



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

# СИЛА ДУХУ



Видається з вересня 2003 року  
7 січня 2025 року

Всеукраїнська організація  
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 2 (1001)

## Про оцінювання у випадках профзахворювань осіб, постраждалих від аварії на Чорнобильській АЕС, та в інших специфічних випадках



*Реформа оцінювання повсякденного функціонування осіб впроваджує новий підхід до визначення потреб та можливостей пацієнтів, зокрема, в контексті професійних захворювань, інвалідності внаслідок аварій чи воєнних дій, а також осіб, постраждалих від аварії на Чорнобильській АЕС. Ці зміни базуються на прозорості, індивідуальному підході та використанні сучасних технологій.*

### Оцінювання професійних захворювань

Запровадження нового підходу до оцінювання професійних захворювань спрямоване на забезпечення ефективності та орієнтації на потреби людини. Це передбачає комплексну роботу експертної команди з метою встановлення причин інвалідності, оцінки рівня втрати працездатності та визначення шляхів реабілітації.

#### Підстави для направлення на оцінювання

Люди, яким встановлено наявність професійного захворювання, направляються на оцінювання на підставі таких документів:

1. Акт спеціального розслідування нещасних випадків, професійних захворювань чи аварій на виробництві (додатки 11, 20, 21 до Порядку розслідування та обліку нещасних випадків, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 17 квітня 2019 року № 337).

2. Медичний висновок профпатологічного закладу охорони здоров'я про наявність (або відсутність) хронічного професійного захворювання.

3. Направлення на встановлен-

ня інвалідності або відсотка втрати працездатності від уповноваженої особи підприємства (установи, організації), де стався нещасний випадок, гостре професійне захворювання (отруєння), аварія, направлення профспілкового органу, Пенсійного фонду або суду.

4. Рішення суду (у разі спірних випадків).

#### Етапи проведення оцінювання

1. Збір документів: пацієнт або його лікар готують необхідний пакет документів, включаючи медичний висновок та акт розслідування.

2. Направлення на оцінювання: лікуючий лікар формує електронне направлення до експертної команди на базі закладу охорони здоров'я.

3. Робота експертної команди: експертна команда аналізує надані документи, визначає причини виникнення захворювання (включно з професійним фактором) та проводить обстеження.

4. Результати оцінювання: на підставі розгляду експертна команда приймає рішення про:

- вид захворювання (загальне чи професійне);

- відсоток втрати працездатності;

**Продовження  
на наступній сторінці**

## Анонс

### 2-3 стор.

Заява про забезпечення засобом реабілітації: що потрібно знати

### 3 стор.

Центри контролю та профілактики хвороб

### 4 стор.

Розвиток мобільних соціальних сервісів на рівні територіальних громад

### 5 стор.

Оскарження рішення експертної команди в Центрі оцінювання функціонального стану особи

### 6 стор.

Психіатричні огляди: кому і коли потрібно проходити

## 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

- необхідність встановлення інвалідності;

- визначає потребу в додаткових видах догляду та інше.

### Роль профпатологічних закладів

Висновок профпатологічних закладів є ключовим для визначення наявності професійного захворювання. Ці заклади мають спеціалізоване обладнання та фахівців для таких випадків, що забезпечує високу точність діагностики. Профпатологічні заклади також відповідають за надання медичного висновку, який підтверджує професійний характер захворювання та використовується для подальшого оцінювання.

### Особливості документування

Після завершення оцінювання результати будуть фіксуватися в електронній системі. Це забезпечує збереження даних та їхню доступність для подальшого перегляду, у разі необхідності.

### Періодичність

#### і повторне оцінювання

Для професійних захворювань, які мають хронічний характер, встановлюється строк повторного огляду. За певних умов такі огляди можуть бути виключені, що дозволяє зосередитися на довгостроковій підтримці пацієнта без необхідності повторного підтвердження статусу.

### Оцінювання осіб, постраждалих від аварії на Чорнобильській АЕС

Реформа системи оцінювання передбачає врахування специфічних потреб осіб, постраждалих від аварії на Чорнобильській АЕС, які мають відповідний статус. Вона забезпечує індивідуальний підхід до кожного випадку та спрямована на встановлен-

ня причин інвалідності, рівня втрати працездатності та необхідних реабілітаційних заходів.

### Особливості оцінювання

Оцінювання базуватиметься на комплексному аналізі документів, що підтверджують зв'язок між станом здоров'я та радіаційним впливом.

