



СИЛА ДУХУ

№ 38 (933)

Видається з вересня 2003 року

19 вересня 2023 року

Дорогі наші читачі!

Неймовірно, але нам 19 вересня вже виповнилося 20 років!!! Починали ми своє видання ще тоді, коли паперові газети були звичайним явищем і, звичайно, в газетах надавалася перевірена і правдива інформація, бо інакше можна було потрапити в неприємну ситуацію. Зараз Інтернет, здавалося б, заповнив увесь без винятку простір, та наша газета вистояла та вижила попри всі скептичні оцінки і прогнози її існування. Я впевнений, що це через ту унікальну команду, що згуртувалася навколо видання «Сила духу».

Відповідальна редакторка Вікторія Широконос, верстальниця Тетяна Ксенофонтowa та працівник Володимир Голубничий готують і подають інформацію в максимально доступному виді та сприяють розвитку й поширенню газети в Україні. Ніхто не думав, що в кожній області в нас будуть щирі друзі та прихильники. Люди з інвалідністю, їх рідні та близькі та просто звичайні пересічні громадяни передплатують та залюбки читають наші газети.

За цей час ми маємо також передплатників та читачів у Ізраїлі та Німеччині. За 20 років було випущено 9** номерів. В них публікувалися тисячі матеріалів на найбільш актуальні теми із життя людей з інвалідністю, листи читачів, суспільні новини, законодавство України, інші цікаві рубрики. Найбільш значним нашим досягненням була організація літературних конкурсів. Вони були не тільки обласні та всеукраїнські, але й міжнародні. Два таких було із нашою партнерською організацією Behindertenverband Muritz e.V., голова Ханні Россек із Німеччини. Газета була інформаційним спонсором чисельних спортивних і культурних заходів організацій людей з інвалідністю, що відбувалися в Україні та за кордоном. Ми виходили і в двох, і в чотирьох кольорах, і в форматі А3, і в форматі А4. Останній читачам сподобався найбільше і тому редколегія вирішила, що це найоптимальніший формат. Бо ви, наші читачі, є найціннішим надбанням нашої газети. Дякуємо вам за вірність і підтримку, за вашу небайдужість. Тож разом до нових висот і перемог!

З повагою, - головний редактор
Сергій ЧУМАК

Нам 20 років!

Анонс

2 стор.

Безоплатні аналізи за
Програмою медичних гарантій

3 стор.

Стартувало бета-тестування
системи електронного
кейс-менеджменту

4-5 стор.

У чому полягає мета сучасної
реабілітації?

5-6 стор.

Медична евакуація, ментальне
здоров'я та євроінтеграція
- ключові напрями співпраці
України та Єврокомісії

6-7 стор.

Хто і коли може призначати
антидепресанти

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!
Передплатуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



Безоплатні аналізи за Програмою медичних гарантій: як зробити?

Понад 36,6 млн електронних направлень на лабораторну діагностику виписали лікарі для пацієнтів за Програмою медичних гарантій у 2023 році. З них понад 26 млн виконані, тобто пацієнти пройшли дослідження.

Попри це досі існує міф, що здати аналізи можна лише платно. Відповідно до Програми медичних гарантій всі аналізи є безоплатними для пацієнтів, але виключно, якщо лікар видав електронне направлення. І хоча окремого пакету в Програмі медичних гарантій під назвою «Аналізи» немає, майже кожним з пакетів передбачено певний перелік лабораторних обстежень - відповідно до специфіки надання медичної допомоги.

Наприклад, у центрі надання первинної медичної допомоги можна зробити аналізи, що входять до переліку безоплатних медичних послуг за пакетом «Первинна медична допомога» - загальний аналіз крові з лейкоцитарною формулою; загальний аналіз сечі; рівень глюкози у крові; загальний рівень холестерину та інші.

Жінка при надії може зробити усі призначені гінекологом аналізи безоплатно в жіночій консультації, яка має договір за пакетом «Ведення вагітності в амбулаторних умовах».

Пакет «Профілактика, діагностика, спостереження, лікування та реабілітація в амбулаторних умовах» також покриває проведення аналізів, які необхідні для отримання якісної діагностики та лікування. Специфічні аналізи передбачені у пакетах з лікування онкологічних захворювань, лікування туберкульозу тощо.

Всі аналізи є безоплатними, якщо пацієнт перебуває в стаціонарі, планово чи екстрено. Направлення на аналізи у такому випадку не потрібно. Всі необхідні обстеження входять у безоплатний пакет послуг у стаціонарі.

Важливо пам'ятати, що електронне направлення на аналізи виписує лікуючий лікар — або лікар первинної ланки, або вузький спеціаліст, і тільки якщо це потрібно для встановлення діагнозу чи призначення лікування. Пацієнт не може вимагати направлення на аналізи за власним бажанням. Звернення пацієнтів без направлення може бути платним. Оплата має здійснюватися у вигляді офіційних платежів за тарифами, які затверджені органом місцевого самоврядування, що є власником закладу охорони здоров'я.



