



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
1 жовтня 2024 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 40 (987)

Нам 21 рік!

21 вересня виповнився 21 рік з того часу, коли у світ вийшов перший номер Всеукраїнського видання – газети «Сила духу».

Переглядаючи підшивку минулих років, можна побачити цілу епоху історичних подій і досягнень, перепитів та життєвих історій.

Годі й казати про складність становища, в якому, в умовах війни, опинилися друковані видання в Україні... Багато видань взагалі припинили своє існування, деякі почали виходити рідше, сподіваючись на покращення ситуації.

Не стала винятком і наша газета, - її також спіткали чималі випробування, що призвело до відмови від кольорового варіанту та зміни формату. Але, попри все, - ми вистояли! Великою мірою ми вистояли саме завдяки вам, наші любі читачи та передплатники. Тож, ми безмежно дякуємо вам за інтерес до нашої газети та за готовність підставили своє плече нашому виданню!

Сьогодні «Сила духу» – це не лише видання газети, це розгалужена система інформування населення на різних платформах: офіційних сторінках у соціальних мережах та YouTubeканалі, де розміщується відеопроодукт з подій, які є актуальними для поціновувачів нашого видання.

Вже третій рік ми живемо в умовах війни, намагаючись підтримувати один одного, та з безмежною вдячністю до наших захисників, які ціною свого здоров'я, а подекуди і життя, виборюють свободу нашої неподільної держави – нашої України!

Тож, продовжуємо разом, кожен на своєму місці, наближати таку жадану та необхідну Перемогу!

Анонс

2 стор.

МОЗ визначило перелік хвороб, за наявності яких пацієнт зможе отримати ліки на основі медичного канабісу

3 стор.

«Десять років розвитку фізичної та реабілітаційної медицини в складний період випробувань для України»

4-5 стор.

Вибір тростини для орієнтування в просторі

6 стор.

Обласні спортивні змагання з рекреаційних видів спорту на Полтавщині

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

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

**29 вересня День народження
святкує незмінний головний редактор
Всеукраїнського видання – газети
«Сила духу», мудрий очільник
ПОО ВО СОІУ – Сергій Андрійович ЧУМАК.**

Вітаємо з Днем народження відмінного редактора, шанованого керівника та впевненого в собі чоловіка!

Бажаємо вам і надалі гармонійно поєднувати в собі мудрість, інтуїцію, професійний підхід до справи і такі якості, як сильну волю, вміння приймати рішення, втілювати в життя плани! Реалізуйтеся, удосконалюйтеся, розвивайте свій творчий потенціал!

Залишайтеся таким же активним, заповзятим та душевним, ніколи не втрачаючи дотепності та життєвої позиції! Нехай вас завжди радує козацьке здоров'я, позитивний настрій і фінансові успіхи, а вдома завжди чекають близькі люди і приємні звістки!



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 визначило перелік хвороб, за наявності яких пацієнт зможе отримати ліки на основі медичного канабісу

Йдеться про такі хвороби і стани:

1. Хронічний або нейропатичний біль та/або спастичність через:

- злоякісні новоутворення;
- діабетичну нейропатію;
- розсіяний склероз;
- ураження трійчастого та лицевого нерва;
- невралгію внаслідок оперізувального лишая;
- ураження нервових корінців та сплетін;
- компресію нервових корінців та сплетін при захворюваннях;

- мононевропатію верхньої або нижньої кінцівки;
- поліневропатію та інші ураження периферичної нервової системи;

- церебральний параліч та інші паралітичні синдроми;
- травми спинного мозку та внутрішньочерепні травми.

2. Нудоту та блювання, спричинені хіміотерапією під час лікування новоутворень.

3. Хворобу Паркінсона, синдром де ля Туретта.

4. Рефрактерну (фармрезистентна) епілепсію.

