



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
12 серпня 2025 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 33 (1032)

Подати запит на витяг з Єдиного реєстру осіб, зниклих безвісти за особливих обставин, тепер можна онлайн

Відтепер подати запит на витяг з Єдиного реєстру осіб, зниклих безвісти за особливих обставин, можна онлайн - Міністерство внутрішніх справ України цифровізувало послугу. Завдяки цьому процес подання запиту скоротився до кількох хвилин і дозволяє швидше отримувати результат.

Раніше для цього потрібно було надсилати паперову заяву або звертатися на електронну адресу. Щоб подати запит, тепер достатньо відвідати онлайн-ресурс МВС - без паперів і зайвих очікувань.

Як це працює:

- авторизуйтеся в Єдиному вікні для громадян за допомогою КЕП, BankID або Дія.Підпис;
- оберіть відповідну послугу - «Запит на отримання витягу з Єдиного реєстру осіб, зниклих безвісти за особливих обставин»;
- вкажіть інформацію про себе та про зниклу людину;
- підпишіть заяву електронним підписом.

В особистому кабінеті можна відстежувати статус звернення, а сам витяг буде доступний для завантаження у будь-який момент.

Важливо: у липні 2025-го запрацювала Єдина інформаційна платформа з питань зниклих безвісти. На цьому ресурсі зібрана уся актуальна інформація для родин, які шукають своїх близьких. Так, платформа допомагає зорієнтуватися: як діяти, куди звертатися та які документи потрібно зібрати. Крім того, вона містить відповіді на найпоширеніші запитання й контакти для звернень.

У «Резерв+» з'явилася відстрочка для одного з подружжя, хто доглядає людину з інвалідністю

Відтепер у застосунку «Резерв+» від Міністерства оборони України оформити відстрочку може нова категорія громадян - один із членів подружжя, хто доглядає за чоловіком або дружиною з інвалідністю I чи II групи.

Для оформлення такої відстрочки інформація про інвалідність має бути внесена до Єдиної інформаційної системи соціальної сфери (ЄІССС) або до відповідної інформаційної системи Пенсійного фонду України. Крім того, необхідно мати запис про шлюб у Державному реєстрі актів цивільного стану громадян.

Як це зробити:

- встановіть останню версію застосунку «Резерв+», відкрийте його та натисніть на три крапки на головному екрані;
- виберіть пункт «Подати запит на відстрочку», а потім відповідну категорію;
- подайте запит, після чого отримаєте сповіщення із результатом.

Важливо, що цей сервіс також доступний для людей з інвалідністю, дані щодо яких внесені до ЄІССС. Нагадаємо, що можливість вперше оформити онлайн-відстрочку з'явилася у листопаді 2024-го. Зараз 40% від усіх відстрочок оформлюється саме у застосунку «Резерв+».



+1 категорія громадян може оформити відстрочку в Резерв+

Анонс

3-4 стор.

Центри комплексної реабілітації дітей з інвалідністю

4-5 стор.

Готуємось до дитсадка та школи: обов'язкові щеплення до початку навчального року

5-6 стор.

Адвокація прав людей з інвалідністю. Як адвокаційна кампанія змінила життя громади

6 стор.

Безбар'єрність - це принцип, який має бути в основі відновлення України

6-7 стор.

«Безбар'єрний Check-Up» у Чернівцях

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!

Збільшено розміри виплат для людей, які постраждали на виробництві та потребують догляду та медичного забезпечення

Уряд збільшив розміри щомісячної грошової компенсації для людей, які постраждали на виробництві та потребують постійного догляду, а також мають постійну потребу у санітарно-гігієнічних засобах, засобах догляду та одночасно на постійній основі потребують медичних виробів або ліків. Відповідну постанову розробило Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності.

До сьогодні, частина потерпілих, особливо з важкими травмами, стикались зі значними витратами на придбання необхідних медвиробів та ліків. Часто це ставало непосиль-

ною фінансовою проблемою для родини.