#### Документальні підстави:

- Медичні висновки, що підтверджують вплив радіації на стан здоров'я.

- Висновки, що підтверджують зв'язок захворювання з дією радіаційного впливу. Для військовослужбовців - документи про причинно-наслідковий зв'язок ВЛК.

- Документи, які підтверджують статус відповідно до чинного законодавства.

### Ключові цілі оцінювання

Експертна команда працюватиме над вирішенням основних завдань:

- Визначення ступеня впливу радіації на стан здоров'я пацієнта.

- Встановлення групи інвалідності та обґрунтування причин її виникнення.

- Розробка рекомендацій щодо реабілітаційних заходів, які сприяють покращенню якості життя.

### Періодичність

#### і повторне оцінювання

Для осіб, постраждалих від аварії на Чорнобильській АЕС, з хронічними захворюваннями або незворотними наслідками радіаційного впливу повторні огляди можуть не призначатися, якщо стан визнаний постійним та не підлягає суттєвим змінам.

### Соціальні гарантії

Результати оцінювання є підставою для:

- Отримання пільг, передбачених Законом України «Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи».

- Надання рекомендацій, які є частиною ІПР і враховують специфіку потреб постраждалих.

### Оцінювання інших специфічних кейсів

Оцінювання також враховує потреби осіб з унікальними обставинами, які вимагають індивідуального підходу. До цієї категорії належать випадки, пов'язані з травмами, аваріями, участю в бойових діях чи іншими подіями, що мають суттєвий вплив на стан здоров'я.

### Категорії специфічних кейсів

**Військовослужбовці та учасники бойових дій:**

- Встановлення або перегляд групи, причин, терміну інвалідності.

- Визначення відсотка втрати працездатності на основі рішень військово-лікарської комісії.

**Потерпілі від дорожньо-транспортних пригод чи інших аварій:**

- Визначення ступеня стійкої втрати працездатності.

- Аналіз причин інвалідності, якщо вона виникла внаслідок аварій, які не стосуються професійної діяльності.

### Особливі умови

- Заочне оцінювання можливе для осіб із обмеженнями мобільності чи тих, хто перебуває на лікуванні в закладі відповідно до Критеріїв визначення форми проведення оцінювання повсякденного функціонування особи.

- Для військовослужбовців, поліцейських, осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту рішення можуть прийматися із залученням представників відповідних медичних служб (ДСНС, Держприкордонслужби, Національної гвардії тощо).

**Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України**

# Заява про забезпечення засобом реабілітації: що потрібно знати



1 січня 2025 року на Соціальному веб-порталі електронних послуг Мінсоцполітики запрацював сервіс подання заяви про забезпечення допоміжним засобом реабілітації (ДЗР).

Роз'яснюємо, хто вже ним може скористатися та які є інші способи подання заяви.

### Онлайн

Це можна зробити на Соціальному порталі Мінсоцполітики <https://soc.gov.ua> або, як і раніше, через Електронний кабінет



особи з інвалідністю <https://ek-cbi.msp.gov.ua/>.

**Соціальний портал Мінсоцполітики — soc.gov.ua**

Зараз, на першому етапі, сервіс на порталі доступний для людей, які пройдуть оцінювання повсякденного функціонування експертними командами. Їхня робота стартувала 1 січня 2025 року на заміну МСЕК.

Інформація з рішення експертної команди буде передаватися до Єдиної інформаційної системи соціальної сфери (ЄІССС), тож вона автоматично відобразиться в особистому кабінеті на порталі.

1. Увійдіть на Соціальний портал Мінсоцполітики за допомогою КЕП, УЕП або BankID.

2. Оберіть «Заява про забезпечення допоміжним засобом реабілітації», після чого натисніть «Подати заяву»

3. Заповніть заяву - дані підтягнуться автоматично.

4. Ви також зможете оновити інформацію про себе в особистому кабінеті, натиснувши «Відомості про мене».

5. Підпишіть заяву електронним підписом.

6. Перевірте статус заяви на порталі в розділі «Мої заяви».

Після того, як заяву опрацюють, в особистому кабінеті з'явиться е-направлення про забезпечення засобом реабілітації.

**Важливо:** якщо до 1 січня 2025-го отримано інший документ, що підтверджує потребу в засобах реабілітації, як-от висновок МСЕК, ви можете обрати інший зручний спосіб подати заяву.