Також зверніть увагу, направлення на аналізи виписує той лікар, який призначає ці обстеження. Тобто якщо лікуючий лікар під час консультації призначає пацієнтові певні обстеження, то він має створити на них відповідне електронне направлення, а не відправляти пацієнта за направленням до сімейного лікаря.

Пакетами «Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах» та «Хірургічні операції дорослим та дітям у умовах стаціонару одного дня» передбачене проведення таких аналізів:

- розгорнутий клінічний аналіз крові;
- біохімічний аналіз крові;
- коагуляційний гемостаз;
- глюкоза в цільній крові або сироватці крові;
- С-реактивний білок;
- дослідження спинномозкової рідини;
- тестування на сифіліс, гепатити, ВІЛ, SARS-CoV-2;
- загальний аналіз сечі;
- бактеріологічні і гістологічні дослідження;
- цитологічні і патоморфологічні дослідження;
- інші лабораторні дослідження відповідно до галузевих стандартів.

Детальний перелік можна переглянути на сайті Національної служби здоров'я: зайдіть в розділ «Контрактування/Контрактування 2023/Вимоги 2023» та оберіть потрібний пакет послуг. У файлі відкриється перелік послуг, які покриваються Програмою медгарантій.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Запрацювала спеціалізована «гаряча лінія»

13-го вересня в Урядовому контактному центрі запрацювала спеціалізована «гаряча лінія» з питань реабілітації, протезування/ортезування та забезпечення іншими допоміжними засобами реабілітації військовослужбовців, які отримали поранення.

Зважаючи на повномасштабну війну, розв'язану російською федерацією, та спротив, який чинять наші військові на фронті, на жаль, в країні зростає кількість людей, що потребують реабілітації, забезпечення протезно-ортопедичними виробами та допоміжними засобами реабілітації.

Актуальними для тих, хто отримав поранення, стають консультації з питань отримання реабілітаційних послуг та забезпечення протезами, ортезами, іншими допоміжними засоба-

ми реабілітації.

Для оперативного надання такої інформації з 13 вересня на базі державної установи «Урядовий контактний центр» запрацювала спеціалізована «гаряча лінія» для консультування військовослужбовців, які отримали поранення, за номером **1545** (в голосовому меню обрати кнопку 4).

Номер є багатоканальним, телефонувати можна щодня з 8:00 години ранку до 20:00 години вечора.

Дзвінки на «гарячу лінію» з мережі фіксованого зв'язку Укртелекому та мобільних операторів Київстар, Vodafone Україна, Лайфселл безкоштовні.





ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Стартувало бета-тестування системи електронного кейс-менеджменту у чотирьох пілотних областях

11 вересня у Вінницькій, Дніпропетровській, Полтавській та Черкаській областях розпочалося бета-тестування системи кейс-менеджменту. Впровадження та розвиток механізмів кейс-менеджменту для надання соціальних послуг є одним із пріоритетних завдань проєкту Плану відновлення України за напрямом «Соціальний захист».



Електронний кейс-менеджмент покликаний оптимізувати роботу соціальних працівників та забезпечити системний підхід до організації надання соціальних послуг вразливим категоріям населення та особам/сім'ям, які опинились у складних життєвих обставинах.

«Кейс-менеджмент дозволяє організувати надання соціальних послуг, виходячи з потреб конкретної людини чи родини. Соціальний працівник пропонує саме ті соціальні послуги та інші види підтримки, які змо-

жуть допомогти людині вийти зі складної ситуації.

Цифровізація цього процесу робить його максимально прозорим, картка людини більше не загубиться. Тепер з'являється електронна персональна картка людини з її соціальною історією, приблизно так само, як електронна медична картка пацієнта з історією лікування. Той, хто отримує соціальні послуги, також має доступ до цієї картки, до переліку всіх запланованих дій і разом з соціальним працівником рухається до вирішення складної ситуації», – зазначила Міністерка соціальної політики Оксана Жолнович.

З метою створення відповідних умов для надання соціальних послуг із використанням цифрових інструментів в Єдиній інформаційній системі соціальної сфери (далі ЄІССС) розроблено частину тестового середовища соціального веб-порталу Мінсоцполітики, зокрема кабінети отримувача соціальних послуг, надавача соціальних послуг і кейс-менеджера, реалізовано можливість подання заяви / повідомлення про надання соціальних послуг і відстеження результатів їх розгляду, а також – заяв надавачами соціальних послуг про включення їх до Реєстру надавачів соціальних послуг.

Маючи чітке уявлення про увесь перелік наявних у громаді ресурсів, людина зможе сама обирати соціальні послуги для вирішення своєї ситуації. Нова система допоможе найефективніше співпрацювати з кейс-менеджером та обирати найкращі рішення для виходу з кризи.