Відтепер, залежно від потреби, ці люди зможуть додатково отримувати:

- 4 000 грн - якщо потрібен спеціальний медичний догляд і одночасно ліки або медзасоби;
- 2 000 грн - у разі потреби у постійному сторонньому догляді та одночасно у медзабезпеченні;
- 1 333 грн - при потребі у побутовому догляді та медзасобах;
- 800 грн - якщо постійно потрібні санітарно-гігієнічні засоби та ліки або медичні вироби.

Таким чином держава зробила ще один крок для підтримки людей, які зіткнулися з важкими хворобами або травмами на роботі.

Звертаємо увагу, що тим потерпілим, які вже сьогодні отримують виплати за догляди і натуральну допомогу, повторно звертатися не потрібно. Соціальні працівники найближчим часом відвідають їх за місцем проживання чи перебування, проведуть додаткову оцінку потреб та передадуть необхідну інформацію Пенсійному фонду. А ПФУ своєю чергою нарахує додаткові виплати.

Водночас нагадуємо, що для отримання послуги натуральної допомоги, потерпілий має право самостійно звернутися до територіального органу Пенсійного фонду.

Люди не повинні залишатися наодинці зі своїми проблемами після травм чи хвороб, отриманих на роботі.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України



Допомога звільненням із полону: оновлено маршрут та перелік закладів охорони здоров'я

Міністерство охорони здоров'я України оновило перелік закладів охорони здоров'я, які надають медичну, реабілітаційну та психологічну допомогу звільненням із полону військовослужбовцям, поліцейським, особам рядового та начальницького складу служби цивільного захисту, а також цивільним особам.

МОЗ спільно з департаментами охорони здоров'я ОВА та Командуванням Медичних сил ЗСУ провели селекторну нараду з керівниками визначених медзакладів та узгодили порядок дій під час надання допомоги звільненням із полону.

Відтепер заклади охорони здоров'я, які надаватимуть допомогу звільненням із полону українцям та українкам, поділили на два рівні:

- перший рівень – проведення реінтеграційних заходів із наданням медичної та психологічної допомоги;
- другий рівень – надання реабілітаційної та психологічної допомоги.

На першому рівні працюватимуть 25 закладів охорони здоров'я по всій Україні, а на другому – 41 заклад із реабілітаційної та 25 закладів із психосоціальної та психіатричної допомоги.

Який тепер порядок надання допомоги звільненням із полону?

Одразу ж після звільнення з полону людину приймають

у визначеному закладі охорони здоров'я – там відбувається первинний медичний огляд.

У випадку, коли пацієнт перебуває у критичному стані, він залишається у закладі до стабілізації стану. Якщо такої загрози життю немає, людину направляють у один із визначених наказом закладів охорони здоров'я або – якщо це захисники чи захисниці – вони можуть потрапити в центр реінтеграції.

Далі відбувається комплексне обстеження для визначення індивідуального плану лікування та реабілітації. У цей процес залучають лікарів різних спеціальностей, психологів, а у разі потреби – фахівців із соціальної підтримки. Завершується цей етап фінальним оглядом комісії лікарів, яка узгоджує подальший маршрут допомоги.

По тому лікуючий лікар надає письмові рекомендації, що стосуються:

- реабілітаційної допомоги;
- психологічної допомоги;
- амбулаторного лікування;
- соціальних послуг.

Також є можливість скористатися правом на санаторно-курортне лікування тривалістю 18 календарних днів. Якщо пацієнт вирішить оздоровлюватися самостійно, держава компенсує витрати в межах середньої вартості путівки – це

16 тисяч 416 грн.

Для військовослужбовців обов'язковим є проходження військово-лікарської комісії (ВЛК). На підставі її висновків приймають рішення про повернення до військової частини або продовження лікування та реабілітації.

