



СИЛА ДУХУ

№ 50 (945)

Видається з вересня 2003 року

12 грудня 2023 року



Захід організовано і проводиться організацією Fight For Right / Боротьба за права, яку очолює Юлія Сачук. На відкритті вона сказала, що дуже пишається тим, що є українкою і дуже рада, що вдалося розпочати захід і вірить, що спільнота є великою силою, яка допоможе перебороти всі труднощі і в тому числі труднощі військового стану.

Сергій ЧУМАК, голова ПО ВО СОІУ

В Києві стартувала Третя національна конференція Disability Power «Сила людей з інвалідністю для перемоги України».

Ця подія зібрала людей із всіх областей України і свідчить про те, що увага до цього питання починає набирати обороти. Багато хто вже зараз має успішні кейси роботи, дехто тільки починає, але загалом налаштування дуже позитивне, не зважаючи на повітряну тривогу, важкі погодні умови для крісел колісних, загальну напруженість в інформаційному просторі і не тільки.



В Києві відбувся 12-й Форум розвитку громадянського суспільства «Що дасть нам силу», який об'єднав близько 2500 громадських активістів.

В рамках Форуму працювало 100 спікерів/ок, 16 синхронних локацій, 7 панельних та інтерактивних дискусій, 21 освітня майстерня та дискусійна секція, 17 донорських презентацій, 15 майстер класів, 30 солодких побачень у Цукерні, 6 партнерських виставок, 1 читальний клуб.

Відбулися цікаві ініціативи, зустрічі з поважними і відомими людьми, давніми друзями і новими знайомими. Загалом, атмосфера Форуму була дуже конструктивною і надихаючою.

Як мінімум, кілька хороших результатів вже є, і є сподівання, що все буде розвиватися в позитивному напрямку.

Сергій ЧУМАК,
голова ПО ВО СОІУ



Анонс

2 стор.

Доступні ліки

3 стор.

Послуга з формування життєстійкості: що? де? коли?

3-4 стор.

«Тихий вбивця»: як уберегтися від отруєння чадним газом

4 стор.

Чому наземні переходи так важливі та які міфи існують навколо них?

5 стор.

І знов про реабілітаційні послуги

6-7 стор.

Які продукти добре впливають на психічне здоров'я?

**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!



МОЗ пропонує включити до багаторічної програми НАТО для України проекти з реабілітації та розвитку центрів крові

Делегація МОЗ України вперше з офіційним візитом відвідала штаб-квартиру НАТО та взяла участь у засіданні Альянсу як запрошений партнер. Сторони обговорили, зокрема, питання налагодження системи оперативного реагування у надзвичайних ситуаціях, організацію постачання критично важливих лікарських засобів, медичного обладнання, препаратів крові та витратних матеріалів тощо.

«Перш за все, я хотів би подякувати за підтримку української системи охорони здоров'я в цей складний час. Війна, розв'язана росією, створила критичне навантаження на національну систему охорони здоров'я. Міністерство охорони здоров'я України надало пропозиції стосовно напрямів використання комплексного пакета допомоги НАТО для України та нової багаторічної програми НАТО для України, у тому числі фінансового наповнення відповідного трастового фонду. Пропозиції охоплюють реалізацію проєктів у сфері медичної реабілітації, психологічної допомоги, посилення суб'єктів системи крові. Ми вдячні НАТО за дієву підтримку і сподіваємось, що наші пропозиції бу-

дуть погоджені», – зауважив перший заступник міністра охорони здоров'я Сергій Дубров під час виступу в штаб-квартирі НАТО.

Також сторони обговорили питання евакуації поранених серед військових й цивільного населення та цивільно-військове медичне співробітництво.

Представники країн-членів Альянсу взяли активну участь в обговоренні нагальних питань та високо оцінили оперативність запроваджених змін і стійкість системи охорони здоров'я України в умовах війни.

Нагадаємо, раніше МОЗ затвердило зміни до кваліфікаційних характеристик лікарів, які відтепер повинні мати знання та вміння щодо переливання крові та її компонентів. Це, зокрема, дозволить лікарям зазначених спеціальностей, які вибрали боронити нашу країну та вступити до лав Збройних сил України, використовувати кров та її компоненти для порятунку наших бійців на передовій.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Національна служба здоров'я України



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ



ДОСТУПНІ ЛІКИ

ЯК ПРАЦЮЄ ПРОГРАМА РЕІМБУРСАЦІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТА?

Програма реімбурсації “Доступні ліки” спрощує доступ до лікарських засобів та зменшує фінансове навантаження на пацієнтів із хронічними хворобами. У 2023 році програма включає понад 500 найменувань ліків та медичних виробів, які пацієнти отримують безоплатно або з частковою доплатою.

- Щоб отримати “Доступні ліки”, пацієнту потрібен електронний рецепт.