Створення функціонала електронного кейс-менеджменту стало можливим завдяки впровадженню ЄІССС. Розбудову системи адмініструє ІТ-підприємство соціальної сфери - ДП «Інформаційно-обчислювальний центр Міністерства соціальної політики України.



Роз'яснення
НСЗУ



Стосовно «Доступних ліків» побутує кілька міфів. Наприклад, це стосується того, що до програми реімбурсації включені ліки або з недоведеною ефективністю, або застарілі. Також існують міфи, що всі без виключення препарати програми реімбурсації є безоплатними, або навпаки - що немає безоплатних ліків. Або «Доступні ліки» не можна отримати в селі, тільки в місті. Або «Доступні ліки» може призначити виключно сімейний лікар, з яким у пацієнта укладена декларація. Наголошуємо: **вся ця інформація не є вірною. Тепер офіційно:**

- До програми реімбурсації включені ліки з доведеною ефективністю, які використовуються в усьому світі. Загалом нині програма включає 515 торгові назви лікарських засобів за таким напрямом:

- 232 – для лікування серцево-судинних захворювань (в т.ч. для профілактики інсультів та інфарктів);
- 53 – для лікування цукрового діабету 2 типу;

Розбиваємо міфи

- 4 – для лікування нецукрового діабету;
- 23 (+9 комбінації) – для лікування хронічних хвороб нижніх дихальних шляхів;
- 65 – для лікування розладів психіки та поведінки, епілепсії;
- 7 – для лікування хвороби Паркінсона;
- 21 – для лікування осіб у посттрансплантаційному періоді;
- 72 – препарати інсуліну;
- 6 – для знеболення паліативних хворих.

Перелік ліків, які входять у програму, можна знайти у документі «Перелік лікарських засобів, які підлягають реімбурсації за програмою державних гарантій медичного обслуговування населення, станом на 10 серпня 2023 року».

У цьому ж файлі можна побачити розмір доплати за упаковку - стовпець 16. А назву діючої речовини (міжнародну

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

непатентовану назву) та торговельну назву лікарського засобу можна побачити у стовпцях №2 та №3 відповідно. Адже не всі препарати, які входять до програми «Доступні ліки» є повністю безоплатними. За деякі потрібно здійснити доплату.

Пацієнти можуть отримати «Доступні ліки» в будь-якому населеному пункті, де є аптека чи аптечний пункт, які беруть участь у програмі реімбурсації. Такі аптеки мають на дверях наліпку «Тут є «Доступні ліки» або «Інсулін» та розташовані в містах та селах. Знайти найближчу аптеку - в селі або в місті - можна на електронній мапі НСЗУ.

Загалом понад 14000 аптек уклали договір з НСЗУ та беруть участь у програмі реімбурсації. З них майже 2500

розташовані у селах та селищах міського типу.

Щоб почати отримувати «Доступні ліки», необхідно звернутися до відповідного лікаря:

- у разі серцево-судинних захворювань, цукрового діабету II типу, бронхіальної астми – до сімейного лікаря, терапевта або педіатра;
- для лікування розладів психіки та поведінки - до психіатра;
- лікування епілепсії - до психіатра або невролога;
- для лікування нецукрового або інсулінозалежного діабету - до ендокринолога;
- при хворобі Паркінсона - до невролога;
- для отримання опіоїдних анальгетиків - до сімейного лікаря або лікуючого лікаря.

Як дізнатися щось цікаве про Invictus Games?

На Netflix з'явився документальний серіал «Серце нескорених». Його варто подивитися всім, радить Доступно.UA.

«Серце нескорених» (оригінальна назва Heart of Invictus) - це 5 епізодів, присвячених учасникам міжнародних спор-

тивних змагань Invictus Games, відомих нам як «Ігри нескорених». У них беруть участь військовослужбовці та ветерани із видимими та невидимими травмами.

Серіал розповідає історії спортсменів з України, Великої Британії, США, Південної Кореї, Данії. Творці проекту показують підготовку, змагання, а також життя після них.

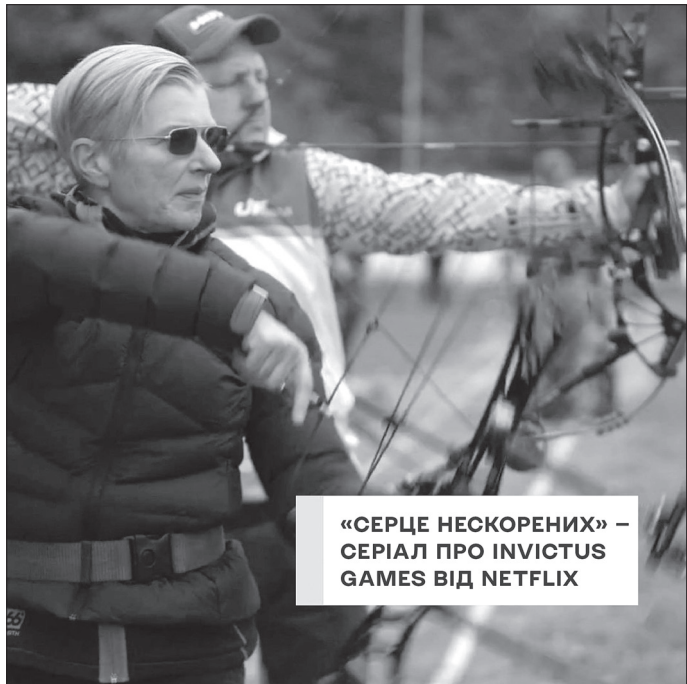
Герої серіалу діляться своїми думками про поранення і сприйняття себе. Вони розповідають про те, як борються із психологічними травмами, і діляться особистою мотивацією займатися спортом.