Загалом наданням допомоги звільненим із полону займатимуться аж 80 закладів у 22 регіонах України (окрім Донецької, Луганської та Херсонської областей). Усі працівники цих закладів обов'язково мають пройти дистанційний курс «Особливості ведення пацієнтів, які пережили полон, піддавались тортурам та сексуальному насильству, пов'язаному з конфліктом (СНПК)».

Це навчання доступне для всіх охочих медичних працівників. Його можна знайти на сайті Академії НСЗУ: academy.nszu.gov.ua.

Нині на курс зареєструвалися майже 10 тисяч слухачів, із яких більш як 7 тисяч вже отримали сертифікати.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Центри комплексної реабілітації дітей з інвалідністю



В Полтавській області понад 6,5 тисяч дітей мають інвалідність, тому забезпечення реалізації засад державної соціальної політики в частині розвитку соціальних та реабілітаційних послуг залишається безумовним пріоритетом.

Наявність сучасної бази закладів комплексної реабілітації, а головне кваліфікованих фахівців та новітніх підходів в роботі, дозволяє забезпечити підтримку в поліпшенні фізичного, психічного та соціального стану дітей, а також допомагає їм оволодіти новими навичками, для подальшої інтеграції в суспільство.

У п'яти міських територіальних громадах: Полтавській,

Кременчуцькій, Миргородській, Лубенській та Гадяцькій діють центри комплексної реабілітації, які щороку охоплюють послугами понад 1,5 тисячі дітей з інвалідністю.

Кожен центр має свої успішні кейси, напрацювання та унікальні практики роботи з дітьми, спрямовані на головний результат – покращення якості життя родини.

Відтак **Полтавський міський центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю**, які і їх кременчуцькі колеги, впроваджує послугу раннього втручання – міждисциплінарної допомоги сім'ям з дітьми раннього віку (від народження до 4-х років), у яких є порушення розвитку або високий ризик набуття інвалідності.

Послугою раннього втручання на базі в поточному році охоплено 46 дітей та їх родин, а також надано понад 1100 консультацій для родин, які стурбовані розвитком їх дітей. Унікальною є і використання практики іпотерапії для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, розладами аутистичного спектру, генетичними захворюваннями. Заняття проведені професійною командою ГО Центр оздоровчої верхової їзди екотуризму «Еколайф» кінний бази в Великорублівській громаді. Головний акцент – це індивідуальний підхід до кожного із 120 дітей – учасників терапії.

Кременчуцький міський Центр комплексної реабілітації дітей з інвалідністю, який окрім для потреб клієнтів має: басейн для індивідуальних занять, залу лікувальної фізкультури, масажний та фізіотерапевтичний кабінети, групові приміщення для дітей, кабінети логопеда, практичного психолога, сенсорну кімнату та багато іншого, також активно розвиває послугу раннього втручання. Послуга надається з березня 2025 року. Команда центру має сертифікати Міжнародного агентства професійних кваліфікацій з присвоєнням повної професійної кваліфікації «Фахівець із раннього втручання» 7 рівень Національної рамки кваліфікацій, а також отримала позитивне рішення щодо фінансової підтримки від Дитячого фонду ООН UNICEF

Продовження на наступній сторінці





- дозволяють уникнути спалахів небезпечних хвороб у школах і дитсадках.

Які щеплення необхідні?

Перед дитсадком або школою дитина повинна отримати щеплення відповідно до віку проти таких інфекцій: гепатиту В; туберкульозу; кору, епідемічного паротиту, краснухи; дифтерії, правця; кашлюку; поліомієліту; гемофільної інфекції типу b.

Що робити, якщо дитина ще не має всіх щеплень?

Зверніться до свого сімейного лікаря або педіатра. Він допоможе скласти індивідуальний графік вакцинації, щоб надолужити пропущені щеплення.

Пам'ятайте, що вакцинація - це найефективніший спосіб захистити дитину від небезпечних інфекційних хвороб.

Відповідальність батьків - зробити всі необхідні щеплення, щоб надійно захистити здоров'я дитини й колективу, до якого вона належить.

