



Сила духу - не просто слова! Сила духу - це правда жива!

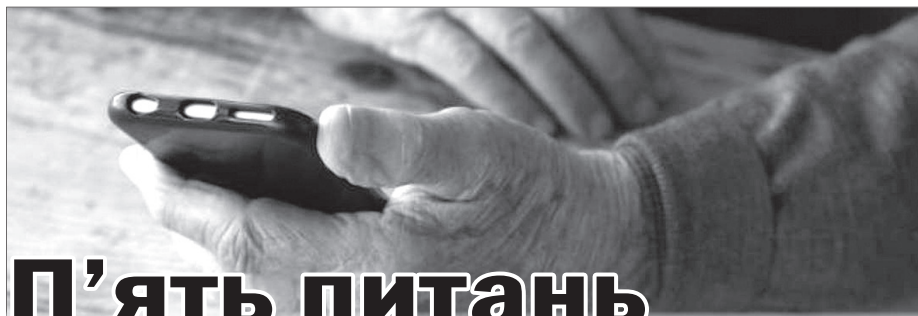


СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
28 травня 2024 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 22 (969)



П'ять питань про ідентифікацію пенсіонерів

Ідентифікація – це процедура встановлення особи одержувача пенсії. Навіщо її проходити і як це зробити – у відповідях на найпоширеніші питання.

1. Кому і навіщо потрібно проходити ідентифікацію в Пенсійному фонді України?

Ця норма є загальноприйнятою міжнародною практикою. В Україні вона діє на постійній основі та стосується всіх отримувачів пенсій та соціальних виплат. Мета ідентифікації – перевірити, чи дійсно кошти від держави отримує саме та особа, якій вони були призначені.

Абсолютна більшість українських пенсіонерів і отримувачів соціальних виплат не зважали на дію цієї норми, оскільки зазвичай проходили фізичну ідентифікацію в спосіб, який не привертав уваги. Наприклад, особисто звертаючись до банку за отриманням нової пластикової картки. Або ж ідентифікацію на практиці здійснював листоноша, вручаючи пенсію.

Для окремої категорії громадян норма проходження фізичної ідентифікації останні 3 роки не застосовувалась. Протягом трьох останніх років виплата пенсій пенсіонерам, які стали ВПО до 24.02.2022 р., здійснювалася без проходження фізичної ідентифікації, з моменту введення в Україні карантину у зв'язку з Covid-19. Наразі ця вимога відновлена і для них. Для інших вона діяла весь час.

2. Як часто це треба проходити ідентифікацію?

Кожні 6 місяців.

3. Які документи треба мати для проходження ідентифікації?

При особистому зверненні треба мати із собою:

- документ, що посвідчує особу (паспорт громадянина України або закордонний)

- платіжну картку, на яку надходить пенсія (при ідентифікації АТ "Ощадбанк")

- пенсійне посвідчення

При віддаленій ідентифікації авторизація здійснюється людиною в особистому електронному кабінеті на вебпорталі електронних послуг Пенсійного фонду України за допомогою віддаленого кваліфікованого електронного підпису «Дія.Підпис» («Дія ID»). Якщо у вас ще немає такого підпису, створити його можна в декілька кліків.

Під час відеоідентифікації треба мати при собі документ, що посвідчує вашу особу як отримувача виплати або як законного представника/помічника отримувача виплати, у випадку дитини – свідоцтво про народження дитини.

Під час відеоідентифікації працівник Фонду:

- звіряє особу одержувача з фото, яке містить документ, що посвідчує особу власника;

- або звіряє особу законного представника/помічника з документом, що підтверджує його повноваження.

Відеофіксація проводиться таким чином, щоб відеозображення давали змогу однозначно розпізнати одержувача/законного представника/помічника та деталі ідентифікаційного документа (зокрема фото, ідентифікаційні дані, що містяться в ідентифікаційному документі).

Продовження на наступній сторінці

Анонс

3 стор.

Цьогоріч понад 200 Центрів життєстійкості відкриються по всій Україні: результати фінального відбору громад

4 стор.

Реабілітаційна допомога в амбулаторних умовах

5 стор.

Мета реабілітації

6 стор.

Людина з інвалідністю може звернутися до вас по допомогу. Що робити?

7 стор.

Щитоподібна залоза: чому важливо пильнувати за її здоров'ям та як це зробити?

**КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК
Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ
РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ
З ІНВАЛІДНІСТЮ**

*Передплата на незалежну
українську газету «Сила духу»
триває протягом всього року!*

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

**Читайте нас!
Передплачуйте нас!**

РАЗОМ МИ СИЛА!