Одна з героїнь серіалу - Юлія «Тайра» Паєвська (на фото), яка мала їхати на Invictus Games у 2022 році. Зйомки з «Тайрою» почалися перед повномасштабним вторгненням і продовжувалися до моменту, коли Юлія поїхала до Маріуполя, де вона потрапила в полон.

Також у серіалі показують, як Збірна України прийняла рішення виступити на Invictus Games та, окрім участі у спортивних змаганнях, привертала увагу до ситуації в Україні.

«Ігри зосереджені не на причинах травми, а на тому, як відновитися після цієї травми і знову стати частиною суспільства», говорить засновник Invictus Games принц Гаррі. Він також з'являється в кадрі й ділиться спостереженнями.

Довідково. Цього року на Invictus Games 2023 Збірна України здобула 12 золотих, 14 срібних та 8 бронзових медалей. Це – найкращий результат нашої команди за весь час виступів.



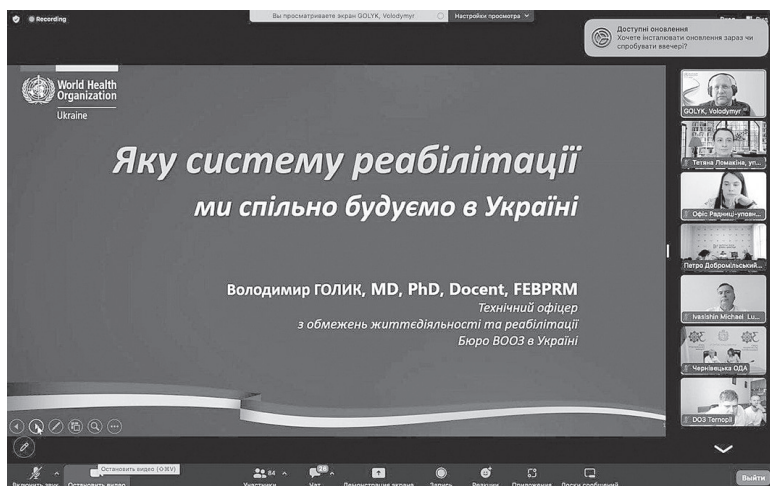
«СЕРЦЕ НЕСКОРЕНИХ» –
СЕРІАЛ ПРО INVICTUS
GAMES ВІД NETFLIX

СЬОГОДЕННЯ

У чому полягає мета сучасної реабілітації?

Уявіть людину, яка лише нещодавно була сильною, здоровою та самостійною. Але потім щось трапилося. Можливо, в неї стався інсульт. Можливо, вона отримала травму на фронті. А може й в її будинок прилетів ворожий снаряд.

Так ще вчора здорова людина починає своє життя в новому статусі. Можливо, вона не може самостійно пересуватися. Можливо, не працюють



руки чи пальці. Можливо, мова йде про порушення інших функцій.

Та незважаючи на причину та тип порушення, ми бачимо людину, яка тільки що була самостійною та незалежною, а тепер потребує постійної допомоги та підтримки навіть в буденних справах: застебнути гудзики, відкрити двері, нарізати хліб...

Але життя на цьому не закінчується. Людина в цьому стані також зберігає і свої потреби, і свої мрії, і свою гідність. І саме вони стають маяками під час реабілітації.

Технічний офіцер з обмежень життєдіяльності та реабілітації Бюро ВООЗ в Україні Volodymyr Golyk презентував сучасний людиноцентричний підхід до реабілітації та аналіз ключових напрямів розвитку системи реабілітації в Україні в цілому та окремих громад.

Головною стратегічною метою сучасної реабілітаційної допомоги є не рятувати життя та лікувати (це є традиційним завданням медичної допомоги), а повернути людину до оплачуваної роботи. Коли починається реабілітація, людина вже одужує, і тепер їй потрібно знову навчити діяти максимально незалежно, мати можливість бути залученою в життя своєї громади, родини, діяти саме зараз, а не відкладати все на майбутнє.