Центр громадського здоров'я України

СЬОГОДЕННЯ

Адвокація прав людей з інвалідністю. Як адвокаційна кампанія змінила життя громади

Слово «адвокація» дедалі частіше звучить у правозахисному середовищі, але що воно насправді означає? Для нас, людей з інвалідністю, адвокація - це не просто красивий термін. Це - інструмент, яким ми виборюємо базові речі: доступ до транспорту, освіти, інформації, архітектури, а найголовніше - права на гідне життя.

Що таке адвокація?

Адвокація (від англ. advocacy) - це комплекс дій, спрямованих на вплив на державну політику, рішення органів влади, зміни в нормативних актах чи практиках, задля захисту інтересів конкретної групи людей або вирішення суспільної проблеми.

У випадку людей з інвалідністю, адвокаційні кампанії часто стосуються доступності, працевлаштування, охорони здоров'я, освіти та участі в прийнятті рішень.

Соціальне таксі в Ужгороді

В Ужгороді офіційно запрацювала послуга «Соціальне таксі» - сервіс, що забезпечує доступне перевезення для людей з інвалідністю, пенсіонерів, ветеранів та одиноких непрацездатних громадян, які не можуть пересуватися самостійно або використовують технічні засоби реабілітації. Це - не просто адміністративне рішення. Це результат наполегливої адвокаційної кампанії, яку провели громадські активісти, експертки та організації, що об'єдналися заради спільної мети.

В основі - адвокація

У нашому випадку - це була комплексна робота, яка включала аналіз потреб, підготовку документів, консультації з юристами та соціальними працівниками, зустрічі зі стейкхолдерами, активне висвітлення теми в медіа та соцмережах. Ми не лише звернули увагу на проблему, ми запропонували рішення: підготували комерційну пропозицію, розробили проект Положення про роботу служби «Соціальне таксі» та передали його міській раді.

Кампанія реалізувалася за ініціативи ВП ГО ВО СОІУ «Закарпатське обласне товариство осіб з інвалідністю» та його керівника, Дениса Сухотіна. Активно долучились такі потужні лідерки громадського сектору, як Марина Сташина-Неймет, Анжела Бабкіна та Юліана Бокоч. Були залучені впливові у громаді організації: БО БФ «Карпатський Вавилон», Агентство сприяння сталому розвитку Карпатського регіону «ФОРЗА», БО «БФ «Карітас-Ужгород», ГО «Товариство захисту осіб з інвалідністю «Надія», ГО «Безбар'єрне Закарпаття», ГО «Закарпатська обласна організація УТОГ», ГО «Центр культурних ініціатив «Фортеця Унг». Їх спільний досвід, наполегливість та системна робота стали рушійною силою процесу, який зрештою дав результат - послуга стала реальною, доступною і працюючою.



Чому це важливо

Транспортні соціальні послуги - це базовий компонент доступності. Вони усувають критичні бар'єри в житті людей з інвалідністю, особливо тих, хто використовує крісла колісні або інші технічні засоби реабілітації. В умовах повномасштабної війни та зміщення населення з небезпечних регіонів, такі послуги стають ще важливішими, зокрема на умовно безпечних територіях, як-от Закарпаття.

Попри наявність низькопідлогових автобусів у комунального перевізника «Ужгородський муніципальний транспорт», громадський транспорт все ще не задовольняє потреб маломобільних груп населення. Перешкоди - у поганій інфраструктурі, складному графіку руху, переповнених автобусах. Тому поява соціального таксі стала конкретною відповіддю на реальні запити людей.

Як це було реалізовано

Ми об'єднали зусилля:

- готували та направляли чисельні звернення до влади;
- залучили партнерські організації;
- провели онлайн-конференції в тому числі за участі представників громадських організацій з інших регіонів, де така послуга давно запроваджена;
- розміщували інформацію в соцмережах;
- організували зустрічі з представниками міської ради та профільних структур.