**Початок на попередній сторінці****4. Як пройти ідентифікацію по відеозв'язку?**

Для цього:

1. Зайдіть на вебпортал електронних послуг Пенсійного фонду України <https://portal.pfu.gov.ua>.

2. Натисніть на вкладку «Ідентифікація у режимі відеоконференцзв'язку» у верхній частині екрана.

На екрані з'явиться форма. Заповніть усі поля, позначені зірочкою:

- введіть особисті дані й дані документу, що посвідчує особу;

- вкажіть адресу електронної пошти та номер телефону (для отримання зворотного контакту від фахівців Пенсійного фонду);

- оберіть спосіб проведення відеоідентифікації через один із запропонованих додатків: Google Meet, Signal, Skype, Telegram, Viber,

WhatsApp, Zoom;

- якщо ви потребуєте перекладу жезовою мовою чи фізичного супроводу персонального помічника/асистента, вкажіть це;

Дайте згоду на передачу особистих даних та натисніть «Подати заяву».

Відеоідентифікація відбудеться в проміжку – не раніше ніж за 10 робочих і не пізніше ніж 30 календарних днів з дати подання заяви. Для узгодження часу та способу проведення відеоідентифікації з вами зв'яжеться працівник Пенсійного фонду України.

5. Як пройти ідентифікацію за кордоном?

Це можна зробити, звернувшись до закордонної дипломатичної установи України за отриманням документу про посвідчення факту, що особа є живою. Потім отриманий документ, разом із письмовою заявою про продовження виплати пенсії (вона пи-

шеться в довільній формі) треба надіслати поштовим відправленням територіальному органу Пенсійного фонду за місцем перебування на обліку.

Також заяву можна подати через вебпортал електронних послуг Пенсійного фонду

Але відвідування дипломатичної установи НЕ є обов'язковим, можна пройти ідентифікацію за допомогою цифрових інструментів. Зокрема, можна авторизуватися на Порталі електронних послуг ПФУ за допомогою Дія.Підпис;

або пройти ідентифікацію за допомогою відеоконференцзв'язку з працівниками органів Пенсійного фонду. Записатися на проходження відеоідентифікації можна через вебпортал ПФУ.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Кабмін виключив канабіс, його смола, екстракти й настоянки з переліку особливо небезпечних речовин

Кабінет Міністрів України підтримав одну з ключових постанов, необхідних для реалізації Закону України #3528-IX. Прийнята постанова вносить зміни до переліку наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів (далі – перелік).

Канабіс, смола канабісу, екстракти й настоянки канабісу будуть виключені з переліку особливо небезпечних речовин, обіг яких заборонено (список 1 таблиці 1), тетрагідроканнабіол – з переліку особливо небезпечних психотропних речовин, обіг яких заборонено (список 2 таблиці 1) та включені до таблиці 2 у відповідні списки наркотичних засобів, у тому числі рослин і психотропних речовин, обіг яких обмежено.

Постанова також дозволяє культивування рослин роду коноплі для промислових цілей (за винятком виробництва та/або виготовлення наркотичних засобів і психотропних речовин). Умова, за якої таке культивування дозволене – використання насіння, зібраного із сортів рослин, у висушеній соломі яких гранично допустимий вміст концентрації тетрагідроканнабіолу не перевищує 0,2%. З 16 лютого 2027 р. гранично допустимий вміст концентрації тетрагідроканнабіолу у висушеній соломі конопель для промислових цілей має не перевищувати 0,3%.

Таблиця 1 переліку доповнюється списком 4, який дозволяє культивування рослин роду коноплі, зокрема, для медичних цілей. Умовою такого культивування є використання кондиційного і сертифікованого насіння не нижче другої генерації, вміст концентрації тетрагідроканнабіолу у висушеній соломі яких дорівнює або перевищує 0,3 відсотка, та такі рослини використовуються для виробництва (виготовлення) лікарських засобів.

Постанова набирає чинності 16.08. 2024 р. одночасно із введенням в дію Закону #3528-IX.

Канабіс має у складі сотні унікальних канабіноїдів та речовин. З усіх відомих речовин, що є в рослині канабіс, тільки тетрагідроканнабіол та його ізомери мають психоактивний ефект. Інші канабіноїди не впливають на психічний стан, але можуть мати суттєвий позитивний вплив на перебіг деяких захворювань. Вживання непсихоактивних канабіноїдів не призводить до звикання та використовується у медицині.

Нагадуємо, Закон #3528-IX регулює використання рослин роду коноплі у медичних, навчальних цілях, освітній, науковій та науково-технічній діяльності та розширює доступ пацієнтів до необхідного лікування.