- Сімейний лікар, терапевт або педіатр може самостійно призначити ліки при таких станах:

- 1) серцево-судинні захворювання;
- 2) цукровий діабет 2 типу;
- 3) бронхіальна астма;
- 4) хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ).

- При інших захворюваннях чи станах потрібно спочатку

Доступні ліки

отримати призначення лікаря-спеціаліста, який також може виписати перший рецепт:

- 1) при розладах психіки та поведінки - психіатр;
- 2) при епілепсії - психіатр або невролог;
- 3) при нецукровому діабеті та для пацієнтів з цукровим діабетом, що потребують терапії препаратами інсуліну - ендокринолог;
- 4) при хворобі Паркінсона - невролог;
- 5) у посттрансплантаційному періоді - трансплант-координатор.

- Електронний рецепт на тест-смужки для визначення рівня глюкози в крові пацієнтам з цукровим діабетом I типу може виписати як ендокринолог, так і сімейний лікар.

Коли призначення створене, е-рецепти на такі ліки може виписувати лікар первинки.

- Виписування знеболювальних для паліативних пацієнтів залежить від діагнозу:

- 1) злоякісні захворювання - лікар первинки;
- 2) розлади психіки та поведінки - лікар-психіатр;
- 3) інші діагнози - лікар первинки після призначення лікаря-спеціаліста.

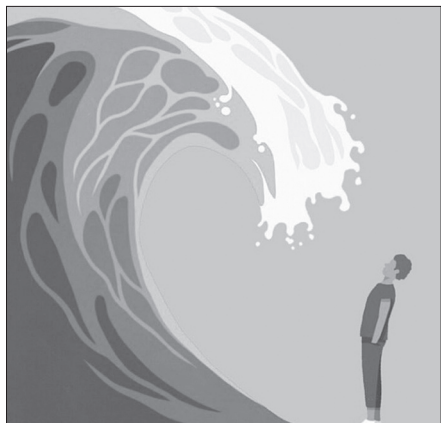
- Після створення е-рецепта пацієнт отримає на телефон смс із номером рецепта та кодом підтвердження. З цим треба звернутися в аптеку, яка відпускає ліки за програмою реімбурсації. Зазвичай такі аптеки мають на дверях наліпку “Тут є “Доступні ліки” (та “Інсуліни”, якщо потрібні саме вони).

Також знайти аптеку з “Доступними ліками” допоможе контакт-центр НСЗУ за номером 16-77.

- Пацієнт в аптеці обирає ліки із запропонованих, називає код підтвердження і отримує препарат безоплатно або з доплатою.

Роз'яснення
НСЗУ





Послуга з формування життєстійкості: що? де? коли?

Пілотний проєкт із запровадження надання соціальної послуги з формування життєстійкості набирає обертів: наразі триває процес залучення громад, а паралельно з цим проходить конкурс серед надавачів. Тож, зібравши до купи найчастіші запитання, що лунають як з боку представників територіальних громад, так і від потенційних надавачів, які подають свої конкурсні пропозиції, відповідаємо.

У чому сутність послуги?

Головна мета запровадження послуги з формування життєстійкості – це психосоціальна підтримка українців, зниження загального рівня стресу і тривожності населення, формування навичок першої психологічної допомоги близьким (особливо дітям та старшим членам родини), а також навчання стресостійкості та попередження психологічної травматизації.

Окремі напрями стосуватимуться психологічної підтримки батьків, розвитку батьківських навичок та догляду за дітьми, допомоги в побудові стосунків з дітьми на різних етапах дорослішання. А також – психологічної роботи з військовослужбовцями, ветеранами і їхніми родинами.

Крім того, послуга передбачає навчання волонтерів та допомогу в координації їхньої діяльності.

Проєкт є складовою Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованої Першою леді Оленою Зеленською.

Партнерами проєкту виступають: Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), Агро-промхолдинг Астарта-Київ, Благодійний фонд «Повір у себе».

Як надаватиметься послуга?

Послуга психосоціальної підтримки насамперед передбачає комплексний підхід. Так, першочергово здійснюватиметься оцінка потреб людини та складатиметься дорожня карта. Після цього надаватиметься допомога в установленні контактів з фахівцями, службами, організаціями, які пропонують послуги для вирішення наявних проблем, можливості соціального захисту і тд. За місцем надання послуги будуть запроваджені: психологічна діагностика, психологічне консультування (індивідуальне, сімейне, чи групове); надання психологічної підтримки та допомоги після психологічних травм та стресових розладів; навчання методам і прийомам, які допомагають знижувати фізичний та психологічний стрес тощо.

Окремі напрями включатимуть психологічну підтримку батьків, розвиток батьківських навичок та догляд за дітьми, допомогу в побудові стосунків з дітьми на різних етапах дорослішання. А також – психологічну роботу з військовослужбовцями, ветеранами і їхніми родинами.