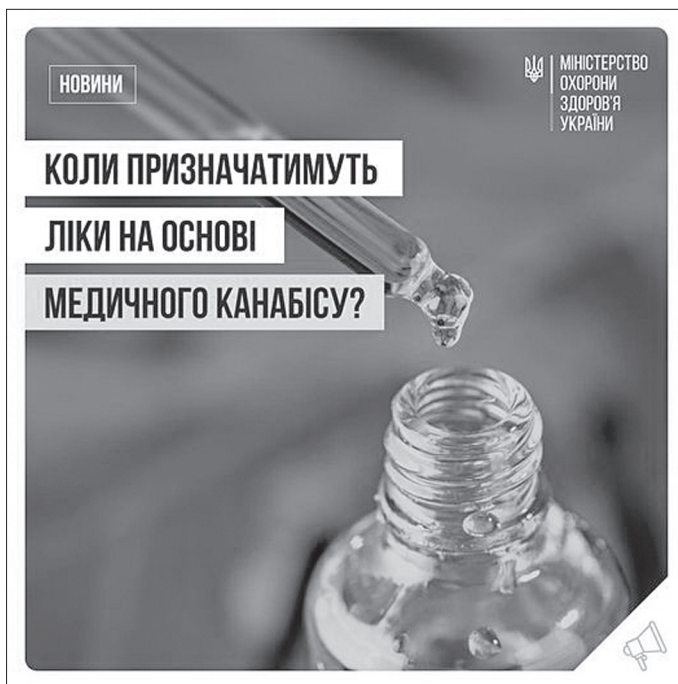
5. Захворювання, що викликають судомні напади у дітей:

- синдром Леннокса – Гасто;
- синдром Драве;
- туберозний склероз.

6. Втрату ваги, пов'язану з анорексією у пацієнтів із захворюваннями, зумовленими вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ).

7. Інші захворювання за наявності висновку лікарсько-консультативної комісії.

Отримати ліки на основі медканабісу можна буде лише за електронним рецептом. Його видаватиме лікар первинної або спеціалізованої медичної допомоги. Всі призначення фіксуватимуться в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ).



Дозування та режим приймання визначатиме лікар індивідуально, враховуючи вік, вагу, стан здоров'я пацієнта та інші фактори.

Медичний канабіс призначатимуть у випадках, коли інші ліки неефективні або викликають серйозні побічні ефекти.

Перелік хвороб і станів заснований на найсучасніших дослідженнях і доказах ефективності. Його періодично переглядатимуть і розширюватимуть за наявності нових доказових досліджень.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Новий Соціальний портал, проєкт єПотенціал та зміни у соціальному страхуванні: що очікує на соціальну сферу в наступному році

Міністерство соціальної політики України продовжує реформувати соціальну сферу через впровадження інноваційних цифрових рішень, що роблять соціальні допомоги доступнішими, прозорішими та ефективнішими

для кожного громадянина. На GLOBAL DIGITAL SOCIAL FORUM були презентовані ключові нововведення.

Соціальний портал

Портал стане новим етапом у цифровізації соціальної сфери. Можливість подати онлайн-заяви на соціальні послуги є першим етапом. Відтепер українці зможуть подавати заяви на отримання соціальних послуг, не відвідуючи органи соціального захисту та не витрачаючи час у чергах. На сайті <https://soc.gov.ua> вже зараз можна знайти усю необхідну інформацію про себе та свою сім'ю, подати заяви на послуги, а також відстежувати статус звернення в особистому кабінеті.

Бета-тестування функціоналу пройшло у чотирьох пілотних регіонах – Вінницькій, Дніпропетровській, Полтавській та Черкаській областях. Далі географія порталу масштабується на всю Україну.



Проект «Потенціал»

Проект стане ключовим інструментом для реабілітації та відновлення працездатності громадян, які зазнали тимчасових обмежень життєдіяльності. Розробляється комплексна система, яка включатиме оцінку стану функціонування та формування індивідуальних реабілітаційних планів, які повинні бути доповнені індивідуальним планом надання соціальних послуг та індивідуальним планом працевлаштування за потреби. Проект спрямований на запровадження ефективної взаємодії між різними сферами та забезпечення спрощеного доступу до послуг через єдиний портал.

Нова модель соціального страхування

Головна мета нової моделі соціального страхування — сприяти швидкому відновленню економічної незалежності громадян, зокрема і завдяки запровадженню

реабілітаційних лікарняних. За цією моделлю працівники отримуватимуть компенсацію за весь час, необхідний для відновлення їхньої працездатності. Такий підхід допоможе гарантувати фінансову стабільність та медичну підтримку тим, хто потребує тривалого лікування або реабілітації.