**Електронний кабінет особи з інвалідністю (ЦБІ) <https://ek-cbi.msp.gov.ua/>**

Такий сервіс дозволяє подавати не лише заяву на отримання засобу реабілітації, а також заяву до обраного підприємства. Крім того, можна подати заяву про виплату компенсації за самостійно придбаний виріб - функція тимчасово недоступна на Соціальному порталі Мінсоцполітики.

1. Увійдіть в Електронний кабінет особи з інвалідністю. Вам потрібно пройти первинну реєстрацію, якщо не

обліковані в Централізованому банку даних з проблем інвалідності (ЦБІ).

2. Якщо ви вже зареєстровані в ЦБІ, пройдіть вторинну реєстрацію, після чого отримаєте повний доступ до функціоналу кабінету.

3. Натисніть «Заяви на потребу в технічних засобах реабілітації» та заповніть обов'язкові поля у формі заяви.

4. Прикріпіть файли - відсканові копії документів.

5. Підпишіть заяву електронним підписом.

6. Перевірте статус заяви в особистому кабінеті.

### Письмова заява

Це можна зробити, звернувшись до однієї з найближчих установ у вашій громаді:

- до центру надання адміністративних послуг (ЦНАП);

- до структурного підрозділу з питань соціального захисту населення (ОСЗН);

- до територіального відділення Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю (ФСЗОІ).

Подавши заяву про забезпечення засобом реабілітації, потрібно додати такі документи:

- висновок або інший документ, що підтверджує потребу в засобах реабілітації;

- паспорт/свідоцтво про народження або інший документ, що підтверджує особу;

- ідентифікаційний код.

**Зверніть увагу!** В окремих випадках можуть бути потрібні додаткові документи.

Крім того, подати заяву можна через працівника територіального відділення ФСЗОІ або через соціального працівника закладу, в якому отримуєте медичну або реабілітаційну допомогу.

Заяву опрацюють протягом 3-х робочих днів з дати звернення, після чого буде сформоване електронне направлення про забезпечення засобом реабілітації.

**Прес-служба Міністерства соціальної політики України**

## Центри контролю та профілактики хвороб

**Центри контролю та профілактики хвороб (ЦКПХ) працюють у кожній області. Вони забезпечують послуги з профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, епідемічного нагляду та вакцинацію у своїх регіонах.**

У 2024 році мобільні команди центрів контролю та профілактики хвороб забезпечили:

- медичну допомогу та забезпечили вакцинацію для 164 838 українців у 2 093 громадах.

- консультації сімейних лікарів 52 тисам українців та вузькоспеціалізованих лікарів: кардіологів, офтальмологів, психологів – 42 тисячам.

- первинне тестування на серцево-судинні та легеневі захворювання (вимірювання тиску, вміст глюкози в крові, кардіограма, флюорографічне обстеження) та швидкий скринінг на виявлення гепатиту В та С, ВІЛ-інфекції, COVID-19 – 180 116 мешканців громад.

Мобільні виїзди спрямовані на розширення доступу до якісних та безоплатних медичних послуг людям, які мешкають у віддалених громадах. Йдеться про населені пункти з тимчасово ускладненим доступом до комплексної медичної допомоги.

Загалом за 2024 рік у регіонах зареєстровано 104 спалахи захворювань, які завдяки лабораторному контролю та моніторингу спеціалістів ЦКПХ і Центру громадського здоров'я вдалося розслідувати та локалізувати. Йдеться про локальні спалахи кору, сальмонельозу, вірусного гепатиту А.

**Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України.**



ПІДСУМКИ 2024

МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

164 838 МЕШКАНЦІВ ВІДДАЛЕНИХ ГРОМАД

ОТРИМАЛИ МЕДИЧНІ ПОСЛУГИ

ВІД МОБІЛЬНИХ КОМАНД ЦКПХ

## Служба 112: впроваджено можливість опрацювання викликів за допомогою жестової мови у режимі відеодзвінка

У критичних ситуаціях, коли кожна секунда має значення, важливо, щоб допомога була доступною для кожного і кожної. Служба екстреної допомоги 112 зробила важливий крок, забезпечивши новий рівень доступності для людей з порушеннями слуху та мовлення.

Завдяки впровадженню неголосових викликів тепер люди з порушеннями слуху та мовлення можуть швидко отримувати допомогу у надзвичайних ситуаціях. Зокрема, впроваджено можливість опрацювання викликів за допомогою жестової мови у режимі відеодзвінка. Як це працює?