У рамках підготовки до надання послуги усі надавачі пройдуть ряд тренінгів, серед яких – курси «Самодопомога Плюс» від ВООЗ та «Батьківство без стресу» від ЮНІСЕФ, та інші.

Де і коли надаватиметься послуга?

Послуга реалізовуватиметься у територіальних громадах, відібраних для участі. Списки громад-учасниць публікуються наказами Мінсоцполітики на сайті. Наразі до проєкту постійно долучається дедалі більше представників місцевих органів влади.

Наразі, у планах реалізація послуги з формування життєстійкості до 31 грудня 2024 року. Надалі проєкт масштабується на всю Україну.

Хто може стати надавачем послуги в межах проєкту?

Надавачем послуги з формування життєстійкості можуть бути Юрособи та ФОПи, включені до розділу «Надавачі соціальних послуг» Реєстру надавачів та отримувачів соціальних послуг, які мають або можуть сформувати команди фахівців у кількості відповідно до чисельності населення громади.

Конкурсний відбір надавачів проводить Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю.

Нагадаємо, що поза конкурсом можуть подати свої заявки ті, хто планують надавати послугу власним коштом, а також беруть на себе відповідальність з облаштування і утримання приміщення. Такими надавачами можуть виступати юрособи, ФОПи (у тому числі ГО), а також комунальні установи. Навіть якщо їхня громада не подала свою заявку на участь, вони усе одно можуть подавати свої документи.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

«Тихий вбивця»: як уберегтися від отруєння чадним газом

Здається, друга зима повномасштабної війни не лякає так сильно, як торішня. Адже ледь не кожен уже підготувався (морально і фізично) до можливих холодів і відключень енергії, закупивши генератор або пальник, пічкучи інший нагрівач. Водночас варто пам'ятати, що користуватися такими приладами треба відповідально, зважаючи на можливі ризики. Сьогодні нагадуємо, чому.

(Продовження на наступній сторінці)



Початок на попередній сторінці

Річ у тім, що в умовах браку кисню та у разі неповного згоряння палива у нагрівальних приладах утворюється монооксид вуглецю (CO) або чадний газ. Коли людина піддається його впливу, молекули CO витісняють кисень з організму і призводять до отруєння. Найбільша небезпека полягає в тому, що чадний газ не має кольору, запаху чи смаку. Саме тому іноді його називають «тихим убивцею». Без спеціальних детекторів його неможливо визначити, але він може бути смертельним і впливає на організм людини навіть у невеликих концентраціях.

Від об'єму та часу, впродовж якого людина вдихає чадний газ, залежить ступінь отруєння та вираженість симптомів. Проте реакція на отруєння чадним газом може розвинути-ся і впродовж дуже короткого проміжку часу (навіть кількох хвилин). Люди, які сплять або перебувають у стані алкогольного сп'яніння, можуть отримати смертельне отруєння CO ще до появи симптомів.

КОЛИ ВАРТО ЗАПІДОЗРИТИ ОТРУЄННЯ ЧАДНИМ ГАЗОМ?

Якщо під час нагрівання приміщення будь-яким неелектричним приладом ви почали відчувати головний біль, нудоту, слабкість, втому, прискорене дихання, запаморочення та сплутаність свідомості, може йтися про отруєння чадним газом. Сильний дефіцит кисню (гіпоксія) внаслідок такого отруєння може призвести до незворотних пошкоджень мозку або серця.

ЩО РОБИТИ У ВИПАДКУ ПІДОЗРИ НА ОТРУЄННЯ ЧАДНИМ ГАЗОМ?

Передусім потрібно вимкнути всі прилади, крім електричних, відкрити вікна, щоби впустити в приміщення свіже повітря та викликати аварійну газову службу за номером 104. Якщо ви або ваші близькі маєте ознаки отруєння чадним газом, викличте також бригаду екстреної медичної допомоги за номером 103, вийдіть самі або винесіть постраждалу людину на свіже повітря, покладіть їй під голову подушку, розстебніть комір і пояс.

Найкраща допомога у разі отруєння чадним газом – до-

вготривале вдихання кисню. Але таку терапію проводять в умовах медичного закладу.

ПІД ЧАС РОБОТИ ЯКИХ ПРИЛАДІВ МОЖЕ ВИДІЛЯТИСЯ ЧАДНИЙ ГАЗ?

Чадний газ утворюється під час горіння вуглецевих сполук. Він може накопичуватися в приміщеннях із несправною технікою або недостатньою вентиляцією. Він виділяється під час роботи:

- двигунів внутрішнього згоряння автомобілів та суден,
- дров'яних/газових/вугільних печей, камінів
- газових водонагрівачів,
- портативних бензинових генераторів,
- вугільних грилів,
- газових обігрівачів тощо.