Ключова інновація полягає в автоматизації процесу отримання компенсацій. Тобто, людині більше не потрібно відвідувати лікарні та збирати стоси документів для роботодавця. Передбачається, що лікар самостійно оформлюватиме медичний висновок, який автоматично надходитиме до системи. Станом на сьогодні, понад 25,6 мільйонів е-листків було видано в цифровому форматі.

Соціальна сфера України зазнає значних змін у наступному році, і Міністерство соціальної політики продовжить роботу над тим, щоб ці реформи сприяли підвищенню якості життя кожного українця.



«Десять років розвитку фізичної та реабілітаційної медицини в складний період випробувань для України: здобутки, виклики, перспективи»

На жаль, війни завжди робили питання реабілітації актуальними і затребуваними. І ось вперше за 75 років воно знову на порядку денному ВООЗ. А в Україні зараз активна доказова реабілітація є напрямком, який розвивається високими темпами чи не найактивніше в світі.

В резолюції World Health Organization (WHO) «Зміцнення реабілітації у системі охорони здоров'я» присутній заклик до країн-учасниць забезпечити комплексне та координоване надання високоякісних, доступних, гендер-специфічних, відповідних та ґрунтованих на доказах реабілітаційних втручань, включаючи підсилення систем скерування, а також адаптації, надання та сервісного обслуговування допоміжних технологій, пов'язаних із реабілітацією, зокрема після реабілітації, та промотування інклюзивного безбар'єрного середовища.

Тому Четвертий національний Конгрес фізичної та реабілітаційної медицини зібрав понад 400 фахівців та фахівчинь зі всієї країни. Тема цього форуму - «Десять років розвитку фізичної та реабілітаційної медицини в складний період випробувань для України: здобутки, виклики, перспективи». В дійсно складний період для медицини та сфери реабілітації це зміни на краще.

Я звернулася до учасників Конгресу, як до професійної спільноти, та говорила з ними про потребу в їхньому лідерстві під час теперішнього переходу від пасивної до активної та доказової реабілітації.

Потрібна сміливість і лідерство, щоб впроваджувати зміни в лікарнях. Треба відкритість новому і постійне навчання.

Люди не люблять зміни, тому це створює значне уповільнення процесу переходу до доказової реабілітації, а ми зараз маємо обмаль часу.

Надто багато людей останнім часом отримали важкі поранення та травми. Щоб максимально відновити втрачені функції організму, їм потрібна фізична реабілітація, потрібна тут і зараз, а не колись в майбутньому. Адже чим пізніше починається реабілітація тим довше займає процес і тим нижче рівень відновлення.

Тому треба показувати результати, пояснювати іншим лікарям, пояснювати керівникам медичних закладів, чому важливо впроваджувати активної доказової фізичної реабілітації.

Ми зараз бачимо багато прикладів, як люди після протезування та реабілітації повертаються до активного життя, працюють та займаються спортом. Кожна така історія — це надія для інших людей, що зазнали травм. І найкраще пояснення, навіщо нам сьогодні потрібна сучасна система доказової фізичної реабілітації.

Один з актуальних викликів, який ми обговорювали під час цього Конгресу — це гостра нестача фахівців.

Зараз, за інформацією представленою Володимиром Голиком, старшим офіцером ВОЗ в Україні працює 2529 фізичних терапевтів, 1241 ліка фізичної реабілітаційної медицини, 64 ерготерапевта, та близько 350 протезистів-ортезистів різного рівня підготовки. Триває процес підготовки терапевтів мови та мовлення.

Але потреба в фахівцях значно вище. Тому підготовка кадрів — це актуальна задача, яку ми маємо вирішувати.

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



Про сказ

Сказ – це вірусна смертельна інфекція, розвитку якої у людини можна запобігти, якщо своєчасно провести вакцинацію.

В яких медзакладах надають антирабічну допомогу та як діяти пацієнтові, якщо його вкусила, подряпала чи ослинила тварина?

1 - Отримати безоплатну меддопомогу у разі укусу може кожен. Для цього потрібно звернутися до медзакладу, який надає антирабічну допомогу (такі заклади визначені у кожній області).

Щоб дізнатись, де у вашій області чи місці перебування працюють центри антирабічної допомоги, можна звернутись до контакт-центру МОЗ за номером 0 800 60 20 19.

2 - Якщо вас укусила чи ослинила тварина (дика, безпритульна, домашня тварина незалежно від даних про її вакцинацію) негайно обробіть місце укусу чи подряпин:

Ретельно (щонайменше 10 хвилин) промивайте місце ураження водою з милом.