- Відправляєте SMS на номер 112.
- Отримуєте посилання на відеодзвінок.
- Спілкуєтесь із оператором жестовою мовою у відеорежимі.

Ця функція значно підвищує доступність екстрених служб і враховує потреби осіб з інвалідністю. Крім того, система може автоматично визначати місцезнаходження заявника, що допомагає швидше організовувати допомогу.

Комунікаційний центр «Служби 112» забезпечує можливість оперативно залучати декілька екстрених служб зробивши одне звернення. Це рішення усуває проблему недостатньої взаємодії між екстреними службами, дозволяє оперативно залучати їх у невідкладних ситуаціях, значно економить час і розширює доступність допомоги для осіб з інвалідністю.

Екстрені ситуації не вибирають, кого зачепити. Нова можливість допомагає ліквідувати бар'єри для людей, які раніше не могли звернутися по допомогу через традиційні канали.



**ІНФОРМУЄ** директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

## Розвиток мобільних соціальних сервісів на рівні територіальних громад

Розвитку мобільних соціальних сервісів на рівні територіальних громад приділяється все більше уваги як в межах загальнодержавних ініціатив, так і в рамках міжнародних проектів.

В поточному році, відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України (від 30.05.2024 р. №616) територіальні громади на конкурсній основі мали змогу отримати підтримку з розширення мережі спеціалізованих служб з протидії насильства на місцевому рівні за рахунок державної субвенції.

Згідно з розподілом державної субвенції, затвердженим розпорядженням Уряду, 9 тергромад області отримали субвенцію загальним обсягом 16,5 млн. грн на створення/посилення мобільних бригад соціально-психологічної допомоги шляхом придбання спеціалізованих автомобілів, які мають відповідати функціоналу служби та вимогам щодо інклюзивності.

Днями вже дві територіальні громади Пирятинська та Котелевська успішно завершили необхідні закупівельні процедури та отримали свої автомобілі – сучасні 7-місні Peugeot Rifter та Boxer обладнані спеціальними підйомниками для маломобільних категорій населення. Білицький центр надання соціальних послуг очікує своє авто до кінця тижня.

Тож вітаємо Пирятинський центр надання соціальних послуг Пирятинської міської ради та

Котелевський центр соціальних служб з поповненням автопарку та новим якісним етапом в сфері протидії домашньому та гендернозумовленому насильству, підтримки постраждалих осіб.

Чекаємо позитивні новини і від інших територіальних громад. Робота триває.



СЬОГОДЕННЯ

# Оскарження рішення експертної команди в Центрі оцінювання функціонального стану особи

*Центр оцінювання функціонального стану особи (скорочено – Центр оцінювання) виконує важливу роль у забезпеченні об'єктивності та прозорості процесу оцінювання повсякденного функціонування особи. Його завданнями є організаційно-методичне консультування експертних команд, перевірка обґрунтованості рішень експертних команд та раніше прийнятих рішень МСЕК, розгляд скарг на рішення експертних команд.*

Експертні команди Центру оцінювання розглядають звернення з усієї України – місце проживання чи реєстрації людини не має значення. До їх складу входять лікарі з різних державних закладів охорони здоров'я.

Детальніше про функції Центру оцінювання можна дізнатися в Положенні про експертні команди з оцінювання повсякденного функціонування особи.

## Процедура оскарження.

Подання скарги можливе у двох формах: електронній та паперовій.

Для подання скарги в електронній формі необхідно звернутися до лікуючого лікаря, який раніше направив скажника на проведення оцінювання. Лікуючий лікар оформить скаргу в електронній формі та направить її до Центру оцінювання за допомогою електронної системи щодо оцінювання повсякденного функціонування особи (скорочено - електронна система). Також скажник або його уповноважений представник може надіслати скаргу в паперовій формі поштовим відправленням до Центру оцінювання.

Скарги розглядатимуться експертними командами Центру оцінювання. Розгляд скарги експертною командою Центру оцінювання повинен бути завершений не пізніше 30 календарних днів із дня її отримання.