Держава суворо контролюватиме обіг ліків на основі канабісу, а використання його у рекреаційних цілях, як і раніше, залишиться під заборобою. Усі види діяльності, пов'язані з медичним канабісом – ліцензуватимуться. На всіх етапах обігу конопель для медичних цілей та продуктів їх перероблення забезпечуватиметься простежуваність: кожна рослина конопель для медичних цілей, кожна партія продуктів їхнього перероблення та кожна одиниця фасованої продукції, у тому числі рослинної субстанції канабісу, а також лікарські засоби, виготовлені з них, будуть марковані унікальним електронним ідентифікатором. Суб'єкти господарювання вноситимуть інформацію про такий обіг до електронної інформаційної системи обліку упродовж 5 днів.

Як і будь-які ліки, ліки на основі канабісу пацієнт зможе отримати відповідно до медичних показань, виключно за призначенням лікаря і за електронним рецептом.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Цьогоріч понад 200 Центрів життєстійкості відкриються по всій Україні: результати фінального відбору громад

Упродовж травня ще 56 територіальних громад долучилися до Програми життєстійкості та підтримуватимуть ментальне здоров'я своїх мешканців. Це - фінальний відбір в рамках пілотного проекту Міністерства соціальної політики.

3-поміж лідерів серед областей - Київська, Сумська та Івано-Франківська. Загалом, Центри життєстійкості працюватимуть у 209 територіальних громадах у 22 областях України. Експериментальним проектом Мінсоцполітики не хоче обмежуватися і в планах на наступний рік - масштабувати його, аби житель кожної громади мав доступ до Центру життєстійкості.

«Сьогодні психологічна допомога потрібна всім. Важливо, щоб кожен знав, де є дружній безбар'єрний простір, де нададуть професійну підтримку, познайомлять з тими, хто проходить схожі виклики. Активність громад, які долучилися до проекту, свідчить, що такі Центри вкрай потрібні українцям - незалежно від територіального розташування», - сказала Міністерка соціальної політики Оксана Жолнович.

Спільними зусиллями Міністерства, органів місцевого самоврядування, бізнес-партнерів та громадського сектору, вже 73 Центри життєстійкості надають свої послуги громадянам. Із найбільш затребуваних - групові навчальні тренінги



«Самодопомога Плюс» від ВООЗ та «Батьківство без стресу» від ЮНІСЕФ. А також - індивідуальні консультації з психологами та фахівцями соціальної роботи.

Нагадаємо, що попри те, що травневий відбір став фінальним цьогоріч, кожна громада має змогу долучитися до проекту поза конкурсом.

Загальний список відібраних громад доступний на сайті Міністерства соціальної політики.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Реабілітаційні послуги для дітей з інвалідністю

На сьогодні в Полтавській області майже 6 тисяч дітей мають інвалідність, тому забезпечення засад соціальної політики в частині доступності реабілітаційних послуг є життєво необхідним для кожної такої родини.

Відшкодування вартості реабілітаційних послуг для дітей з інвалідністю здійснюється відповідно до Закону України «Про Державний бюджет України на 2024 рік», бюджетної

програми «Соціальний захист осіб з інвалідністю» та Постанови Кабінету Міністрів України від 27.03.2019 № 309.

Реабілітаційну установу, у якій дитина проходитиме реабілітацію, обирає один із батьків чи законний представник дитини з інвалідністю. З їх переліком можна ознайомитися на офіційних веб-сайтах Міністерства соціальної політики України та Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю.

Послуги з реабілітації надаються безплатно в межах граничної вартості реабілітаційних заходів для однієї дитини, та визначаються за ступенем обмеження життєдіяльності і не можуть перевищувати:

- для дітей з I та II ступенем обмеження – 16 тис. гривень;
- для дітей з III ступенем обмеження – 25 тис. гривень.

Для забезпечення дитини реабілітаційними послугами один із батьків дитини чи її законний представник разом із заявою подає до уповноважених осіб з питань соціального захисту населення виконавчих органів сільських, селищних, міських рад, центрів надання адміністративних послуг (із пред'явленням оригіналів) копії таких документів:

- паспорта громадянина України або іншого документа,

Продовження на наступній сторінці





Початок на попередній сторінці

що посвідчує особу одного з батьків дитини, супроводжуючої особи або її законного представника;

- свідоцтва про народження дитини або паспорта громадянина України, що посвідчує особу дитини;
- індивідуальної програми реабілітації, що видала лікарсько-консультативна комісія лікувально-профілактичного закладу;
- виписки з медичної карти амбулаторного (стаціонарного) хворого за формою № 027/о, затвердженою МОЗ;
- документа, який підтверджує статус дитини-сироти / дитини, позбавленої батьківського піклування (для дитини-сироти / дитини, позбавленої батьківського піклування);
- документа з даними про реєстраційний номер облікової картки платника податків дитини, одного з її батьків (закон-

ного представника), супроводжуючої особи.