Процес відновлення починається з базових навичок, таких як самообслуговування. Реабілітація спочатку має надати можливість людині виконувати такі прості повсякденні справи, як вмивання, чищення зубів, відвідування туалету та душу. Ці навички необхідні для того, щоб людина могла вести повноцінний спосіб життя, не потребуючи постійної допомоги та підтримки з боку близьких та фахівців. Відновлення цих навичок досягається не за допомогою ліків або хірургічних втручань, а завдяки навчанню та регулярним заняттям з ерготерапевтом, фізичним терапевтом та іншими членами мультидисциплінарної реабілітаційної команди.

Однак реабілітація не обмежується лише базовими навичками самообслуговування. Вона також стосується відновлення та забезпечення допоміжними засобами

реабілітації, щоби повернутися до роботи, освіти, дозвілля, пересування в просторі міста або селища, сімейних стосунків та відпочинку.

Тобто реабілітація орієнтована на особу, функціонування якої ми намагаємося відновити, та, обов'язково, її середовище (фізичне, суспільне, навчальне, робоче), в якому живе, спілкується, вчиться, працює та відпочиває ця особа.

Дуже часто повне функціональне відновлення після травми та хвороби не є можливим, але через використання допоміжних засобів реабілітації та адаптацію середовища цієї особи ми можемо ефективно компенсувати втрачене. Наприклад через втрату кінцівки людина ніколи не зможе ходити, як раніше, але через надання протезу та навчання, як їм користуватись, будь-яке пересування стає знову можливим.

Будуючи сучасну систему реабілітації в країні та оцінюючи ті послуги, що надаються під назвою "реабілітація", ми дуже просто можемо перевірити, чи в правильному напрямку ми рухаємося, поставивши собі дуже просте питання: "Як те, що ми робимо зараз для особи, допоможе їй самостійно купити кефір в супермаркеті за самостійно зароблені гроші?"

"Відновимо людину, людина відновить все", - каже перша леді Олена Зеленська.

За світовими дослідженнями на кожен вкладений у реабілітацію долар повертається шість доларів валового національного продукту. І ми маємо прагнути цього.

Ці питання обговорювали на широкій консультаційній нараді за участі заступників начальників обласних військових адміністрацій, представників Міністерства соціальної політики України, Міністерства ветеранів України, Мінветеранів, Міністерство охорони здоров'я України, Міністерство оборони України, Міністерство економіки України, в рамках виконання рішення Ради безбар'єрності щодо розробки регіональних проектів по розвитку доказової реабілітації і після реабілітаційної допомоги.

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

Віктор Ляшко: Медична евакуація, ментальне здоров'я та євроінтеграція – ключові напрями співпраці України та Єврокомісії

Про це йшлося під час онлайн-зустрічі міністра охорони здоров'я Віктора Ляшка зі Стеллою Кириакідес, єврокомісаром із питань охорони здоров'я та безпеки харчових продуктів.

«Хочу подякувати Європейській комісії за незмінну підтримку та оперативну реакцію на ті виклики, які постають перед нашою медичною системою внаслідок повномасштабної війни. Разом ми долаємо їх та рухаємося вперед, спільно працюючи над актуальними питаннями сфери охорони здоров'я. Нещодавній Сателітний саміт міністрів охорони здоров'я з усього світу, що відбувся в межах Третього саміту перших леді та джентльменів, ще раз підтвердив, що ми маємо багато тем для спільної роботи задля збереження здоров'я людей у всьому світі», – зазначив міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко.

Під час зустрічі обговорили продовження роботи програми медичної евакуації постраждалих внаслідок війни українців до клінік країн Європи та їх повернення до України після проходження лікування. Завдяки згаданим



взаємодії вже вдалося направити на лікування та/або реабілітацію за кордон близько 4 тисяч українців, серед яких 650 – це постраждалі діти з травмами та з онкологічними захворюваннями.

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

Також міністр акцентував на важливості теми ментального здоров'я, яка була ключовою на Третньому саміті перших леді та джентльменів. Наразі в Україні за ініціативи першої леді Олени Зеленської реалізується Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Її мета – сприяти формуванню у суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я. Дбати про нього – настільки ж важливо, як і про фізичне здоров'я. Під час зустрічі були досягнуті домовленості про реалізацію спільних проєктів в сфері психічного здоров'я в рамках взаємодії з Єврокомісією.

Що стосується євроінтеграційних процесів, то наразі виокремлені такі ключові напрями спільної роботи: громадське здоров'я та транскордонні загрози, медичні послу-

ги та безпека біоматеріалів, фармацевтична галузь.

Міністр Віктор Ляшко подякував Єврокомісару за долучення України на рівних умовах із країнами ЄС до участі у програмі «EU4Health». За понад рік після підписання відповідної угоди між Україною та Європейським Союзом вже вдалося почати реалізацію 9 проєктів, що є значною підтримкою для українських інституцій, які працюють в сфері охорони здоров'я.