## Що має містити скарга:

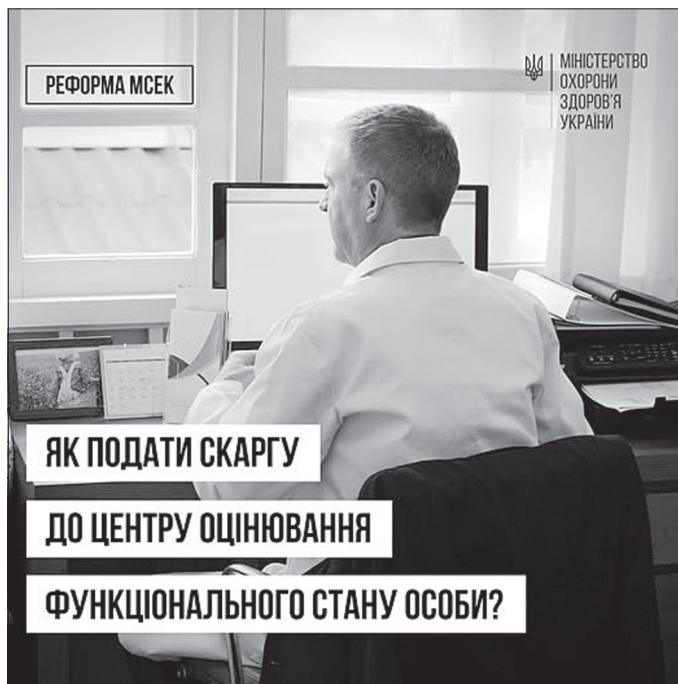
- ПІБ скажника.
- Адреса проживання або перебування.
- Контактні дані (телефон, email).
- Вимоги та їх обґрунтування.
- Дата складання скарги.

Скаргу потрібно подати протягом 40 календарних днів з моменту надсилання витягу з рішення експертної команди, що оскаржується, скажнику (його уповноваженому представнику).

## Як діяти у разі пропущення строку оскарження?

Якщо строк подання скарги пропущено з поважних причин (відрадження, тимчасова непрацездатність, проходження військової служби), можна подати клопотання про його поновлення до Центру оцінювання. До клопотання додаються копії документів, що підтверджують наявність поважних причин. Клопотання можна подати в електронній або паперовій формі.

Центр оцінювання розглядатиме такі клопотання протягом п'яти робочих днів і буде повідомляти про своє рішення поштою або через електронну систему. Якщо строк поновлено, скаргу необхідно подати протягом 10 робочих днів



після отримання відповідного повідомлення від Центру оцінювання.

Розгляд скарг може відбуватися очно, заочно або із використанням засобів телемедицини. Експертна команда Центру оцінювання аналізує документи, заслуховує пояснення скажника чи його уповноваженого представника, а за потреби проводить повторне оцінювання. При цьому повторне оцінювання проводиться на підставі результатів медичного обстеження скажника, проведеного в закладі охорони здоров'я, до якого направить Центр оцінювання.

У разі відмови скажника від медичного обстеження або неприбуття на нього (крім випадків відрядження, тимчасової непрацездатності чи мобілізації скажника) експертна команда Центру оцінювання приймає рішення про скасування рішення, що оскаржується.

## Рішення Центру оцінювання.

За результатами розгляду скарги Центр оцінювання може прийняти такі рішення:

- про підтвердження оскаржуваного рішення;
- про скасування оскаржуваного рішення;
- про формування нового рішення (у такому разі експертна команда Центру оцінювання повинна сама й ухвалити нове рішення за результатами оцінювання скажника).

Кінцеве рішення за результатами розгляду скарги підписується всіма членами експертної команди. Процедура оскарження рішень, прийнятих експертними командами, детально описана в розділі «Оскарження результатів оцінювання» Порядку проведення оцінювання повсякденного функціонування особи.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



# Психіатричні огляди: кому і коли потрібно проходити

**3 1 січня 2025 року набули чинності зміни до Порядку проведення попередніх, періодичних та позачергових психіатричних оглядів, у тому числі на предмет вживання психоактивних речовин, затвердженого наказом МОЗ України від 18.04.2022 р. № 651.**

Також Міністерство охорони здоров'я удосконалило процес проведення психіатричних оглядів і посилило вимоги до медзакладів, які їх проводять. Це зроблено, зокрема, й для запобігання зловживанням під час проведення психіатричних оглядів, наприклад, коли довідки про їх проходження видаються без факту огляду, а заклади, що їх проводять, не мають відповідних фахівців.

Пояснюємо основні моменти, які найчастіше викликають питання серед працівників.

## 1. Чи всі працівники мають проходити психіатричні огляди?

Не всі працівники зобов'язані проходити психіатричні огляди. Така вимога стосується лише певних категорій осіб, які виконують діяльність із підвищеними вимогами до стану психічного здоров'я.