Реєстрація заяв, а також визначення черговості надання реабілітаційних послуг проводиться в порядку надходження заяв.

Для забезпечення реабілітації дітей з інвалідністю в Полтавській області на 2024 рік виділено 8,3 млн. грн., що дасть змогу надати послуги 415 дітям з інвалідністю, з яких 99 - вже отримали ці послуги в поточному році.

Діти з інвалідністю (усіх нозологічних форм захворювання) та діти віком до трьох років (включно), які належать до групи щодо отримання інвалідності (з метою запобігання виникнення інвалідності) можуть бути забезпечені реабілітаційними заходами відповідно до Порядку здійснення реабілітаційних заходів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 19.01.2022 № 31.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Реабілітаційна допомога дорослим та дітям в амбулаторних умовах

Реабілітація є важливим напрямом, і Програмою медичних гарантій передбачено два пакети із реабілітаційної допомоги дорослим та дітям, а також реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими, протягом перших 3-х років життя. Сьогодні розповідаємо про пакет “Реабілітаційна допомога дорослим та дітям в амбулаторних умовах”.

- Які безоплатні послуги отримують пацієнти в межах пакету “Реабілітаційна допомога дорослим та дітям в амбулаторних умовах”?

- Реабілітаційні обстеження лікарем фізичної та реабілітаційної медицини та фахівцями з реабілітації з мультидисциплінарної реабілітаційної команди.

- Встановлення реабілітаційного діагнозу та складання індивідуального реабілітаційного плану, програми реабілітаційної терапії.

- Визначення реабілітаційного прогнозу за результатами реабілітаційного обстеження для планування подальшого реабілітаційного маршруту пацієнтів.

- Моніторинг клінічного стану і коригування реабілітаційного плану відповідно до отриманих змін за результатами реабілітаційного обстеження.

- Надання реабілітаційної допомоги середнього та/або низького обсягу відновлювальних заходів пацієнтам, які потребують нейрореабілітації та/або ортопедичної реабілітації, та/або психологічної реабілітації, та/або кардіореспіраторної реабілітації, та/або комплексної реабілітації та інших напрямів реабілітації, впродовж післягострого та довготривалого реабілітаційних періодів відповідно до складеного індивідуального реабілітаційного плану.

- Підбір, налаштування та навчання користувачу допоміжними засобами реабілітації під час надання реабілітаційної допомоги.

- Психологічну допомогу.

- Навчання пацієнтів, членів родини або доглядачів особливостям догляду.

- Оформлення довідок, формування медичних висновків про тимчасову непрацездатність та направлень на медико-соціально-експертну комісію та/або лікарсько-консультативну комісію та ін.

- Повний перелік послуг в межах пакету – на сайті НСЗУ в розділі “Вимоги ПМГ 2024” п. 24.



- Також радимо Гід по Програмі медичних гарантій-2024 (пакети за напрямом медичної реабілітації сторінка 51)

- Де та за яких умов отримати реабілітаційну допомогу в амбулаторних умовах безоплатно?

- Оберіть один із понад 450 медичних закладів, які уклали договір із НСЗУ за пакетом “Реабілітаційна допомога дорослим та дітям в амбулаторних умовах”. Виберіть зручний для вас спосіб:

- скористайтесь нашим дашбордом <https://edata.e-health.gov.ua/e-data/dashboard/pmg-contracts>. На третій сторінці дашборду “Карта місць надання послуг за договорами з деталізацією за групами послуг” у фільтрах оберіть потрібну область або населений пункт, а в “Групі послуг” – пакет 54 “Реабілітаційна допомога дорослим та дітям в амбулаторних умовах”;

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

- Зверніться в одну з цих лікарень з електронним направленням. Електронне направлення може видати сімейний лікар, з яким або якою укладено декларацію, а також лікуючий лікар (у тому числі лікар фізичної та реабілітаційної медицини).

- Чи можуть пацієнти самостійно обрати лікарню для проходження реабілітації?

- Так. Пацієнти, яким надається реабілітаційна допомога, мають право обирати реабілітаційний заклад, відділення, підрозділ, фахівців з реабілітації з урахуванням їх спеціалізації.

Безоплатні обстеження у сімейного лікаря

Кожен пацієнт, який підписав декларацію з сімейним лікарем, має право безоплатно отримати певні лабораторні та діагностичні дослідження.

Безпосередньо на прийомі лікар може оглянути пацієнта, провести скринінг та зробити швидкі тести на інфекційні захворювання.