ЩОБ УБЕРЕГТИСЯ ВІД ОТРУЄННЯ ЧАДНИМ ГАЗОМ, ДОТРИМУЙТЕСЯ ТАКИХ ПРАВИЛ:

- Не залишайте без нагляду ввімкнені газові прилади.
- Для обігріву помешкання використовуйте лише призначені для цього прилади (до прикладу, не використовуйте газову плиту для обігріву приміщення).
- Регулярно перевіряйте справність газового обладнання, вентиляційних каналів та димоходів.
- У помешканні з пічним опаленням завжди відчиняйте заслінку в пічці чи комині.
- Не встановлюйте електровитяжку та газову колонку в одному приміщенні.
- Часто провітрюйте приміщення, в якому є газові прилади.
- Встановіть детектор чадного газу – прилад для визначення його концентрації в повітрі.
- Не спалюйте нічого в пічці чи каміні, якщо до них не під'єднана вентиляція.
- Крім того, не використовуйте генератор чи будь-які бензинові двигуни на відстані менш як 6 метрів від вікон, дверей чи вентиляційних отворів. Використовуйте подовжувач потрібної довжини, щоби тримати генератор на безпечній відстані.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Чому наземні переходи так важливі та які міфи існують навколо них?

Редакція The Village Україна зібрала найпоширеніші хибні тези із дискусій про наземні переходи. І разом із транспортними експертами та фахівцями з інклюзивності розібрала, що не так із цими твердженнями.

Хибна теза: «Створення лабораторних умов» маргіналізує і шкодить людям з інвалідністю, для яких втрата кінцівок «має бути викликом, а не присудом».

- «Дуже важливо розуміти, що людина, яка живе в постійному пошуку кращого з'їзду або людей, які би допомогли їй спуститись і перейти дорогу, витрачає на це дуже багато свого часу й сил. А це все потенціал, який вона потім не може використати, тому що в неї просто енергії не вистачає реалізувати себе», – розповідає заступниця керівника ГО «Доступно.УА» Наталія Пархитко, - «Тут починається ланцюжок печальних причиново-наслідкових зв'язків. Якщо людині щодня треба витрачати на дорогу три години замість години, наприклад, щоб дістатися на роботу, вона просто не йде на роботу».

- «По-друге, наземними переходами зручно користуватися всім. Тож це якраз не про відокремлення людей з інвалідністю, це якраз про інтеграцію людей у суспільство. Якщо розглянути приклад наземного переходу на Хреща-

тику, який кільком громадським ініціативам довелося виборювати роками, то тепер усі користуються ним, а до підземного ходять одиниці. Щодо останніх, мені здається, це люди, яким просто цікаво подивитися, що там із тим переходом зараз».

Хибна теза: «Наземні переходи, особливо регульовані світлофорами, сповільнюють трафік і можуть погіршити ситуацію із заторами в місті».

- «Теза про те, що світлофорне регулювання може покращити ситуацію на дорозі, є контрінтуїтивною, тому що, на перший погляд, здається, що якщо все постійно їде, значить, так комфортніше. Але абсолютно некоректно буде стверджувати, не маючи транспортної моделі, що на тому чи іншому вузлі дорожньої мережі будуть виникати затримки через наявність світлофора», - говорить Вадим Денисенко з Urban Crew.

- «Мережа - вона на те й мережа, що на одній вулиці таких регульованих вузлів може бути з десяток. І на проходження транспорту в певному місці дуже впливатиме те, як світлофори регулюють рух до цієї точки та після цієї точки. Є ситуації, за яких світлофор, навпаки, впорядковуючи рух автомобілів, прискорює їхнє проходження по всій вулиці».



СЬОГОДЕННЯ

Уряд виділив на функціонування системи трансплантації додаткові 212 мільйонів гривень

Враховуючи те, що попри війну галузь продовжує активний розвиток, її фінансова стабільність - один із пріоритетів держави. Оскільки результати пілотного проекту МОЗ із трансплантації перевершили очікування та планові показники, які брались до уваги під час формування бюджету на 2023 рік, Уряд ухвалив рішення про додаткову підтримку системи.

Щоб оплатити всі трансплантації, проведені цього року, та врятувати якомога більшу кількість реципієнтів, які потребують пересадки, надлишок грошей з програми «Лікування громадян за кордоном», перерозподілено на функціонування системи трансплантації. Слід наголосити, що таке рішення не матиме негативного впливу на пацієнтів, які потребують медичної допомоги за межами України. Програма продовжить працювати в сталому режимі зі збереженням темпів та ефективності. Адже на функціонування трансплантативної сфери перерозподілять виключно ті кошти, які вдалося зекономити.

«Трансплантація - галузь, якою можемо пишатися. Навіть в умовах повномасштабної війни її розвиток лиш набирає оберти. Всі операції є безоплатними для пацієнтів, вони

фінансуються державою: від півтора мільйона гривень за пересадку нирки до 2 мільйонів - за пересадку серця, - зазначив міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко. - Дякую Уряду за сьогоднішнє рішення: галузь отримує додаткові 212 мільйонів гривень для розвитку. Отже, ще більше українців отримають шанс на повноцінне життя».