Результатом стало створення проекту Положення про роботу служби «Соціальне таксі» на базі Ужгородського міського територіального центру соціального обслуговування. Документ базується на кращих практиках з інших міст

Продовження на наступній сторінці



СЬОГОДЕННЯ

Початок на попередній сторінці

України - Львова, Луцька, Одеси, Тернополя, Полтави. Саме це допомогло переконати владу - рішення було ухвалене, і вже сьогодні люди можуть користуватися послугою.

Що далі?

Сьогодні ми не лише радіємо зрушенню, а й готові ділитися досвідом. Наша команда розпочала серію навчальних заходів і вебінарів для активістів з інших міст. Ці відеоматеріали регулярно оприлюднюються на ютуб-каналі «Сила Духу». Ми готові допомагати запускати подібні кампанії в інших громадах. Адже цей успіх - це доказ того, що наполеглива адвокація може змінювати міста й долі.

Висновок. Соціальні зміни починаються з ініціативи. Те,

що сьогодні в Ужгороді працює соціальне таксі — це не подарунок і не збіг обставин. Це результат цілеспрямованої, грамотно побудованої адвокаційної кампанії. Історія нашого міста — це приклад того, як можна досягти системних змін у сфері доступності.

На завершення. Адвокація - це не щось зарезервоване для юристів чи професійних активістів. Це інструмент для кожного, хто хоче змін. Не обов'язково знати всі закони. Достатньо знати, що ти маєш право - і бути готовим його відстоювати. І найголовніше — ніколи не думай, що твій голос не важливий. Бо саме з одного голосу починаються великі зміни.

Денис СУХОТІН, юрист, голова ВП ГО ВО СОІУ «Закарпатське обласне товариство осіб з інвалідністю».

ТОЧКА ЗОРУ

Безбар'єрність - це не окрема реформа, принцип, який має бути в основі відновлення України

Днями разом із Постійним представником UNDP Ukraine / ПРООН в Україні Ауке Лотсма ми говорили про те, як зробити так, щоб жодна людина не залишилася осторонь цих змін.

Ауке Лотсма, який нещодавно розпочав свою місію в Україні, наголосив, що безбар'єрність має стати невід'ємною частиною національного відновлення, і підтвердив готовність ПРООН залишатися надійним партнером у цьому процесі.

Під час зустрічі ми обговорили низку важливих напрямків безбар'єрності, які потребують уваги та зусиль:

- Активне довголіття - щоб люди старшого віку могли залишатися активними, реалізовувати себе й бути частиною життя громади.
- Адаптацію простору та робочого місця для працівників з інвалідністю — щоб можливості працювати були відкритими для кожного.
- Раду безбар'єрності та Стратегію безбар'єрності - як інструменти, що дозволяють планувати зміни системно й координувати зусилля на всіх рівнях.
- Універсальний дизайн і навчання фахівців - щоб відновлення у громадах відбувалося правильно, враховуючи потреби всіх груп населення.

Ми всі вдячні ПРООН за готовність бути надійним партне-



ром на цьому шляху. Бо від того, як ми закладемо принципи безбар'єрності зараз, залежить, чи буде Україна справді доступною, справедливою і сталою завтра.

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

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

«Безбар'єрний Check-Up» у Чернівцях

Днями мешканці та гості Чернівців взяли участь у «Безбар'єрному Check-Up» - події, яка допомагає побачити місто очима тих, хто щодня стикається з перепонами.

Організувала захід громадська організація «Чернівецьке об'єднання «ЗАХИСТ». Його мета - почати відкрито говорити про потреби маломобільних груп, вчитися толерантності до різноманіття та налагоджувати діалог між молоддю, активістами та владою.

Учасники спробували себе в ролі людей з інвалідністю:





ВІСТІ З РЕГІОНІВ

пересувалися у кріслі колісному та з білою тростиною, перевіряючи, наскільки простір скверу зручний і доступний. Цей досвід показує більше, ніж будь-яка лекція - адже відчуваючи перепони на власному шляху, інакше починаєш дивитися на місто та його інфраструктуру. Також відбувся тренінг з безбар'єрної комунікації та панельна дискусія про

те, як створювати простір, зручний для всіх.