Перелік видів діяльності (робіт, професій, служби), які вимагають обов'язкового проходження попереднього (під час прийняття на роботу) психіатричного огляду затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 10 травня 2022 р. № 577.

Крім того, для виконання певних видів діяльності необхідно проходити періодичні (протягом трудової діяльності) психіатричні огляди. Так, періодичні психіатричні огляди мають проходити, наприклад:

- працівники підприємств харчової промисловості, громадського харчування і торгівлі, які контактують із харчовими продуктами;
- медичні працівники;
- водії, які займаються перевезенням пасажирів або вантажів;
- особи, які працюють із вибуховими матеріалами чи зброєю;
- члени екіпажів суден та інші категорії.

## 2. Як часто потрібно проходити психіатричні огляди?

Залежно від професії, огляди можуть бути:

- Попередніми - перед призначенням на посаду чи початком роботи.

- Періодичними - у визначені терміни для підтримання допуску до виконання професійних обов'язків.

- Позачерговими - на вимогу роботодавця чи у випадках підозри на психічний розлад (за згодою працівника).

Періодичність залежить від виду діяльності. Наприклад:

- працівники харчової галузі та фармацевтики - раз на рік;
- працівники атомної енергетики, члени екіпажів суден - раз на два роки;
- водії та освітяни - раз на п'ять років.

Термін дії довідки про проходження огляду становить один рік. Однак це не означає, що після завершення цього терміну працівник обов'язково має повторно проходити огляд, щоб виконувати свої професійні обов'язки. Огляди здійснюються згідно з визначеною періодичністю (див. вище) для конкретних категорій працівників, яка може складати один, два, три чи навіть п'ять років залежно від виду

діяльності.

Тобто, якщо періодичність огляду для вашої професії становить, наприклад, три роки, то наступний огляд потрібно буде проходити через цей строк, навіть якщо термін дії довідки вже завершився. Довідка свідчить лише про факт проходження попереднього огляду, а не про зобов'язання проходити наступний раніше затвердженого терміну.

## 3. Хто повинен сплачувати за проходження оглядів?

Законодавство України визначає, що витрати на психіатричні огляди для працівників покриває роботодавець. Зокрема, у ст. №169 «Обов'язкові медичні огляди працівників певних категорій» Кодексу законів про працю України зазначено: Роботодавець зобов'язаний за свої кошти організувати проведення попереднього (при прийнятті на роботу) і періодичних (протягом трудової діяльності) медичних оглядів працівників, зайнятих на важких роботах, роботах зі шкідливими чи небезпечними умовами праці або таких, де є потреба у професійному доборі, а також щорічного обов'язкового медичного огляду осіб віком до 21 року.

**Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України**

## ПОДЯКА

Діти Одеського регіонального осередку ГО ВО СОІУ щиро дякують Інні Богдановій та усій команді БФ «Сергій Богданов» за новорічні солодкі подарунки й бажають здоров'я, сил, терпіння і щоб більше людей були залучені до цієї доброї справи та мирного неба.





# Вигорання на роботі:

## причини, ознаки та способи подолання

**У сучасному світі професійне вигорання стало поширеною проблемою, яка впливає на фізичний, емоційний та ментальний стан працівників. Це явище не лише знижує продуктивність, але й може серйозно зашкодити здоров'ю. Як розпізнати вигорання та впоратися з ним?**

Професійне вигорання - це емоційне, фізичне та психологічне виснаження, спричинене тривалим стресом або надмірним навантаженням на роботі. Це не просто втома після складного дня - це стан, коли людина більше не відчуває задоволення від своєї роботи та не має енергії її виконувати.

### Причини професійного вигорання:

- Надмірне навантаження. Постійні дедлайни, великі обсяги роботи та високі очікування можуть викликати перевтому.

- Нечіткі обов'язки. Відсутність розуміння своїх завдань або ролі у команді створює додатковий стрес.

- Монотонність. Рутинні завдання без можливості розвитку чи творчості виснажують емоційно.

- Непідтримуюче середовище. Відсутність підтримки з боку колег або керівництва збільшує ризик вигорання.

- Нерівновага між роботою та особистим життям. Постійна зайнятість без часу на відпочинок і особисті інтереси призводить до втрати балансу.

Як зрозуміти, що це не просто втома чи стрес?