Водночас завдяки додатковій фінансовій допомозі від держави, галузь трансплантації анатомічних матеріалів зможе зберегти темпи росту та наблизиться до покриття потреби в наданні відповідних послуг.

Наразі, за даними Єдиної державної інформаційної системи трансплантації, на життєдайну операцію очікують 2 794 реципієнти. За 12 місяців 2023 року проведено 507 трансплантацій. Для порівняння, у 2022 здійснено 384 пересадки анатомічних матеріалів.

Довідково. Всі операції з трансплантації - безоплатні для пацієнтів та фінансуються МОЗ в рамках пілотного проекту. Втім, із січня 2024 пересадка органів оплачуватиметься Національною службою здоров'я в рамках Програми медичних гарантій.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ТОЧКА ЗОРУ

І знов про реабілітаційні послуги

Коли кажуть, що людині після травми потрібна реабілітація, іноді уявляють собі щось на кшталт "кілька місяців полежати в лікарні, щоб загоїлися поранення"...

Після важких травм є дійсно період інтенсивних занять з фізичним і ерготерапевтом, але далі залишається потреба постійно підтримувати себе в робочому стані, а для цього робити потрібні вправи під контролем фахівця. Це може тривати не просто роками, а десятиріччями чи навіть все життя. Періодично людині буде потрібна медична допомога та підтримка. Наприклад, після протезування нижніх кінцівок зміна ваги тіла може потребувати адаптації протезу. Опанування нових навичок, підтримка фізичного стану в нормі, контроль вторинних ускладнень - все це перетворює роботу над собою в постійну роботу.

Мережа медичних закладів, в яких надають реабілітаційні послуги, має бути максимально розлога та "плоска" - не великі реабілітаційні центри в обласних містах, а наявність реабілітаційних відділень, хай маленьких, в медичних закладах районного рівня і команди з реабілітації при амбулаторіях.

Спростити задачу може також розвиток мобільних команд, коли фахівці виїжджатимуть додому до людини, яка



потребує допомоги, а також телемедицина, адже деякі послуги можна надавати й віддалено.

В багатьох випадках реабілітація потребує не складного обладнання, а фахівця, який навчить людину, як тепер отримати знов контроль і управляти собою та своїм тілом, взаємодіяти з іншими людьми та навколишнім простором.

Як саме організувати це, які виклики стоять перед місцевими самоврядуваннями та громадами, що вже є, а що потрібно зробити найближчим часом, ми обговорили на зустрічі "Ініціативи задля відновлення та розвитку. Регіональний та місцевий аспект".

І я вважаю, що в контексті відновлення реабілітація має стояти першим пунктом, адже це найголовніше - відновлення можливостей людей, які постраждали через цю страшну війну.

До того ж, реабілітація - це не лише суто медична процедура. Її мета - допомогти людині повернутися на роботу, а для цього має бути можливість отримати допоміжні засоби реабілітації, пересуватися просторами, наявність зручних сервісів з працевлаштування та за потреби - отримання додаткової освіти.

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

Які продукти добре впливають на психічне здоров'я?

Розповідає експерт МОЗ

Те, як і що ми їмо, має неабиякий вплив на ризик розвитку ожиріння, діабету, захворювань серця і судин. Водночас наше харчування суттєво позначається і на здоров'ї та функціональному стані мозку. Нездорове харчування підвищує ризик психічних і неврологічних захворювань, а здорове – запобігає ним. Ми попросили Олега Швеця, президента Асоціації дієтологів України, консультанта з громадського здоров'я МОЗ України розповісти, які харчові продукти корисні для нашого мозку, а отже – і психічного здоров'я, а яких краще уникати.

Середземноморська дієта – від депресії, інсульту та деменції

Результати дослідження 2009 року, опубліковані в Archives of General Psychiatry, демонструють, що люди, які дотримуються середземноморської дієти (тобто дієти з високим вмістом фруктів, овочів, горіхів, цільного зерна, риби та ненасичених жирів (оливкової олії)) мають на 30% нижчий ризик розвитку депресії, ніж ті, хто зазвичай споживає більше м'ясних та молочних продуктів.

Люди, які вживають оливкову олію, також мають менший ризик ішемічного інсульту та меншу ймовірність розвитку легких когнітивних розладів і хвороби Альцгеймера, особливо якщо вони дотримуються активного способу життя і мають достатній рівень фізичної активності.

Жир: протективний і шкідливий

Дослідження, проведене в Іспанії, продемонструвало, що споживання як поліненасичених жирних кислот (містяться в горіхах, насінні, рибі та листових зелених овочах), так і мононенасичених жирних кислот (оливкова олія, авокадо та горіхи) з часом знижує ризик депресії. Водночас дефіцит поліненасичених жирних кислот пов'язують із синдромом дефіциту уваги/гіперактивності у дітей.