ГО «ЗАХИСТ» уже понад 10 років працює у сфері інклюзії, безбар'єрності та ментального здоров'я, і цей захід - ще один крок до міста, в якому комфортно жити кожному.

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

Доказово про зв'язок між сексуальним і психоемоційним добробутом жінок

8 серпня в різних країнах є днем привернення уваги до жіночого сексуального здоров'я. Сексуальний добробут - сфера життя жінки, яка має прямий зв'язок з її психоемоційним станом, образом тіла та якістю міжособистісних стосунків. Разом із тим, мільйони жінок у всьому світі досі не мають можливості вільно й безпечно реалізовувати свою сексуальність.

У сучасних підходах до розуміння здоров'я широко застосовується біопсихосоціальна модель, яка враховує взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників на фізичний і психічний добробут людини. У контексті сексуальності це означає, що досвід жінки формується не лише фізіологічними особливостями, а й її емоційним станом, релігійними, сексуальними, світоглядними, політичними переконаннями тощо, стосунками, рівнем безпеки та підтримки.

Про дисбаланс сексуальної задоволеності. Попри розвиток медичних технологій, освіченість і загальну доступність інформації, сексуальне задоволення жінок досі залишається нерівномірно розподіленим ресурсом у гетеросексуальних стосунках:

- Якщо 95% гетеросексуальних чоловіків майже завжди досягають оргазму під час сексу, то серед гетеросексуальних жінок цей показник становить лише 65%;
- 10–15% жінок ніколи не переживали оргазму;
- за результатами опитування 59% жінок бодай раз у житті імітували оргазм, найчастіше - щоб не образити партнера або «просто завершити акт» (джерело).

Ця статистика - не про «жіночу складність», а про системні бар'єри, стигму і відсутність базового статевого виховання як серед жінок, так і серед чоловіків, що ігнорує тілесність жінки як рівноцінну, важливу і гідну задоволення.

Психологічний комфорт. Сексуальне задоволення або його відсутність пов'язані з психічним здоров'ям. Наприклад, жінки, які страждають на депресію, тривожні розлади або ПТСР, часто повідомляють про труднощі з досягненням оргазму, зниження лібідо чи тілесну відстороненість. Водночас пригнічена або травмована сексуальність може бути джерелом хронічного стресу, внутрішнього конфлікту або сорому, що негативно впливає на психіку.

Психологічна безпека, довіра до партнера, комфорт у власному тілі та відсутність осуду - усі ці чинники мають критичне значення для позитивного сексуального досвіду. Без підтримуючого соціального контексту сексуальність може стати джерелом тривоги замість задоволення.

Про вплив на здоров'я. Сексуальна активність, особливо оргазм, активує низку нейробіологічних процесів, які безпосередньо пов'язані з психологічним самопочуттям. Під час оргазму вивільняються ендорфіни (гормони задоволення), окситоцин (гормон довіри та прихильності), серотонін і

дофамін - нейромедіатори, які покращують настрій, знижують рівень тривоги та сприяють відчуттю емоційного комфорту. Саме ці процеси пояснюють, чому задовільне сексуальне життя може мати терапевтичний ефект.

Також важливо зазначити, що відсутність сексуального задоволення - або сексуальне життя, пов'язане з примусом, болем чи тривогою - навпаки, може посилювати симптоматику депресії, порушень сну, знижену самооцінку та почуття відчуження.

Сексуальний контакт, за умови згоди й безпеки, може слугувати способом емоційної регуляції - допомагати знижувати рівень напруги, стабілізувати настрій, відновлювати відчуття зв'язку з іншим. Багато жінок саме через сексуальність знаходять шлях до тілесного самоприйняття: вчаться слухати своє тіло, поважати його межі, розпізнавати бажання й потреби.