3 - Після цих дій – негайно зверніться до лікаря-травматолога або лікаря-хірурга медичного закладу, який надає антирабічну допомогу.

4 - У Центрі антирабічної допомоги спеціаліст, який проводитиме огляд пацієнта, обов'язково має з'ясувати таке:

- в чому полягав контакт з твариною,
- яка тварина та за яких обставин нанесла укуси,
- в якій місцевості відбулася подія,
- чи тварина мала ознаки нездужання,
- чи тварина накинулася на людину сама чи це була спровокована атака,



Всесвітній день боротьби проти сказу

- чи є можливість спостерігати за твариною, якщо це домашня тварина,

- має оглянути місце укусу – найнебезпечніші «рвані глибокі рани».

Лікар оцінить ситуацію, об'єм антирабічної допомоги – призначити лише курс вакцинації проти сказу чи, за необхідності, поєднати вакцинацію з введенням антирабічного імуноглобуліну. Навіть потрапляння слини тварини на пошкоджені шкірні покриви може бути показанням до початку лікування. Антирабічні щеплення запобігають виникненню захворювання сказом у 96–99 % випадків.

Щеплення після укусу, неважливо домашньою чи дикою твариною, потрібно починати негайно! Якщо укус нанесений в області обличчя, шиї, голови, верхніх кінцівок, є множинні або дуже глибокі укуси, ослинення слизових оболонок, крім вакцини вам може бути введений антирабічний імуноглобулін.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Вибір тростини для орієнтування в просторі (білої тростини)

Для людей, які мають глибокі порушення зору, а також для батьків незрячих дітей завжди є актуальним питання вдалого вибору білої тростини, яка б оптимально підходила для повсякденного використання і якнайкраще виконувала свої функції.



З проханням проконсультувати з цього питання люди звертаються й до фахівців нашої громадської організації «Відлуння війни». Тож розміщуємо тут деякі рекомендації.

Для орієнтування в просторі тростина необхідна не лише тотально незрячим - вона значно полегшує цей процес і людям із залишковим зором чи певними його особливостями.

Тростина допомагає обстежувати шлях, знаходити орієнтири та перешкоди; сигналізує іншим людям про те, що йде незрячий; виконує роль буфера: хоча б частково захищає від зіткнення з перешкодою, приймаючи її на себе; є джерелом звуку, характер якого також допомагає незрячому орієнтуватися в просторі.

Вибір тростини є справою досить індивідуальною, але, роблячи його, варто врахувати й зібрати деякі важливі нюанси.

Довжина тростини: на 50 см менше, ніж зріст того, хто буде нею користуватися, або десь на 5 см вище грудей. Чим коротша тростина, тим на меншій відстані від себе незрячий помічає перешкоду й може не встигнути зреагувати.

Види тростин за модифікацією: складні, телескопічні, комбіновані, цілісні.

Складні: не регулюється довжина, досить компактні у складеному вигляді.

Телескопічні: регулюється довжина, тому дитині чи підлітку така тростина, що має запас максимальної довжини, може прослужити довше, ніж складна, яку треба міняти



в міру того, як дитина росте й тростина стає для неї закороткою. Також можна регулювати довжину залежно від висоти підборів взуття. Менш компактна у складеному вигляді, ніж складна.

Недолік такої тростини: з часом або при навантаженні (якщо спиратися на неї) фіксація може ослабнути й тростина може складатися під час використання.

Комбіновані: поєднуються елементи складної й телескопічної тростини.

Наконечники: різної форми й розмірів; з різного матеріалу; нерухомі й ротаційні (ті, що обертаються). Оптимальним варіантом може бути середній розмір: маленький може застрягати в нерівностях поверхні, великий робить тростину важчою й громіздкішою.

Пластикові наконечники з часом стираються й потребують заміни.

Ротаційний наконечник допомагає детальніше обстежити шлях, ковзаючи поверхнею, але потребує ретельнішого

догляду, ніж нерухомий (миття, чищення після використання) і з часом усе одно може забиватися й припинити обертатися.

Матеріал тростини: композитні сплави, алюміній, скловолокно, графіт.