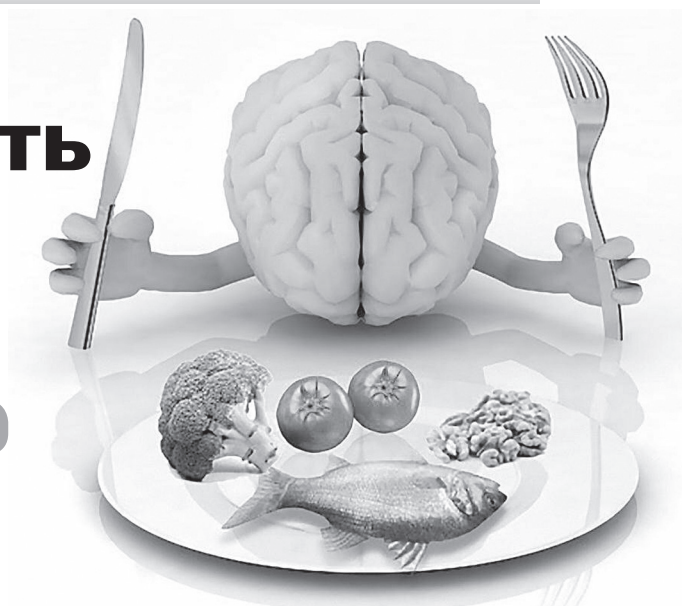
Проте є чіткий зв'язок між споживанням трансжирів з їжею та ризиком депресії та ішемічного інсульту.

Трансжири містяться в оброблених харчових продуктах, зокрема, випічці та кондитерських виробах.

Риб'ячий жир – для боротьби з психотичними розладами

Завдяки високому вмісту поліненасичених жирних кислот, особливо Омега-3, риба допомагає запобігти численним захворюванням мозку. У дослідженні 2010 року встановили зв'язок споживання риби з меншим ризиком психотичних симптомів. Інше випробування показало, що риб'ячий жир запобігає психозам у людей з високим ризиком.

Хоча наявні дані й досить суперечливі, нові дослідження демонструють, що Омега-3 жирні кислоти, ейкозапентаєнова та докозагексаєнова кислоти, корисні



при депресії та післяпологовій депресії. А дефіцит Омега-3 може бути фактором ризику самогубства. Найвищий рівень Омега-3 поліненасичених жирних кислот має жирна холодноводна риба, зокрема лосось, оселедець і скумбрія.

Ягоди – проти окислювального стресу

Біологічно активні сполуки поліфеноли (антоціани), які містяться в ягодах та фруктах і овочах темного кольору, можуть уповільнити зниження когнітивних функцій завдяки антиоксидантним та протизапальним властивостям.

Дослідження на лабораторних щурах, проведене у 2010 році, показало, що дієта з високим вмістом екстракту полуниці, чорниці або ожини призводить до відновлення пов'язаного з віком дефіциту нервової функції та поведінки, включаючи навчання і пам'ять. Дослідження in vitro тієї ж групи науковців виявило, що екстракти полуниці, чорниці та ягід асаї - хоча й у дуже високих концентраціях — можуть стимулювати аутофагію, за допомогою якої клітини очищаються від кінцевих продуктів метаболізму. Наприклад, від відпрацьованих протеїнових структур, пов'язаних із погіршенням розумових здібностей та втратою пам'яті.

Антоціани ягід також зменшують ризик серцево-судинних захворювань через зниження окислювального стресу та послаблення експресії генів запалення.

«Натуральна» дієта та роль червоного м'яса

Дослідження показали, що «натуральна» дієта з високим вмістом фруктів, овочів, цільного зерна, високоякісного м'яса та риби знижує ризик депресії та тривожних розладів на 30% у порівнянні з високим споживанням оброблених продуктів і насичених жирів.

За останніми даними, навіть необроблене червоне м'ясо захищає від депресивних і тривожних розладів, хоча багато досліджень часто відносять червоне м'ясо до категорії «нездорової» їжі. Однак тут вирішальне значення має його якість. Худоба, що вирощується на промислових відгодівельних майданчиках, має вищий вміст насичених жирів і менший корисних жирних кислот, тоді як тварини, які вирощуються на пасовищі, — набагато здоровіший профіль жирних кислот.

Кава – від депресії та інсульту

Метааналіз 2011 року показав, що споживання 1-6 чашок кави на день знижує ризик інсульту на 17%. Попри те, що



кавові зерна можуть підвищувати артеріальний тиск, вони містять антиоксидантні сполуки, здатні зменшити окислення ліпопротеїдів низької щільності. Споживання кави також пов'язане з підвищенням чутливості до інсуліну та зниженням концентрації маркерів запалення.