Довідково. Нещодавно делегація МОЗ відвідала Брюссель з робочим візитом до Єврокомісії та її профільних директоратів, аби налагодити прямі контакти з ЄС та визначити основні пріоритети євроінтеграційної політики фармацевтичної сфери

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Якщо сильно болить зуб, уже немає бажання «перечекати, що само мине», й ми йдемо до стоматолога. Приймання антибіотика за призначенням лікаря після видалення зуба – також не викликає заперечень. Поратися з можливою інфекцією самостійно чи перетерпіти гарячку вольовим зусиллям пацієнти не хочуть – і правильно роблять. Та коли йдеться про психічне здоров'я й антидепресанти – теж хвороби та ліки – починаються складнощі. Хтось вперто не хоче



Хто і коли

може призначати антидепресанти, і чому приймати їх – не прояв слабкості

йти до лікаря, хтось чинить спротив ідеї «пити препарати, що діють на мозок». Тож розберімося, хто і коли може призначити антидепресанти, чому інколи без них не впоратися, і чому їх пити – не страшно.

Почнімо з того, що таке психічний розлад. Це допоможе зрозуміти потребу в ліках і фаховій допомозі.

Нині подекуди звучить теза, мовляв, «всі травмовані, в усіх психіка не в порядку, так і живемо». Вона прийшла на зміну старій тезі: «депресії немає, натомість є лінь». Добре, звісно, що тема ментального здоров'я стає обговорюваною і менш стигматизованою, та обидва ці твердження є хибні і шкідливі, адже заводять на манівці.

Психічний розлад – це не власний вибір і не лінь, але й не відсутність щастя чи неминучий наслідок дії стресорів або переживання втрати. Психічні розлади бувають і на тлі безпечного та забезпеченого життя, а можуть не статися й після тривалих поневірянь. При чому це не залежить суто від «сили особистості» чи «мудрості» тощо – психічні розлади є наслідком взаємодії генетики людини з її фізіологією, життєвими обставинами, способом життя, перенесеними хворобами, поведінковими патернами, навіть кліматом. Все складно, тому краще не вдаватися до самолікування.

Будь-який психічний розлад – це захворювання, яке

має свої діагностичні критерії, з-поміж яких є створення розладом істотних завад у буденному житті: спілкуванні, роботі, стосунках, чи навіть в особистій гігієні. Лікування психічних розладів так само ґрунтується на протоколах, як і лікування внутрішніх чи інфекційних хвороб, а психіатричні препарати пройшли клінічні випробовування та сертифікацію.

Чому для лікування розладів настрою потрібні саме ліки, а не лише психотерапія чи вітаміни й зміни в способі життя?

Можна збалансовано харчуватися, інтенсивно тренуватися 150 хвилин на тиждень, спати щоночі по 8 годин і при цьому бути близькозорими. Жодні вітаміни, БАДи, сила волі чи вправи для очей не замінять окуляри, контактні лінзи чи лазерну корекцію зору. З психічними розладами – те саме. Для їхнього подолання потрібно більше, ніж просто здоровий спосіб життя, а саме: медикаменти, психотерапія та час.

Вітаміни, здоровий спосіб життя, повноцінне харчування і сон потрібні всім, аби бути здоровими. Коли чогось із цього бракує, людина зрештою втрачає здоров'я, зокрема психічне. Та наявність здорового сну, збалансований раціон та ідеальні аналізи самі собою не є запорукою психічного здоров'я, адже це не єдині чинники, які його визначають. Навіть більше – психічно здорова людина має ресурс на здоровий спосіб життя, а людина в стані розладу – ні. Тож немає прямого причинно-наслідкового зв'язку між здоровим способом життя і відсутністю психічних розладів.

Зараз ми не кажемо про психотерапію як універсальну складову здоров'я, бо вона потрібна тільки тим людям, які мають на неї власний запит, і готові до змін і відповідальності за своє життя, ще й мають гроші та кваліфікованого терапевта.

А воно може минути само, без медикаментів і дорогої психотерапії?

Ви можете сказати, що психічні розлади в багатьох випадках минають самі, без лікування, і запитаєте про доцільність терапії. Це правда – депресивний чи тривожний розлад можуть з часом минути самостійно, та є низка «але». Поки триває психічний розлад, людині буває важко, навіть неможливо виконувати буденні обов'язки, працювати, вести «здоровий спосіб життя», і це погіршує ситуацію та зменшує шанси на одужання. Щобільше, людина може вдаватися до шкідливих способів «допомоги» собі, як-от вживання алкоголю чи наркотичних речовин.

Зрештою, без лікування психічний розлад може завершитися не видужанням, а самогубством. Це надто великі ризики, тому краще одразу йти до лікаря, коли відчуваєте, що «вже не вигрібаєте і стали самі на себе несхожі». Медикаментозне лікування психічних розладів дозволяє виграти час і не дає занедбати людину. Проблем в житті воно не усуває – та воно запобігає появі нових і дає сили впоратися з наявними. Це теж немало.

Які ліки потрібні?