Слід звернути увагу на те, щоб тростина була досить комфортною за відчуттями, не виявилася занадто важкою й громіздкою для того, хто нею користуватиметься, інакше складно буде нею оперувати правильно, швидко стомлюватиметься рука.

Щодо якості й виробників, багато хто з незрячих віддає перевагу канадським або чеським тростинам.

Тим, хто самостійно виходить на маршрути з тростиною, треба мати з собою запасну, щоб не залишитися серед міста безпорадним, якщо раптом основна вийде з ладу.

На світліні юнак із тростиною прямує від виходу з ХНУ ім. В.Н. Каразіна під час заняття з орієнтування в просторі.

За інформацією проєкту «Ми поруч»

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Полтавщину відвідали фахівці Представництва ООН Жінки в Україні / UN Women Ukraine / ООН Жінки в Україні

Вони зустрілися із заступником начальника Полтавської ОВА Володимиром Василенком та командою Департаменту соціального захисту населення ПОВА. Говорили про вибір громад для реалізації програм з розвитку спроможностей на тему «Жінки, мир, безпека».

Питання забезпечення рівних прав та можливостей у прийнятті рішень на всіх рівнях, посилення ролі жінок у суспільно-політичній діяльності, запобігання насильству, врахування особливих потреб жінок і дівчат, у тому числі вразливих категорій, захист прав і врахування потреб постраждалих в умовах конфліктів і після їх завершення є індикатором соціально зрілого суспільства країни й задеклароване Національним планом дій з виконання резолюції Ради Безпеки ООН 1325 «Жінки, мир, безпека».

«Для нас важливо, що до вирішення гендерних питань долучаються представники експертного середовища, а також проявляють активність громадські та міжнародні організації».

Адже вони мають набагато більший ресурс та можливості для безпосередньої взаємодії з людьми, можуть доносити інформацію щодо питань, вирішення яких потребує додаткової підтримки.

За облвійськадміністрацією залишається загальна координація цього питання, а також забезпечення міжвідомчої взаємодії всіх зацікавлених сторін», – зазначив на зустрічі Володимир Василенко.

З початком повномасштабного вторгнення виконання окремих напрямів Національного плану дій набуло пріоритетів. Зокрема запобігання гендерно зумовленому насильству і сексуальному насильству, пов'язаному з конфліктом, а також реагування на ці явища, безпека та захист громад, залучення жінок і жіночих організацій та



їхня участь у процесах прийняття рішень, серед іншого в гуманітарному реагуванні та відновленні.

«Ми хочемо допомогти громадам Полтавщини в розвитку спроможностей. Навчити їх виявляти виклики, які перешкоджають громаді досягти поставлених цілей та створювати проєкти задля усунення цих викликів. Тож нам потрібно визначити громади, які найбільше потребують нашої підтримки», – говорить керівник програми «Жінки, мир, безпека» Корнеліус Нолен.

Полтавська область відкрита до усіх форм співпраці, що покликані забезпечити гендерну рівність та позитивно вплинуть на якість життя людей. Спільно із громадськими організаціями буде визначено перелік громад, яким необхідна підтримка міжнародних партнерів. Перевагу надаватимуть невеликим громадам, які не мають розвиненої мережі надання соціальних послуг населенню.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

29 вересня - Всесвітній день серця

Нагадуємо про чинники, які можуть провокувати розвиток серцево-судинних хвороб та впливати на тривалість життя.

Серцеві напади, інсульт, підвищений артеріальний тиск, ревматична хвороба серця, серцева недостатність та інші стани щороку «молодіють». Їхня небезпека у тому, що вони мають безсимптомний перебіг і заявляють про себе на стадії серйозних ускладнень.

Захистити здоров'я серця допоможе проста профілактика:

- відмова від паління та алкоголю
- збалансоване харчування
- ведення фізично активного способу життя
- регулярне відвідування сімейного лікаря з профвізитами.

Допомагає дбати про серця українців й «Програма медичних гарантій», пакети якої охоплюють профілактику та лікування серцево-судинних захворювань. Завдяки програмі «Доступні ліки» українці безоплатно або з невеликою доплатою отримують лікарські засоби, призначені для профілактики і лікування серцево-судинних захворювань.