Безоплатно можна пройти:

- інструментальну діагностику: електрокардіографію, пікфлуометрію (пікову швидкість видиху для оцінки дихальної системи), вимірювання гостроти зору, слуху; отримати направлення для консультації з лікарем-спеціалістом;

- скринінг на наявність розладів психіки та поведінки;

- скринінгове обстеження на виявлення ВІЛ, туберкульозу, гепатитів, інфекцій, які передаються статевим шляхом.

Які аналізи безоплатні:

- загальний аналіз крові, сечі;
- аналіз рівня холестерину;
- аналіз рівня глюкози в крові.

Для проведення лабораторних досліджень лікар виписує направлення на обстеження.

Не потрібно додатково платити за витратні матеріали!

Пробірка для аналізу крові, рукавички, шприці, спиртові серветки - все це входить до вартості послуг Програми медичних гарантій і оплачується Національною службою здоров'я України.

ТОЧКА ЗОРУ

Мета реабілітації

Нещодавно я зустріла друга, який захворів. Він розповів, що коли звернувся до лікарки, вона спитала його про мету. Він додав, що питання здалося йому дивним, адже може бути лише одна мета - вилікуватися. Ця розмова наштовхнула мене на думку, що про мету в медицині потрібно говорити більше та детальніше. І в першу чергу це стосується реабілітації.

Адже коли ми стикаємось з якоюсь відносно нескладною хворобою, яку можна вилікувати та забути, дійсно, мета - стати здоровим та вилікувати це захворювання.

А якщо мова йде не про захворювання, а про стан, з яким тепер людина буде жити все життя, наприклад про ампутацію та протезування. Або про наслідки складних захворювань, як інсульт, після яких потрібна тривала реабілітація.

В цих випадках важливо розуміти ситуацію чітко та без ілюзій. Повернутися в стан "до" не завжди можливо і треба адаптуватися до нового стану.

Саме тут важливо проговорити мету - на що саме будуть спрямовані зусилля людини та медичних працівників. Ця мета часто є глибоко особистою та індивідуальною. Це щось, що запалює очі та дає сили працювати над відновленням. Наприклад, для когось це повернення до спорту. Або можливість продовжувати у вихідні їздити в ліс по гриби. Або станцювати з дочкою на її весіллі. Або піднятися на Говерлу чи пірнути з аквалангом в Австралії. Або стати художником. Або просто бути незалежним у побуті, самостійно подорожувати чи повернутися до роботи.

Цю мету не можливо стандартизувати та "запустити зверху", адже чужа мета, щось що не є важливим та особистим для людини просто не буде працювати. Тобто людина буде виконувати вправи, які назначає лікар, але не буде вкладати в цей процес себе повністю. Тож і ефективність в таких випадках є суттєво нижчою.

Тому, коли мова йде про реабілітацію, то першим постає питання, як людина сприймає себе. Хто вона в першу чергу для себе? Донька або син, батько або мати, дружина або чоловік, фахівець, спортсмен, альпініст, людина, яка любить танцювати, володар трьох німецьких вівчарок, любитель довгих прогулянок? Це розуміння себе дає можливість відповісти на питання "Що для мене важливо?" А вже воно виходить в суто прикладну частину "Що я маю для цього зробити?".

Як і завжди мета може бути не одна. Це може бути кілька



цілей на різні проміжки часу. Наприклад, протягом тижня я маю навчитися самостійно сідати, протягом місяця - ставати та робити кілька кроків за допомоги милиць, протягом пів року - самостійно пересуватися за межами будинку.

Коли мова доходить до формулювання таких цілей, важлива підтримка фахівців з реабілітації. Вони допомагають сформулювати та занотувати ці цілі таким чином, щоб вони були зрозумілими всім учасникам процесу без виключення.

До речі, в цьому є корисним Міжнародний класифікатор функціонування, адже він дає можливість описувати стан людини на зараз, тож і додає чіткості цілям. Наприклад, зараз людина може самостійно стояти пів хвилини, а має навчитися самостійно стояти 5 хвилин, а також пересуватися за допомоги милиць.

Наявність такої мети дає можливість краще відстежувати динаміку процесу, а також обирати ті вправи та практики, які наближають до цієї цілі.

Наприклад, для дівчини на фото, що ілюструє цей допис, мета - стати художницею. Тож ерготерапевтка підтримує цю її мрію та дає вправу на відтворення малюнку.

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



СЬОГОДЕННЯ

Людина з інвалідністю може звернутися до вас по допомогу. Що робити?

Буває так, що після прохання про допомогу звучить відмова. Часто це зовсім не про байдужість. А про розгубленість, незнання та відсутність досвіду в таких ситуаціях.

Доступно.UA зібрали кілька коротких порад, як правильно діяти, якщо вас просять про допомогу.