Тілесна безпека - відчуття, що твоє тіло належить тобі, що тебе не змушують, не оцінюють, не принижують - є основою як сексуального, так і психічного добробуту. У цьому сенсі здорове сексуальне життя - не розкіш, а базовий складник психічної стійкості, інтимної автономії та емоційної зрілості.

Як можна покращити сексуальну задоволеність. Підвищення сексуальної грамотності - це не лише про індивідуальні знання. Це суспільне питання, що стосується якості комунікації, культури згоди, запобігання насильству, зменшення стигми, а також формування безпечних і підтримчих спільнот.

До кого можна звернутися:

- психолог або психотерапевт, який працює з темами тіла, сексуальності, самооцінки чи наслідків травматичного досвіду;

- сексолог - спеціаліст, який допомагає з порушеннями сексуального функціонування, відсутністю задоволення, страхами або тривожністю, пов'язаними з сексуальністю;

- гінеколог або лікар загальної практики - якщо ви маєте тілесні симптоми, біль чи гормональні порушення, що впливають на сексуальне життя;

- кризові центри або лінії підтримки, якщо ви постраждали від сексуального насильства чи перебуваєте в небезпечних стосунках.

Гарячі лінії з питань запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству проти дітей:

- 1547 (безкоштовно, цілодобово) - урядова гаряча лінія
- 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного) - лінія психосоціальної підтримки від Ла Страда

Телефон довіри з питань ВІЛ/СНІД, сексуального здоров'я: 0 800 500 451.

Центр громадського здоров'я України

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. У багатьох виникне бажання зробити крок у бік мрії або виразити себе — через творчість, лідерство або турботу про близьких. Це ідеальний час для тих, хто готовий «зробити ривок», особливо в тих сферах, де раніше заважала невпевненість. Все, що йде від серця, буде підтримано. Внутрішня дитина також виходить на сцену, нагадуючи про забуті радощі, бажання і душевні рани.



ЛЕВ. У ваше життя вривається потік світлої енергії, наповнюючи вас вірою у власні сили. Якщо ви хочете розлучитися зі своєю другою половинкою, але мучитесь сумнівами, то в цей період питання, найімовірніше, так чи інакше вирішиться. І хоч у який бік повернули б ваші стосунки, цей аспект дасть сили з усім цим упоратися. Можливо, незабаром з'явиться людина, яка перетворить ваше життя.



СТРІЛЕЦЬ. Настрій трохи стрибатиме, не можна виключати, що доведеться робити вибір між справами сімейними і роботою. Не варто ухвалювати доленосних рішень, особливо якщо є хоч дециміль сумнівів. А ось до зустрічей і нових знайомств є сенс бути уважніше — у цей період у ваше життя може увійти воістину кармічна людина. На роботі також краще уникати з'ясування стосунків із колегами.



ТЕЛЕЦЬ. Тиждень може принести глибоке зцілення через ігри, спогади, творчість та емоційну чесність. У сімейних і родових питаннях можуть проявитися тонкі сигнали — особливо в розмовах із молодшими родичами або під час спогадів про дитинство. Через ці моменти можна отримати важливі підказки: чого ти справді хочеш, звідки йде твоя сила та як проявити її з добротою, а не за драматичним сценарієм.



ДИВА. Аспекти тижня допомагають вам чітко мислити і знаходити спільну мову з оточуючими, тому намагайтеся не прогавити можливості знайти розв'язання складних питань. Невдачі, що переслідували вас, й апатія, нарешті, відступлять і можна буде почати «розгрібати» проблеми, які накопичилися за цей час. Ви відчуєте потребу в оновленні та трансформації, і, великий шанс, що все задумане вдасться.



КОЗЕРІГ. Цього тижня ви схильні «кидатися з вогню в полум'я». Цим ви дивуватимете тих, хто оточуватиме вас, що може перерости в затяжні конфлікти. Щоб уникнути неприємностей, дослухайтеся до тих, кому ви дорогі. Не ігноруйте критики. Уже скоро надмірний оптимізм припинить вас турбувати, а догматизм, легковажність і потяг до заборонених задовольнень залишаться в минулому.