### Основні ознаки вигорання:

- Постійна втома, яка не зникає навіть після відпочинку.
- Зниження продуктивності та знижена професійна самооцінка.

- Відсутність мотивації до роботи.

- Дистанціювання від роботи, цинічне ставлення до неї.

- Фізичні симптоми: головний біль, проблеми зі сном, розлади травлення.

Вигорання не є хворобою, це - синдром. Проте, воно може вважатися хворобою, якщо людина внаслідок нього не в змозі працювати, але основним діагнозом в цьому випадку все одно буде один із психічних розладів (наприклад, стан депресії, розлад адаптації, стрес-реакція тощо).

У такому разі вигорання може бути визначене як додатковий діагноз, а активне лікування буде призначене для основного розладу. Лікування підбирається індивідуально і може включати, наприклад, стрес-менеджмент, медикаментозне лікування або психотерапію. Водночас важливим є здоровий сон.

Важка втома, що порушує працездатність (якщо вона, наприклад, супроводжується розладом адаптації), потребує лікарняного впродовж 2-3 тижнів. Стан важкої депресії часто потребує навіть більш тривалого перебування на лікарняному, адже відновлення працездатності займає

більше часу, ніж зникнення симптомів. Важливо не просто перебувати на лікарняному, а й регулярно відвідувати спеціаліста з психічного здоров'я.

Якщо впродовж 1-2 місяців не спостерігається помітного поліпшення або якщо діагноз залишається нез'ясованим, людина має бути скерована на психіатричне обстеження.

### Як запобігти вигоранню на роботі?

1. Розділяйте роботу і дозвілля. Не беріть робочі завдання додому і не розв'язуйте особисті проблеми на роботі.

2. Стежте за балансом. Регулярно знаходьте час для відпочинку та хобі.

3. Плануйте роботу заздалегідь, навчіться казати «ні» і чітко визначайте пріоритетність виконання завдань.

4. Піклуйтеся про фізичний стан. Намагайтеся достатньо спати, повноцінно харчуватися і зберігати здоровий рівень фізичної активності.

5. Працюйте над добрими стосунками вдома і будуйте екологічні відносини на роботі, підтримуйте відкриту робочу атмосферу.

6. Сприймайте свою роботу як вагомую. Адже кожна професія є важливою і кожен внесок має значення.

7. Обговорюйте свої обов'язки. Якщо завдання викликають труднощі, не соромтеся просити підтримку чи уточнювати деталі.

**Роботодавці також відіграють важливу роль у запобіганні вигоранню працівників. Вони можуть:**

- Забезпечувати чітке розподілення обов'язків.

- Створювати можливості для професійного розвитку.

- Надавати доступ до програм підтримки ментального здоров'я.

- Організовувати тренінги з управління стресом.

Якщо запобігти вигоранню на робочому місці не вдалося, спробуйте якнайшвидше впоратися з цим станом.

### Як подолати вигорання? Зробіть наступні кроки:

1. Розпізнайте проблему. Якщо ви відчуваєте вищеописані симптоми, важливо визнати, що це може бути вигорання.

2. Спілкуйтеся. Обговоріть свої відчуття з колегами, керівником або друзями. Це може допомогти знайти підтримку чи вирішення проблеми.

3. Організуйте свій час. Навчіться планувати день так, щоб залишався час на відпочинок і особисті інтереси.

4. Змініть обстановку. Інколи навіть невелика перерва чи зміна робочого середовища допомагає відновити сили.

5. Займіться фізичною активністю. Спорт допомагає зняти стрес і покращити настрій.

6. Зверніться по професійну допомогу. Якщо ситуація не покращується, консультація з психологом або психотерапевтом може стати важливим кроком.

Професійне вигорання - це серйозна проблема, яка потребує уваги як з боку працівників, так і роботодавців. Розуміння своїх меж, підтримка балансу між роботою та життям, а також готовність звертатися по допомогу - ключові кроки до збереження здоров'я та гармонії.

**Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України**



# АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



**ОВЕН (21.03-20.04).** Цілком можлива конфліктна ситуація, яка може мати непередбачувані наслідки. Сприятливі контакти з чиновниками, ділові зустрічі, оформлення документів, звернення у вищі інстанції. У першій половині тижня вірогідні дрібні непорозуміння, що виникли через необачні висловлювання або обіцянки, які помилково розтлумачили.



**ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05).** Тиждень сприятливий для активного відпочинку, прогулянок по парку. Про роботу не може бути й мови. Невпевненість у собі, сумніви, песимізм, накопичені за минулий період, зашкодять Тельцям упоратися з проблемами, що накопичилися. Можливе погіршення самопочуття у літніх людей і дітей, у хворих, ослаблених хронічними захворюваннями.



**БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06).** Тиждень пов'язаний з перетвореннями космічних енергій. Вірогідні млявість, напади роздратування і ослаблення захисних сил організму. Дипломатія та гумор допоможуть Близнюкам вийти з честю з важких ситуацій. Бурхливі емоції можуть призвести до нестриманості, сварки. Зірки застерігають Близнюків від активних фізичних навантажень і колективних дій.



**РАК (22.06-23.07).** Тиждень суперечностей, відсутності взаєморозуміння. Можливий конфлікт у стосунках зі старшими в сім'ї. Багато Раків виявляться незговірливими, але й люди, які їх оточують, не мають наміру йти на поступки. До кінця тижня можливе нервово перенапруження. Крім того, вірогідний душевний дискомфорт. Заплановані зустрічі не будуть плідними.



**ЛЕВ (24.07-23.08).** Цей тиждень самопізнання, проникнення в сутність речей. Період сприятливий для духовного прозріння, подолання сумнівів, перемоги над ворогами і гріхами. Рекомендуються відвідування храму, читання священних книг, молитви, медитація. Тиждень обіцяє змінити ваше життя на краще. Проте багатьом Левам буде важко зберегти свою незалежність.



**ДІВА (24.08-23.09).** Домашній клопіт поєднуватиметься з романтичним настроєм і очікуванням змін. Велика вірогідність зустрічі зі старим другом. Тиждень несе рівновагу і гармонію. Не рекомендується ризикувати або робити дорогі покупки. Спілкування з новими партнерами виявиться невдалим, проте родичі можуть дати цінну пораду. Буде важко зробити необхідний вибір.



**ТЕРЕЗИ (24.09-23.10).** В особистому житті та сім'ях Терезів вірогідна нестабільність. Ваша присутність у суспільстві може сприяти нервозності та конфліктам. Тиждень припускає подолання сумнівів, зміни, нові зустрічі, отримання інформації. Можлива пропозиція про вигіднішу роботу. У вихідні найімовірніше на вас чекає романтичне побачення або зустріч з давньою симпатією.



**СКОРПІОН (24.10-22.11).** Тиждень припускає обмани, ілюзії, спокуси. Життя вимагатиме мужності, максимальної витримки. В усіх сферах слід дотримуватися обережності. Візит до лікаря може виявитися малоприємним. Тиждень подолання сумнівів, визначення свого призначення. Творчий порив, реалізований зараз, може в корені змінити життя Скорпіонів, піднести їх на раніше недосяжні висоти.



**СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12).** Суперечливий тиждень. Буйна фантазія, приправлена пихою і жагою легкої наживи, може стати причиною нищівної невдачі або, навпаки, тимчасового приголомшливого успіху. Імовірно, емоції Стрільців-жінок переважатимуть над розумом. Вони стануть спроможні на самовіддані вчинки. Вірогідні складні випробування, які все ж таки не зможуть зломити волю Стрільців.



**КОЗЕРІГ (22.12-20.01).** Козерогам тиждень обіцяє задоволення, заняття улюбленою справою або захопленням. Багатьох з них чекає зустріч із цікавою людиною. Цей тиждень пов'язаний з перетвореннями космічної енергії. Він може виявитися важким для молодих людей і призвести до небажаних наслідків через небажання Козерогів прислухатися до думки досвідчених людей.



**ВОДОЛІЙ (21.01-19.02).** На початку тижня можливі млявість, загострення хронічних захворювань. У партнерстві вірогідні складнощі через ревності та нездійсненні надії. Сприятливий початок нової справи, контактів, подолання сумнівів, накопичення інформації. Водоліям будуть властиві самовпевненість і амбіції, прагнення командувати іншими, повчати. Вони будуть здатні виконати великий обсяг роботи.



**РИБИ (20.02-20.03).** Тиждень характеризується неспокоєм, невірноваженістю і дисгармонією. Незважаючи на можливі неприємності, багато Риб зможуть налагодити і укріпити відносини з оточуючими, поліпшити своє матеріальне становище. Задоволення від добре виконаної роботи компенсує їм усі неприємності. Вихідні сприятливі для планування важливих справ або тривалого відпочинку.



**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: 06.01.2025 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2512502