- Обов'язково уточніть, яка допомога потрібна людині. Задайте питання «що саме мені треба робити». Чітко слідуйте інструкціям.

- Розраховуйте свої сили, якщо вас просять про фізичну допомогу. Не певнені, що впораєтеся? Зверніться із проханням до інших людей та за потреби залишайтеся поряд.

- Не чіпайте допоміжні засоби пересування (крісла колісні, милиці і т. ін.) не спитавши у людини дозволу.

- Не поспішайте - поспіх не помічник у цій ситуації. Якщо вам потрібен час (наприклад, щоб поставити важку сумку чи договорити по телефону), скажіть про це людині.

- Помічайте ситуації навколо себе. Пропустити людину вперед у черзі, поступитися місцем у транспорті - це теж допомога.

- Не будьте наполегливими, якщо ви самі запропонували допомогу і у відповідь отримали відмову. Ви можете побажати гарного дня чи просто посміхнутися й піти у своїх справах. Ніколи не допомагайте людині проти її волі, так ви можете заподіяти шкоди.

- Якщо людина попросила про допомогу, це не значить, що ви маєте давати їй милостиню та жаліти «складну долю». Зберігайте людську гідність та спілкуйтесь коректно, на рівних.



ЯК КОРЕКТНО ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Тренуємо стійкість: три поради від психотерапевта Олега Чабана

Психологічну стійкість можна розвинути, підтримувати й тренувати. У рамках Місяця обізнаності про ментальне здоров'я продовжуємо розповідати, як це зробити. Нещодавно гостем одного з ефірів став український психотерапевт, доктор медичних наук, професор, академік АНВО України, директор Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця Олег Чабан.

Він, зокрема, розповів, що наші думки впливають на наш емоційний стан і якість життя. Це означає, що, розвинувши гнучке й адаптивне мислення, ми зможемо бути більш стійкими у складних життєвих ситуаціях. Як це зробити?

Тунельне мислення й вихід із нього

Ми звикли звертати увагу на те, що вже знаємо, й інтерпретувати інформацію так, щоби вона підтверджувала наші попередні переконання. Цю особливість мислення називають підтверджувальним упередженням. І це лише одне з близько 180 когнітивних упереджень, відомих сучасній науці. Усі вони значно пришвидшують роботу мозку й допомагають нам формувати власну думку й швидше ухвалювати рішення. Але іноді когнітивні упередження заважають тверезо оцінювати дійсність.

Тунельне мислення – це надмірна залежність від внутрішньої інформації й ігнорування правдивої інформації ззовні. Щоби вийти за межі цього тунелю, психотерапевт ра-



дить розширювати діапазон можливостей нашого мозку. Це можна робити кількома способами.

1. Постійно вчити щось нове. Будь-які нові знання чи навички: від гри в пінг-понг до вивчення іноземної мови – розширюють наш діапазон мислення й тренують когнітивну гнучкість. Головне, щоб ця діяльність не ставала роботою, а лишалася місцем, де можна розслабитися й перемкнути увагу. Наприклад, науковці, журналісти, медики, юристи поза роботою можуть щось майструвати, вирощувати, малювати тощо. І навпаки, якщо все життя стоїте біля станка, то вдома діставайте книгу.

Дослідження показує, що мозок людей, які в повсякденному житті розмовляють двома мовами, має вищий рівень активності й більше нейронних зв'язків. Це створює певний когнітивний резерв, що допомагає відтермінувати появу симптомів хвороби Альцгеймера й здатен компенсувати пошкодження, які виникають через хворобу.

2. Підтримувати соціальні контакти. Наше мислення формується й здатне змінюватися під впливом інших людей. Взаємодія з іншими, зокрема й дистанційна, – це породження нового, зняття емоційної напруги, обмін досвідом і різними стратегіями поведінки в стресових ситуаціях.

Окремо науковець наголошує на користі від допомоги іншим. Він радить знайти об'єкт відповідальності й прив'язаності, це може бути будь-хто: від бездомної тва-



ринки до друга, який зараз потребує допомоги. Через таку взаємодію й піклування ми можемо виходити за межі власних переживань і розширювати сприйняття різних життєвих ситуацій.

Науковці пояснюють, що соціальна ізоляція – це чинник ризику для розвитку хвороб і ранньої смерті. Самотність погіршує наше здоров'я з тією ж силою, як це робить низький кров'яний тиск, ожиріння або куріння.

Натомість допомога іншим позитивно впливає на загальний стан здоров'я і якість життя. Крім того, волонтерство розширює можливості, здатне знизити рівень депресії й поліпшити самооцінку.