Трохи статистики:

- 1 млн 616 тис. 208 пацієнтів* погасили е-рецепти на лікарські засоби від серцево-судинних захворювань та для профілактики інфарктів та інсультів

- 84 954 українця** отримали безоплатно допомогу за пакетом «Медична допомога при гострому мозковому інсульті»

- 22 801 українець** отримав безоплатно допомогу за пакетом «Медична допомога при гострому інфаркті міокарда»

* станом на 24.09.2024 р.

** станом на 15.09.2024 р.

**Що робити, якщо непокоїть серце?**

Звернутися до свого сімейного лікаря - він проведе оцінку загального серцево-судинного ризику за шкалою SCORE, зробить електрокардіограму, направить на аналіз крові на загальний холестерин, швидкий тест на тропонін, виміряє артеріальний тиск, за потреби виписе направлення до кардіолога чи УЗД серця або рецепт на лікарські засоби для профілактики і лікування серцево-судинних захворювань, які покриваються програмою «Доступні ліки».

Подбайте про своє серце і будьте здорові!

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Обласні спортивні змагання з рекреаційних видів спорту на Полтавщині

На сучасній спортивній базі Національного університету «Полтавська Політехніка ім. Ю. Кондратюка» відбулися обласні спортивні змагання з рекреаційних видів спорту. Більше 150 учасників з 14 територіальних громад змагалися в 4-х командних видах спорту: бомбаскету, бочі, дартсу, корнхолу і особистих - шашок.

Як завжди змагання проходили в запеклій боротьбі в супроводі неперевершених емоцій і дружньої атмосфери.



За підсумками змагань місця розподілилися таким чином:

Боча: 1. Семенівська громада; 2. Котелевська громада; 3. Лазірки

Дартс: 1. Карлівська; 2. Семенівська; 3. Шишацька

Бомбаскет: 1. Котелевська; 2. Семенівська; 3. Карлівська

Корнхол: 1. Лазірки; 2. Котелевська; 3. Ланнівська

Загальнокомандний залік: 1. Котелевська; 2. Лазірки; 3. Семенівська; 4. Карлівська; 5. Ланнівська; 6. Білицька; 7. Хорольська; 8. Чутівська; 9. Козельщинська; 10. Шишацька; 11. Пирятинська; 12. Полтавська; 13. Щербанівська; 14. Пирятинська-2

Територіальна організація ГО «ВФСТ «Колос» у Полтавській області щиро дякує ректору Національного університету «Полтавська Політехніка ім. Ю. Кондратюка» Володимирі Онищенку, декану факультету фізичної культури і спорту Ліні Рибалко за надання сучасної спортивної бази, всебічне сприяння у проведенні змагань, а також голові ПОО ВОІ СОІУ Сергію Чумаку і начальнику обласного центру «Інваспорт» Олександрі Верещаці за спільну підготовку і проведення змагань. Дякуємо нашим захисникам і захисницям України за можливість проведення змагань серед людей з інвалідністю! Разом до Перемоги!

Анатолій ГОЛОВАНЬ,

голова ТО ГО «ВФСТ «Колос» у Полтавській області



СЬОГОДЕННЯ

Перша психологічна допомога на місці катастрофи: ЯК ПІДТРИМАТИ ЛЮДИНУ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ТРАГЕДІЇ

Кожен із нас може опинитися свідком трагічної події. Тож нам усім важливо знати, як підтримати себе й допомогти тим, кому це важче. Адже психологічна допомога людям на місці лиха, одразу після терористичного акту або катастрофи, має велике значення. І вкрай важливо надати її правильно, не завдати людині додаткового болю і ретравматизації.

Наприклад, характер та етапи такої допомоги, яку надають лікарі екстреної медичної допомоги, психологи ДСНС і Нацполіції та інші фахівці першої лінії реагування, що першими прибувають на місце катастрофи чітко прописані у затвердженому МОЗ України Уніфікованому клінічному протоколі первинної та спеціалізованої медичної допомоги «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації». Такі фахівці, коли прибувають на місце трагедії, допомагають, зокрема, людям контейнувати стрес та упоратися з першим шоком.

Якщо ви – не медик, рятувальник або фахівець, який надає першу психологічну допомогу, не біжіть у бік вибуху або стрілянини. Пам'ятайте, що існує загроза повторних атак в одному місці за короткий проміжок часу. Також ви можете перешкодити роботі рятувальних та інших спецслужб.