За даними іншого дослідження 2011 року, жінки, які п'ють 2-3 чашки кави на день, мають на 15% менший ризик депресії порівняно з тими, хто п'є менш як 1 чашку на тиждень. У тих, хто випивав 4 чашки або більше, ризик знизився на 20%.

Короткочасний вплив кави на настрій може бути пов'язаний зі зміненою активністю серотоніну та дофаміну, тоді як механізми її потенційного довгострокового впливу можуть бути пов'язані з антиоксидантними та протизапальними властивостями. Обидва фактори, як вважають, відіграють важливу роль у профілактиці депресивних захворювань.

Шоколад: ще більше антиоксидантів

Шоколад - чим темніше, тим краще - допомагає знешкоджувати вільні радикали та покращує функцію ендотелію та тромбоцитів. Когортне дослідження 2010 року, опубліковане в *European Heart Journal*, показало, що щоденне споживання 6 грамів шоколаду знижує комбінований ризик інфаркту міокарда та інсульту у дорослих на 39%. Дані, зібрані у шведської когорти жінок, які проходили скринінгову маммографію, продемонстрували зниження ризику інсульту на 20% у жінок, які регулярно вживають шоколад.

Попри те, що шоколад асоціюється з позитивним впливом на настрій, можливо, через дофамінову та опіоїдну си-

стеми, розгорнутий огляд науковців показує, що переваги не є стійкими, а емоційно «комфортна» їжа насправді сприяє депресивному настрою.

Яких продуктів варто уникати?

Насичені жири та рафіновані вуглеводи дуже згубно впливають на імунну систему, окислювальний стрес і нейротрофіни, – всі фактори, які відіграють роль у депресії. За результатами дослідження 2010 року, харчування, багате молочними продуктами з високим вмістом жиру, смаженою, рафінованою та солодкою їжею значно підвищує ризик депресії.

Подібні результати були виявлені в іншому дослідженні, проведеному в Іспанії. Результати дозволили дійти висновку, що споживання таких страв, як піца та гамбургери, з часом збільшує ризик депресії. В ще одному дослідженні жінки, які споживали багато оброблених продуктів, частіше страждали від клінічної депресії або дистимії (хронічної депресії).

Дослідження, опубліковане минулого року, вперше показало, що якість харчування підлітків пов'язана з психічним здоров'ям: здоровіше харчування зменшувало симптоми (відчуття тривоги, занепокоєння, депресії тощо), а нездорове – посилювало їх з часом.

Відомо, що надмірне споживання солі підвищує артеріальний тиск і ризик інсульту. Останні дані також пов'язують споживання солі у великих кількостях, а також дієти з високим вмістом трансжирів або насичених жирів із порушенням когнітивних функцій.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

10 «золотих» правил захисту від грипу та застуди

Італійський лікар Мікела Барікелла пред- ставила увазі 10 «золотих» правил захисту від грипу та застуди. Одним з них є додавання в щоденні страви цибулі та часнику.

Перше правило фахівчині – слід щодня вживати не менше трьох порцій фруктів і двох овочів, зокрема, важливо робити упор на ківі, цитрусові, томати, броколі, капусту в різних варіаціях.

Наступна рекомендація – використовувати часник і цибулю при приготуванні їжі, так як вони багаті вітамінами і мінералами, що володіють антисептичними властивостями, що допомагають усунути мокроту.

Не менш важливий в захисті від простудних захворювань і лікуванні лимонний сік, яким можна приправляти салати, так як він містить велику кількість вітаміну С, що сприяє засвоєнню заліза з інших харчових виробів, що підсилює імунітет.

У свою чергу спеції надають судинорозширювальну дію, збільшуючи потовиділення, як наслідок, відбувається стабілізація температури тіла. Зокрема, карі, паприка і перець чилі є природними джерелами важливого протизапального активного компонента – ацетилсаліцилової кислоти.

Слід частіше вживати теплі бульйони, що дає розріджувальний ефект. Шостим «золотим» правилом захисту від грипу та простудних захворювань є вживання



вітаміновмісних напоїв, в числі яких чай з шипшиною, який можна підсолодити медом.

Відкривання вікон кілька разів на день на 15 хвилин в свою чергу забезпечує хороший обмін повітря, знижуючи ризик розмноження бактерій.

У цьому ж списку належне виконання правил гігієни, особливо ретельне миття рук.

Бажано в зимовий період уникати занадто важкого одягу, краще надягати кілька речей, що знизить ймовірність рясного потовиділення. Відмінною теплоізоляцією володіють волосся на тілі, тому варто почекати з голінням.

Серед інших «золотих» правил: остерігатися різких змін температур при виході з приміщення на вулицю, різниця не повинна становити 10-15 градусів. Бажано в простудні періоди уникати місць з великою кількістю людей.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Вам варто радіти навіть найменшим досягненням, оскільки великих звершень поки що не передбачається. Не пропустіть шанс завести нові знайомства в середу та в п'ятницю. Наприкінці тижня бажано припиняти спроби знайомих змусити вас займатися їхніми справами, інакше не залишите часу на вирішення власних проблем.