3. Ставитися до невдач, як до пригод. У житті кожного з нас неодмінно будуть стіни й пастки, яких ми не зможемо уникнути. Єдине, на що ми справді можемо впливати, – це те, як ми оцінюємо цей досвід і які висновки робимо на майбутнє. Тож варто тренувати своє ставлення до побутових

невдач і перешкод як до пригод.

Чабан наголошує, що особливо важливо вчити дітей такому ставленню до перешкод і розвивати їхню здатність вирішувати проблеми нестандартними шляхами: це зроби́ть їхнє мислення гнучким і захистить від руйнівного впливу стресу, що є невіддільною частиною життя.

Будь-яка думка – це пальне для життя. Це те, що дає нам можливість рухатися, робити вчинки, чогось прагнути й досягати, підсумовує Олег Чабан і радить практикувати відкриті й творче мислення тоді, коли ми належимо собі. Особливо вранці, коли ми ще не потонули в щоденних турботах чи стереотипності подій, або під час виконання автоматизованих дій, як-от біг чи керування автомобілем. Саме тоді, за словами науковця, ми краще структуруємо свій день чи тиждень, а часом у нас виникають великі ідеї на багато років уперед.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Щитоподібна залоза: чому важливо пильнувати за її здоров'ям та як це зробити?

Щорічно 25 травня відзначається Всесвітній день щитоподібної залози (World Thyroid Day). Щитоподібна залоза - це ендокринний орган, який має форму метелика й розташований на передній поверхні ший.



Щитоподібна залоза виробляє гормон тироксин (T4) та трийодтиронін (T3), які виділяються у кров і потрапляють до всіх клітин нашого тіла. Ці гормони забезпечують нормальне функціонування всіх органів і систем. І коли щитоподібна залоза не працює належним чином, страждає весь організм.

Гормони щитоподібної залози впливають на роботу серцево-судинної, дихальної, травної та опорно-рухової систем, інтелектуальний розвиток, психічну активність та навіть фертильність, контролюють теплопродукцію.

Як недостатня чи підвищена секреція гормонів щитоподібної залози впливає на організм людини?

Гіпотиреоз – стан, за якого щитоподібна залоза виробляє недостатню кількість гормонів. Це призводить до появи таких симптомів, як: збільшення маси тіла, загальна слабкість, втомлюваність, сонливість, мерзлякуватість. Окрім цього, у людини спостерігається сухість шкіри, уповільнене серцебиття та зниження артеріального тиску, охриплість голосу; виникають хронічні закрепи, м'язова слабкість, швидка втомлюваність. У жінок – порушення менструального циклу, невиношування вагітності. Часто погіршується пам'ять, виникає емоційна нестійкість.

При підвищеній секреції гормонів щитоподібної залози виникає стан, протилежний гіпотиреозу, – гіпертиреоз. При цьому у людини спостерігається втрата маси тіла; занепокоєння і дратівливість, труднощі із зосередженням уваги, безсоння; посилена пітливість та почервоніння шкіри; серцебиття, підвищення артеріального тиску. У жінок – порушення менструального циклу.

Щоб виробляти гормони, щитоподібній залозі потрібен йод. Його кількість впливає на рівень гормонів, які залоза виробляє і виділяє.

Скільки потрібно йоду, щоби бути здоровим?

Добова потреба в йоді змінюється залежно від віку. Для дорослих чоловіків та жінок вона становить 150 мкг*; жінок

під час вагітності та у період лактації – 200 мкг. Для дітей 0–6 років – 90 мкг; 6 років – 100 мкг, 7–10 років – 120 мкг; 11–17 років – 150 мкг.

(*1 мкг – це одна мільйонна частина грама).

Проте Україна – країна з недостатнім споживанням йоду. За даними, які наводить Центр Громадського здоров'я, більшість українців щодня споживає лише 40–80 мкг йоду. У зоні найбільшого ризику – західні регіони та Чернігівська область, де споживання йоду найнижче.

Водночас створити надлишок йоду в організмі складно, оскільки 95–98% йоду, що надходить в організм, виводиться із сечею, а 2–5% – через кишківник.

За все життя людина споживає близько 3–5 г йоду – приблизно одну чайну ложку.

Як уникнути йододефіциту?

Найпростіша профілактика дефіциту йоду в організмі – вживання йодованої солі для приготування щоденних страв. Але пам'ятайте про рекомендації ВООЗ щодо споживання солі – не більше 1 ч. л. на добу.

Крім того, до раціону слід включити такі продукти: морепродукти та морську капусту; білу рибу; овочі: картоплю, редиску, часник, буряк, томати, баклажани, спаржу, зелену цибулю, щавель, шпинат; фрукти: банани, апельсини, лимони, дині, ананаси, хурму, фейхоа; яйця; молоко; яловичину; волоські горіхи.