Якщо у вас чи у когось із навколишніх людей є фізичне ушкодження (поранення, сильний шум у голові, гострий біль без видимих ушкоджень або ушкодження, забиття за відсутності болю) – негайно зверніться по медичну допомогу. У більшості випадків через високий рівень гормонів стресу людина не відчуває болю і, наприклад, може ходити добу з переломом.

Якщо ви таки маєте намір допомогти людям, які постраждали, психологічно, дотримуйтеся наступних рекомендацій:

- уважно слухайте, але не примушуйте людину говорити;
- питаєте – але без зайвих емоцій – про те, чого постраждальший потребує саме зараз;
- допомагайте задовольнити базові потреби, отримати доступ до необхідних послуг, зв'язатися з родиною та соціальними службами.

Якщо не знаєте, як добрати потрібні слова, пам'ятайте, що найдієвішою підтримкою можуть бути щире бажання вислухати та дуже прості дії – запропонувати воду чи теплий напій, ковдру або побути поруч, поки не прийдуть рятувальники. Стійкість базується не лише на якихось спеціальних техніках, вона базується на людяності

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ТОЧКА ЗОРУ

Чому протезування та адаптація до протезу мають проходити з психологічною підтримкою?

Втрата кінцівки та її заміна протезом потребує контролю та підтримки не лише з боку фахівців з фізичної реабілітації та ерготерапії, а й психологічної підтримки.

Адже найкращий та найсучасніший протез буде покриватися пилом на балконі, якщо людина не хоче або немає сили підніматися з ліжка, з кимось спілкуватися та й взагалі виходити із дому через поганий настрій чи психічні порушення. Не кажучи вже про те, що адаптація до життя з протезами потребує регулярних та тривалих занять, на які також потрібні мотивація, бажання та сила волі.

Навіть коли в автівці замінюють якийсь важливий вузол, потрібен час, щоб водій адаптувався до змін. А що вже казати про протезування, яке в десятки та сотні разів складніше.

Фахівці відзначають, що втрата кінцівки може супроводжуватися широким спектром негативних емоцій та станів – шок, депресія, неприйняття себе та свого нового стану, посттравматичний стресовий розлад. Тож важливо не залишати людину та її близьких сам-на-сам з цими переживаннями, а допомогти пройти через них.

Переживання стадій прийняття. Будь-яка втрата супроводжується добре відомою психологам зміною стадій – від заперечення, гніву та торгу до прийняття. І втрата кінцівки та разом з тим звичного способу життя проходить за таким саме сценарієм. Психологічна підтримка може допомогти подолати цей шлях легше та швидше, щоб не витрачати дорогоцінні ресурси на боротьбу з собою, а спрямувати їх на подальшу адаптацію до нового стану.

Психологічні викиди та бар'єри. У важкі моменти

люди нерідко самостійно формують психологічні бар'єри, забороняючи собі ті чи інші дії. Наприклад, через неприйняття свого нового тіла зменшують соціальні контакти, рідше зустрічаються із друзями, не виходять на вулицю, не займаються тим, що раніше приносило задоволення. Психологічна підтримка в таких випадках допомагає розібратися, як з'явився такий блок та позбутися його.

Адаптація до змін. Прийняти зміни свого тіла та способу життя буває складно, але не приймати їх – це наче тиснути одночасно на газ та гальми: в кращому випадку ми залишаємось на місці. Прийняття нового себе – це перша умова, щоб відпустити гальма та почати рухатися вперед. Психологічна підтримка під час протезування – це, звісно, не панацея. Вона не замінює години в тренажерному залі та численні спроби навчити своє тіло рухатися по-новому. Психолог не замінить ані ерготерапевта, ані фахівця з фізичної реабілітації. І так само психолог не може вкласти в голову людині потрібні думки та емоції та спрямувати її на відновлення.

Проте психологічна підтримка дуже корисна, щоб розібратися в собі та зрозуміти, що саме не дає ефективно рухатися вперед.