БЛИЗНЮКИ. Фінансово і духовно цей тиждень ласкавий до щедрих жестів, але вимагає усвідомленості: не варто піддаватися маніпуляціям, ліпше йти за внутрішнім вогнем. Світ у цей період особливо чутливий до теплоти й щирості. Ви берете безпосередню участь у формуванні подій тижня, понад те, чимало представників знака стають його центром, якщо діють з любов'ю, мудрістю і вірою у світло своєї душі.



ТЕРЕЗИ. Тиждень чудово підходить для обговорення планів на майбутнє, як особистих, так і ділових, але саме втілення задуманого в життя краще поки що відкласти. У понеділок — вівторок космічні енергії підштовхують вас до різких і необачних вчинків, про які потім можна пожалкувати. Будь-які фінансові рішення краще кілька разів зважити, велика небезпека стати жертвою ошуканства чи шахрайства.



ВОДОЛІЙ. Ваші песимізм і підозріливість кудись самі собою зникають. Усі справи даватимуться легко, і навіть у разі сильного стресу ваші витримка і холоднокровність вам навряд чи зрадять. Обставини тижня дають змогу добре проявляти себе щодо роботи. А ось в особистому житті ці плюси легко можуть стати мінусами. Краще уникати з'ясування стосунків і не робити рішучих кроків.



РАК. Оптимістичний і життєрадісний тиждень! Вас буде просто розпирати від нових ідей і бажання негайно взятися за їх здійснення. Цей час чудово підходить для будь-яких починань, особливо якщо вам вдасться зберегти тверезий погляд на речі. Багато хто з Раків може відчути потяг до розваг. Однак краще не вдаватися до абстрактних роздумів і бути обережними, особливо з малознайомими людьми.



СКОРПІОН. Енергії тижня можуть сильно спотворити картину того, що відбувається навколо, підштовхуючи вас до ексцентричних вчинків. Вам може захотітися додати трохи драми у ваше життя. Особливо це буде помітно у стосунках із вашим партнером, де в цей період на перший план вийдуть ревності й може виникнути серйозна криза. Краще не надавати всьому цьому великого значення й уникати з'ясування стосунків.



РИБИ. Намагайтеся уникати з'ясування стосунків і суперечок через дрібниці, особливо з колегами й діловими партнерами. Якщо з цим вдасться впоратися, то тиждень надасть чудову можливість для завершення раніше розпочатих справ і ухвалення рішень, що давно відкладаються. Краще триматися подалі від керівництва й ближче до сім'ї. Вдома атмосфера цілком миролюбна, і бажання сваритися не виникає.

ПРЯМУЄМО

РАЗОМ

G | M | F

Transatlantic Foundation

Випуск створено за фінансової підтримки

Європейського Союзу та Німецького фонду

Маршалла Сполучених Штатів Америки –

Transatlantic Foundation (GMF TF).

Його зміст є виключною відповідальністю

Полтавського регіонального осередку

Громадська організація «Всеукраїнська

організація Союз осіб з інвалідністю України»

і не обов'язково відображає погляди

Європейського Союзу та/або GMF TF.

erim

Equal Rights & Independent Media

PROELECT

PROMOTING ACCOUNTABILITY IN ELECTORAL PROCESSES

Газета

«Сила духу»

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR

Засновники: ПОО ВО COIU, ВО COIU

Видається за підтримки ВО COIU

Адреса редакції: 36000, м. Полтава, вул. Соборності, 45, кімната 105. тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор: Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди поділяє точку зору авторів публікації. Автор несе повну відповідальність за достовірність інформації. Редакція залишає за собою право скорочувати і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано: м. Вінниця, вул. Гетьмана Мазепи, 12-б. Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98.

Підписано до друку: 11.08.2025 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 2513432