Важливо також періодично контролювати стан щитоподібної залози. Для цього зверніться до свого сімейного лікаря. За потреби він скерує вас до ендокринолога.

Чи може людина жити без щитоподібної залози?

Іноді внаслідок хвороб щитоподібну залозу доводиться видаляти. Проте жити без неї можна. В такому випадку лікар призначає пацієнту препарати для заміщення гормонів щитоподібної залози.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Тиждень сприятливий і для роботи, і для відпочинку. Ймовірно, не буде жодних перешкод, неприємності оминуть вас, вийде все, що ви собі намітите. Середина тижня відкриє перед вами широкі можливості для активного відпочинку, спілкування й самовираження. Не можна перенавантажувати зір. Можливо, відбудеться якась важлива подія.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Тиждень має подвійну характеристику. У першій половині тижня Тельцям слід бути пильними: прибуток так само вірогідний, як і втрати. Довірливе спілкування можливе тільки з близькими людьми. У другій половині тижня негативні тенденції йдуть на спад. Тельці будуть здатні до активної діяльності. Посилюються аура та здатність впливати на оточення.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Напружений тиждень стосовно особистих справ. Також цей період характеризується помилками. Вірогідний великий скандал, можливий навіть розрив відносин з давнім партнером. Водночас тиждень сприятливий для прогулянок, контактів, подорожей. Ймовірно, вам вдасться зав'язати кілька нових ділових знайомств, які допоможуть їм надалі.



РАК (22.06-23.07). Ви можете ухвалити безпомилкове рішення з найважливіших питань і залишатися задоволеними собою. Цілком імовірно, що поява на шляху невеликих труднощів підштовхне вас до ризикованих і навіть необачних дій. Друга половина тижня обіцяє вдале вирішення всіх проблем. Можлива подорож, результатами якої багато хто буде задоволений.



ЛЕВ (24.07-23.08). Існує вірогідність значних фінансових втрат у результаті крадіжки, пограбування або невдалої покупки. Уникайте конфлікту як з незнайомими людьми, так із своїми партнерами. Відвага й сміливість цього разу можуть погано прислужитися. Прийом гостей, зустрічі з родичами або близькими друзями можуть призвести до конфліктів і розбіжностей.



ДІВА (24.08-23.09). Ви зможете з блиском проявити себе на будь-якому терені. Проте, прагнення братися за здійснення глобальних проєктів може обернутися проти вас. Тиждень примирень, душевного та емоційного підйому. Цього тижня в багатьох Дів з'явиться ніби внутрішнє бачення, осяяння. І навпаки, людина може поводитися як сліпець у побутових ситуаціях.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Тиждень має неоднозначну характеристику. Ваше становище в усіх сферах життя перебуває в нестійкому стані: удача так само вірогідна, як і невдача. Тривожний період, пов'язаний з виникненням і загостренням захворювань, передчуттям нещастя, очікуванням недобрих звісток. Ви можете незаслужено образити близьку людину одним необережним словом.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Скорпіонів чекають розчарування та обмани. Це може спровокувати як спусковий гачок для нервового зриву або депресивного стану. Друга половина тижня налаштовує на просування в наміченому напрямі. Талановиті можуть досягти значних висот у житті, – але можуть і зазнати напасті свій талант, використавши його на досягнення недоброчесної мети.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Напружений тиждень. Вірогідний великий скандал або розрив відносин з давнім другом. Сварки та взаємні образи можуть повністю виключити можливість примирення. Ймовірно негативний вплив або помилкова порада, що можуть призвести до фінансових втрат або негативно позначитися на особистому житті. Будьте напоготові буквально в усьому.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Вірогідні нез'ясовна печаль, нудьга, сонливість. Багатьом Козерогам буде важко впоратися з цими станами самотужки. Тиждень припускає зростання енергетичного потенціалу, особистої чарівності, шарму. Не виключено, що Козероги зустрінуться з цікавими людьми, абсолютно протилежними їм за своїм світоглядом і способом життя.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Несприятливий тиждень для спілкування: люди, з якими Водолії познайомляться, можуть відіграти в їхньому житті негативну роль. У першій половині тижня вірогідні дисгармонія у спілкуванні, нападки та причіпки з боку близьких, поява проблем на порожньому місці. У другій половині тижня у Водоліїв з'явиться надія на краще майбутнє.



РИБИ (20.02-20.03). Несприятливий час для укладення шлюбу, переїзду, подорожей. Не все лагодитиметься вдома і на роботі. Можливо, ви будете зайняті професійними проблемами навіть вечорами. Тиждень характеризується зловживанням владою, злістю, гнівом. Риби опиняться під впливом негативних емоцій, про що потім жалкуватимуть.



**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: 27.05.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412522