ЛЕВ. Вас порадує зустрічі з друзями та побачення. Зараз бажано проявити обережність щодо пропозицій, не все так просто, як може здатися на перший погляд. У середу ви можете розраховувати на допомогу та підтримку друзів. У четвер порадуйте начальство конструктивними пропозиціями, а от у п'ятницю краще не потрапляти шефу на очі.



СТРЕЛЕЦЬ. Цього тижня ви будете підсвідомо прагнути участі в різноманітних авантюрах. У п'ятницю готуйтеся до несподіваних зустрічей та поїздок. У вихідні варто більше часу приділити самовдосконаленню, не шкодуйте на це сили. Сімейні суперечки на абстрактні теми загрожують виявитися неконструктивними та надто емоційними.



ТЕЛЕЦЬ. На цьому тижні постарайтеся не приймати поспішних рішень і не піддаватися емоціям. У понеділок небажано розпочинати нові справи. У вівторок можуть виникнути напружені відносини у діловій сфері. З одного боку, слід побоюватися обману, з іншого, конфліктів із начальством та колегами. П'ятниця може втішити вас приємними новинами.



ДІВА. Цього тижня вам доведеться обирати: вирішувати проблеми з напругою сил або припинити всі справи та перечекати, поки складнощі не закінчаться самі собою. І добре б віддати перевагу другому варіанту. У четвер вам потрібно буде відчувати свою незалежність. Але постарайтеся у дискусіях чути й висловлювання своїх опонентів.



КОЗЕРІГ. Продуманість у діях піде лише на користь вашій кар'єрі. Нетрадиційний підхід допоможе вам під час вирішення творчих завдань. А ось плисти за течією та чекати, куди крива виведе – це не ваш варіант зараз. Наприкінці тижня можливі короткі поїздки та довгі розмови з друзями. Заплануйте на вихідні щось незвичайне та оригінальне.



БЛИЗНЮКИ. Ваша твердість та рішучість приведуть до здійснення всіх ваших планів. Причому ви отримаєте навіть більше, ніж очікували. Мрії здійснюються, життя прекрасне – ось те, що ви відчуєте. Своїми переживаннями краще ділитися тільки з найближчими людьми. У вихідні на вас чекають нові враження та романтичні побачення.



ТЕРЕЗИ. Тижень обіцяє бути насиченим справами та зустрічами. Нудьгувати вам точно не доведеться. У вас може зникнути на якийсь час інтерес до питань кар'єри, замість неї на перший план може вийти особисте життя. Постарайтеся не впадати в крайнощі. У вихідні вам доведеться більше часу та сил приділяти спілкуванню із родичами.



ВОДОЛІЙ. Тижень ніби створений для тиші, спокою та занурення у себе. Поки не виявляйте ініціативи, уникайте контактів із начальством. Намагайтеся чітко визначитися зі своїми робочими обов'язками. Не виключіть інтриги за спиною. У вихідні влаштуйте собі маленьке свято, відпочиньте так, як вам хотілося б, дозволяйте собі маленькі слабкості.



РАК. Зараз від вас може знадобитися філософський погляд на життя. Вівторок обіцяє виявитися днем вирішення нових завдань. За допомогою слів та логіки ви зможете добитися від свого партнера практично неможливого. Однак наприкінці тижня надмірне правдолюбство загрожує призвести до суперечок та взаємних звинувачень із оточуючими.



СКОРПІОН. Ви багато спілкуватиметеся і отримуватимете корисну інформацію. Зірки кажуть, що ви можете побачити світ повному і відродити деякі старі ідеї, у ваше життя може повернутися колишне кохання. Довіртеся своїй інтуїції, слухайте своє серце, і ви зможете розібратися із заплутаними ситуаціями та прийняти єдине вірне рішення.



РИБИ. Постарайтеся намітити плани на тижень і чітко їх дотримуватися. Захистіть себе від непотрібних контактів, вони не принесуть нічого, окрім втоми та розчарування. Критично подивіться на свої ідеї, наскільки вони реалістичні, і чи можливе їх втілення у життя. Згадайте своїх дітей, приділіть їм більше уваги. Поговоріть з ними відверто.



**ПРЯМУЄМО
РАЗОМ**

Випуск створено за фінансової підтримки
Європейського Союзу та Німецького фонду
Маршалла Сполучених Штатів Америки.
Його зміст є виключною відповідальністю
Полтавського регіонального осередку
Громадська організація «Всеукраїнська
організація Союз осіб з інвалідністю України»
і не обов'язково відображає позицію
Німецького фонду Маршалла.

**[ПРОГРАМА]
[СТІЙКІСТЬ]**

G | M | F
IDEAS LEADERSHIP HOPE



**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: 11.12.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312550