Антидепресанти – це загальна назва для кількох груп препаратів, які призначають передусім у разі депресивного розладу та його різновидів (як-от передменструальне дисфоричне порушення). Втім, не всі психічні розлади потребують вжитку антидепресантів, і не лише депресію можна ними лікувати.

Антидепресанти впливають на те, як наші нейрони спілкуються один з одним – зокрема, коли йдеться про настрій. Ці ліки не роблять людей «щасливими» – вони допомагають функціонувати, знайти сили на психотерапію чи «просто» робити буденні справи. Слово «просто» в лапках, бо в разі психічних розладів буденні справи – це дуже складно.

Які препарати потрібні конкретній людині, залежить не лише від діагнозу, а й від всієї історії хвороби, навіть сімейного анамнезу, а також інших ліків, які наразі людина вживає. Якщо лікар призначив психіатричний препарат, але «дива не сталося», це не означає, що лікар поганий, а доказова медицина – неефективна. Досить часто потрібний препарат і його дозу лікар добирає у кілька підходів – це нормальна практика, передбачена медичними протоколами лікування. Є ліки так звані першої, другої, третьої лінії терапії – якщо не подіяли ліки першої лінії (найпоширеніші

і найуніверсальніші), то пробують далі, поки не доберуть потрібну схему лікування. У переважній більшості випадків це вдається зробити.

А страшні побічні ефекти?

Приймання низки антидепресантів може мати такі побічні ефекти, як втрата лібідо, зміни в режимі сну та набір ваги (не все водночас). Деякі побічні ефекти минають мірою звикання до препарату, деякі минають після припинення курсу лікування, а інколи лікар призначає інший препарат. Багато хто може й не відчувати жодних побічних ефектів.

Набір ваги через ліки чи втрата сексуального потягу – це справді неприємно. Особливо якщо ви читаєте ці рядки і з вашою психікою наразі все гаразд, така інформація про ліки жахає. Та в стані депресії люди й без ліків часто втрачають лібідо і стосунки взагалі, здоровий сон, апетит чи мають розлади харчової поведінки (компульсивне переїдання, наприклад), можуть зловживати алкоголем чи взагалі спробувати покінчити собою. На шальках терезів – людське життя. Слід обирати життя.

Якщо когось зупиняє страх перед антидепресантами чи іншими медикаментами психіатричного призначення, зауважте, що кофеїн, нікотин і алкоголь також впливають на мозок. Але їх чомусь не бояться.

Хто призначає антидепресанти?

Антидепресанти призначає психіатр – саме лікар, не психолог. Підставою для призначення є діагноз та анамнез (історія хвороби). Після призначення схеми лікування йде період тісної взаємодії пацієнта та психіатра, адже потрібно простежити, чи є потрібний та побічні ефекти, добрати належну дозу препарату, чи зробити нове призначення. Коли є робоча схема лікування і медикаменти, які допомагають конкретній людині, справа за часом – потрібно пити ліки та регулярно оновлювати їхні запаси. Для цього потрібен рецепт на антидепресанти.

Від самолікування в разі психічних розладів ми захищені потребою в рецепті для купівлі ліків – але це створює певний клопіт. Рецепт має обмежений термін дії, і його слід постійно оновлювати, та є досить зручне рішення – запис в медичних електронних системах та електронний рецепт. Після того як лікар зафіксував у базі даних своє призначення, і ви отримали смс з номером електронного рецепта, наступні рецепти за цією схемою вже може виписувати сімейний лікар. Робити це він може також дистанційно – вам приходиме смс з новим номером. Його ви і називатимете в аптеці.

Рецепт може бути й паперовим – у цьому разі в ньому має бути назва активної речовини препарату, а не самих ліків, потрібне дозування та схему приймання. Паперовий рецепт має бути на бланку, а не на звичайному папірці, містити ваше ім'я, ім'я та печатку лікаря і дату.

Не варто боятися психіатрів та антидепресантів – вони покликані полегшити життя і уможливити розв'язання проблем. Без належного лікування психічні розлади, як і будь-які хвороби, можуть погіршитися та зачепити інші ланки здоров'я та сфери життя. Ми не чекаємо, що пухлина розсмокчеться сама, переламані кістки без втручання хірурга правильно зростуться, а карієс затягнеться новою емаллю – ми йдемо лікуватися. У разі психічних розладів слід діяти так само.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

