботи, це дуже допоможе.

Але, за словами Тетяни Сіренко, заступниці директорки з психологічного напрямку Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна», військовому не потрібно просто казати, що йому потрібна допомога психолога. З ними це не працює.

«Ім треба пояснити, які вигоди він з цього матиме від цієї консультації і роботи, конкретні. Краще переводити акцент з проблеми на рішення, говорити категоріями симптомів, а не діагностів. Наприклад: ти погано спиш, тобі сняться жахливі сни, ти здригаєшся і падаєш на підлогу у разі гучних звуків — і це заважає тобі функціонувати. Якщо ти звернешся до психолога, він допоможе тобі подолати ці симптоми: краще спати, впоратися з нав'язливими думками і спогадами, стати менш вибуховим», — стверджує пані Сіренко. Це складний період для родини, але це можливо витримати. Потрібно пам'ятати про те, що ваша близька людина зробила і для сім'ї, і для України. Те, що вони переживали — часто людині навіть важко розповідь про це витримати. Тож поважне ставлення і підтримка — найголовніше.

«Треба кожному з нас просто пам'ятати, щодня, коли ви дивитесь або на людину в військовій формі, або це вже ветеран, — ці люди зупинили російську армію, крапка. Ці люди вберегли нас, — розказала Ксенія Возніцина в одному із недавніх інтерв'ю. - Ви маєте відчувати щастя і повагу, що поруч з вами ця людина. Це просто люди-велетні. Для нас це люди-велетні, які були в страшних умовах, вижили і тепер вони з нами. Від них іде таке внутрішнє світло. Тому я завжди дуже прошу суспільство перестати боятися цих людей. Змініть своє уявлення про них і вам стане від цього легше».

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Постарайтеся цього тижня не піддаватися на спокуси та провокації. Краще заздалегідь намітити лінію поведінки і будь-що її дотримуватися. Не бійтеся попросити про допомогу, якщо самостійно впоратися з величезним обсягом роботи вам буде не під силу. У п'ятницю можливі добрі новини, перспективні пропозиції. У вихідні вас можуть переслідувати різні непорозуміння.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Давні проблеми відсунуться на задній план, а ваші несподівані рішення дадуть чудовий результат. Якщо ви поставите собі за мету досягти кар'єрного зростання, постарайтеся не прогати дорогоцінний час, проте, зрозуміло, не за рахунок колег по роботі. У середу не варто ділитися своїми емоціями з оточуючими. У вихідні уваги потребуватиме сім'я, добре б зайнятися побутовими питаннями.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Цей тиждень буде сприятливим для вирішення професійних, творчих та особистих завдань. Виявіть цілеспрямованість та впевненість у досягненні намічених цілей. Ваші таланти, у тому числі дипломатичність, дозволяють отримати необхідну інформацію та домовитися з потрібними людьми. Поїздки та подорожі нині будуть дуже успішними та приємними.



РАК (22.06-23.07). Тиждень, схоже, буде досить спокійний і розмірений. Розширте коло спілкування, можливі ділові та особисті зустрічі, що відкривають цікаві перспективи. На роботі стануть у нагоді такі якості, як пунктуальність та спокій. У п'ятницю постарайтеся зберігати рівновагу у будь-якій ситуації. У вас вистачить сил впоратися з труднощами, проведіть більше часу з близькими. Вихідні присвятіть відпочинку.



ЛЕВ (24.07-23.08). Цього тижня ви отримаєте можливість знайти впливових знайомих, здатних внести приємні зміни у ваше життя. Робота загрожує поглинути велику частину вашого часу та уваги. Вам просто необхідно діяти активно, без сумнівів та хвилювання. У середу можлива певна неузгодженість у ваших поглядах та поглядах оточуючих. П'ятниця пройде досить розслаблено та стане чудовим початком вихідних.



ДІВА (24.08-23.09). Тиждень сповнений подій і різноманітних пригод, тільки бажано вчасно зупинитися і уникнути спокус. Постарайтеся бути відвертішими у стосунках із супутником життя, таємниці віддалять вас один від одного. У вівторок і п'ятницю експерименти можуть не так сприйняти, тому бажано використовувати традиційні методи. Якщо немає певності, краще не братися за нову справу.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Для свого спокою в будь-яких справах виключіть ставку «на авось». Вам знадобляться такі якості, як принциповість і тверезість суджень, а якщо до цих переваг ви додасте ще й тактовність, а також уміння поспівчувати, то зможете взяти реванш і досягти успіху. Приділяйте належну увагу дрібницям та не забувайте про пунктуальність. В особистому житті на вас чекають яскраві та різноманітні події.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Цього тижня ви зможете встигнути все: і чудово попрацювати і отримати прибуток, і влаштувати побачення та отримати задоволення. Вам вдасться прожити цей тиждень, перебуваючи в піднесеному настрої. Ви зможете вирішити на свою користь питання кар'єри та взаємин із діловими партнерами. Не бійтеся різких змін та сплеску емоцій при черговому розборі польотів дома.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Щоб зробити те, що ви намітили, вам знадобляться певні зусилля та впевненість у власних силах. Небажано зв'язуватися з будь-якими сумнівними проектами, тим більше, що у вас і так не бракує роботи та підробітку. Виявляться вдалим поїздка та переговори. П'ятниця порадує вас спілкуванням із друзями. Короткочасна подорож у вихідні обіцяє відмінний відпочинок у приємному суспільстві.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Скажіть рішуче «ні» лінії, використовуйте будь-яку можливість пустити в хід свої знання та навички. В особистій сфері прикрі непорозуміння загрожує перейти в конфлікт, але запобігти йому буде у ваших силах. У другій половині тижня ви зможете досягти всього, чого забажаєте, за рахунок притворності та тактовності, більше слухайте, ніж кажіть. У суботу вам можуть запропонувати цікаві ідеї.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Один із головних принципів на цей тиждень – не сидіти, склавши руки. Вам необхідно ставити перед собою реальні цілі, а не витати у хмарах. Навчіться довіряти близьким людям, приймати їхню допомогу. За всієї широти вашої натури і почуття обов'язку, постарайтеся зберегти зароблені гроші для особистих потреб. Добре не затримуватися на роботі в будні, а вихідні проведіть з сім'єю.



РИБИ (20.02-20.03). Цей тиждень може принести зміни. Але перш ніж рішуче діяти, поставтеся з увагою до нюансів та інших дрібниць. Бажано не показувати колегам на роботі нетерпимість і негатив, інакше всі справи підуть наперед. У середині тижня впевненість у своїх силах зростає, і ви зможете виконати складну та відповідальну роботу. До вихідних може накопичитися втома.



**Газета
«Сила духу»**

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

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

Головний редактор:
Сергій Чумак.

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

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

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

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

Підписано до друку: 04.09.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312536