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





АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Сміливі рішення, потреба змін примусять діяти швидко і енергійно. Але якщо в першій половині тижня успіх буде на вашому боці, то ближче до вихідних краще зменшити темп і більше уваги приділяти деталям, щоб не припуститися прикрих помилок. В особистих відносинах пристрасті розпалюються. Знайдіть спосіб охолодити свою нестримну вдачу. У вихідні краще все робити неспішно.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). З'явиться можливість привнести в свій світ ще більше краси і зручності. Але все під контроль узяти не вдасться. Найбільш визначні заходи плануйте на понеділок і вівторок, і не обмежуйтеся однією темою. Ухвалюйте нестандартні рішення, дійте сміливіше, не відмовляйтеся від роботи за сумісництвом. В неділю можлива криза у важливих відносинах. Утримуйте емоції в рамках безпеки.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Це один з ключових тижнів у році, коли можна спробувати щось ґрунтовно змінити або почати з чистого листа. До четверга вам вдасться величезну кількість ідей реалізувати одночасно. Але будьте уважні до знаків подій, вам відкриваються перспективи через те, на що ви звертаєте увагу. До кінця тижня спробуйте нічого не ускладнити і не зіпсувати.



РАК (22.06-23.07). Ваше ставлення до будинку як фортеці та любов до пам'ятних дрібниць зараз дещо трансформуються в потребу змін і реконструкцій. На хорошому енергетичному посиленні ви ще можете зайнятися ремонтом або позбутися того, що гальмує ваше прагнення до змін і оновлення. Можна зайнятися і особистим іміджем. У вихідні, навпаки, самотність піде на користь вашому здоров'ю і збагатить емоційний світ.



ЛЕВ (24.07-23.08). Понеділок і вівторок порадують вас новими перспективами. Потреба змін і радикальних перетворень чергуватиметься з прагненням до автономії. Можливо, це єдиний спосіб впоратися з переважаннями. Домашня робота почекає, а ось улюблені захоплення сприятимуть збереженню внутрішньої рівноваги. Не забувайте піклуватися про свій організм.



ДІВА (24.08-23.09). До четверга може отримати активний розвиток якась важлива тема. Це і можливість частково або й докорінно змінити сформований стиль відносин чи то свій власний імідж. Зміни можуть прийти ззовні, і вам нічого не залишиться, як прийняти нові правила гри. На початку тижня спробуйте налаштуватися на новий ритм подій. Робіть частіше перерви в роботі.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Намагайтеся свої наміри на цьому тижні зробити більш продуманими, а спілкування – виборчим. Ви можете почати щось нове, і краще це зробити на початку тижня. Не полінуйтеся переставити в будинку меблі і зробити свій житловий простір стильнішим і зручнішим. А ось в особистому житті ви належним чином оціните постійність і надійність партнера.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Можливий прорив у справах, якщо це входить у ваші плани. Відраджень, переговори із зарубіжними партнерами успішніше складуться на початку тижня. В середу ви зможете перевершити себе і проявити дар переконання в тих питаннях, які поставите за мету вирішити з начальством або колегами. Але пам'ятайте, що інтереси зараз повинні бути взаємовигідними.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Ваша дивовижна чутливість до ритму подій допоможе налаштуватися на більшу активність. У четвер ви можете опинитися перед вибором. Ваші точні оцінки і розуміння суті ситуації все ж таки потребують колективної творчості. Розподіливши ролі, ви швидше зможете досягти мети. Та і в інших стосунках – дружніх і любовних – ви налаштовані на енергійне спілкування.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Налаштовуйтеся змінювати у своєму житті все те, що вас більше не влаштовує. Радикалізм виправданий. Набирайте сил, укладайте угоди, спробуйте відкласти кошти, оскільки скоро не виключені проблеми. В особистих відносинах прагніть не викликати у коханої людини відчуття ревності. Проведіть вихідні разом – небудь у тихому і затишному місці, але не ведіть розмови про майбутнє.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Зараз вам краще розраховувати на свої сили. Ваші непрямі доходи через партнерів поки не викликають оптимізму. Доведеться вести економніший спосіб життя і не поспішати з крупними придбаннями. Проте не буде бракувати нових ідей і охочих попрацювати з вами в одній команді. Деяка загадковість у вашій поведінці зробить спілкування з вами особливо бажаним.



РИБИ (20.02-20.03). Пожвавлення у справах не виключає проблем, якщо ви будете легковірні. Торгові операції можливі на початку тижня, але можуть виявитися збитковими, якщо ви укладете їх ближче до вихідних. Поеднання великодушності з практичною хваткою допоможуть вам інтуїтивно вийти на потрібний рівень стосунків і отримати задоволення від поточних подій.



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 ПР
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: 30.09.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412540