АНТИДЕПРЕСАНТИ: ПЕРЕВАГИ



ВІДНОВЛЮЮТЬ ТОНУС НАСТРОЮ

РЕГУЛЮЮТЬ РИТМ СНУ ТА НЕСПАННЯ

РЕГУЛЮЮТЬ ПОЧУТТЯ ГОЛОДУ ТА СИТОСТІ

ЗНИЖУЮТЬ СУЇЦИДАЛЬНІ ДУМКИ

ЗМЕНШУЮТЬ ЗБУДЖЕННЯ АБО ПСИХОМОТОРНЕ УПОВІЛЬНЕННЯ



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Намагайтеся не впасти в паніку і не робити поспішних висновків. Приймайте людей і ситуацію такими, якими вони є. Так ви зможете досягти максимальних результатів. Хороші новини в четвер додадуть вам оптимізму та впевненості у власних силах. Багато проблем благополучно вирішаться у п'ятницю. Приділіть більше уваги дітям, їм потрібна порада. У неділю відпочиньте, наберіться сили.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Цей тиждень дасть вам відчуття внутрішньої свободи. Активно рухайтесь до наміченої мети, близькі та колеги допоможуть та підтримають вас. Якщо ви все вирішили і продумали, цей тиждень сприятливий для зміни роботи. У вихідні у вас може виникнути проблема вибору, наприклад: чи заробити хороші гроші, чи цікаво провести час. Ну, чи настав час вибрати з двох шанувальників одного.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Чим менше ви зараз думатимете про власну вигоду, тим більш вдалим виявляться результати ваших дій. У ваших силах допомогти близьким друзям у складній ситуації. Підвівши якийсь підсумок, загляньте в майбутнє і прислухайтеся до внутрішнього голосу, і ви зрозумієте, все зовсім не так погано. У п'ятницю буде важко зв'язатися з потрібною вам людиною, варто набратися терпіння.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Перша половина тижня буде більш продуктивною, ніж друга, тому всі важливі справи краще планувати на початку тижня. Постарайтеся адекватно оцінювати свої сили, зараз не найкращий час для трудових подвигів. Краще зробити менше, але якісніше. А ось заради кохання цілком можна піти на ризик, Так ви навіть більше поважатимете себе. У суботу чекайте на добрі новини.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Цей тиждень обіцяє подарувати вам просто лавину різноманітних можливостей для романтичних побачень та подорожей. Питання кар'єри вирішаться на вашу користь. Вам потрібно визначити, чого саме ви хочете від життя. Саме це ви й отримаєте, причому найближчим часом. Намагайтеся мислити позитивно, і ви побачите, як зміниться ваше сприйняття світу.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Можливо, навколишня суєта цього тижня виявиться надмірною, але доведеться закінчувати багато справ, оскільки їх неможливо відкласти на майбутнє. Вам захочеться все кинути, щоб позбавитися цієї напруги, але не тропіть події, результати перевершать всі ваші очікування. Ви зможете добре заробити. У вихідні краще не розпочинати нових справ та стосунків.



РАК (22.06-23.07). Комунікабельність та чарівність допоможуть вам на цьому тижні налагодити необхідні контакти, зав'язати нові ділові зв'язки та знайти додаткові джерела доходу. Важливо допомагати оточуючим, це допоможе вам. Не всі ваші ідеї зустрінуть розуміння, але в цілому на вас чекатиме успіх. Бережіть стосунки зі своїми близькими та старими друзями. Не варто гнатися за міражами, дивіться на світ реально.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Терпіння і праця, а також повна незворушність щодо негативу та емоцій оточуючих дозволять вам зберегти здоров'я та самоповагу. Чимало цікавих ідей виникне у вас саме зараз. Все буде горіти в руках, і ви просто граючи впораєтеся з багатьма дрібними справами, що накопичилися. Четвер - добрий для руйнування старого та початку нових важливих справ.



ЛЕВ (24.07-23.08). Цього тижня службових обов'язків у вас, схоже, стане ще більше, і вони вимагатимуть від вас напруження сил. Постарайтеся, щоб втома не позначалася на ваших сімейних стосунках, більше спілкуйтеся з дітьми. У п'ятницю варто побалувати себе чимось приємним, розрядивши таким чином набридлу одноманітну обстановку. Все, що ви намітите на кінець тижня, у вас обов'язково вийде.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Цього тижня ваше серйозне та сумлінне ставлення до роботи не може залишитися непоміченим. Однак не забувайте робити перерви. Незважаючи на зайнятість, не шкодуйте часу на себе коханого. Вам може надійти дуже цікава і вигідна пропозиція. У середу може зірватися важлива ділова зустріч, якщо можливо, одразу призначте її на другий день.



ДІВА (24.08-23.09). Інформація, що надходить на початку тижня, може бути неточною і спотвореною. Перш, ніж вирішувати проблему, бажано порадитися з друзями, постарайтеся не метушитися, зосередьтеся і все у вас вийде. Не варто ні з ким сваритися та ділитися планами. Від вашої активності залежатиме успіх у справах. Наукова та творча робота може привести до гарних результатів.



РИБИ (20.02-20.03). Справ ставатиме дедалі більше, а часу залишатиметься дедалі менше. Не переживайте, всі проблеми можна вирішити, якщо ви проявите зібраність, уважність і зосередженість. Діти порадують вас своїми успіхами та досягненнями. А ось із другою половиною не виключені конфлікти. Може вам краще знайти нового героя любовного роману?



**Газета
«Сила духу»**

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

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: 18.09.2023 р.

Тираж: згідно заяви

Замовлення: № 2312538