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

СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
13 жовтня 2026 року

Всеукраїнська організація «СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 41 (1093)

10 жовтня - Всесвітній день інклюзивності

Це ще одна нагода поговорити про те, що дає людям можливість навчатися, працювати, пересуватися, отримувати послуги, бути почутими й брати участь у житті своїх громад. І головне — про те, що інклюзивність важлива кожного дня й для кожної людини, а не лише сьогодні.

За кожною створенню можливістю стоять конкретні рішення. Доступний вхід до будівлі дає змогу самостійно потрапити всередину. Зрозуміла інформація допомагає розібратися, як отримати послугу. Адаптоване робоче місце відкриває можливість працювати за фахом. Цифровий сервіс, яким можуть користуватися різні люди, дає змогу вирішувати повсякденні справи без зайвих перешкод.

Безбар'єрність охоплює різні сфери життя — від освіти й працевлаштування до транспорту, культури, спорту, інформації та цифрових послуг. Ідеться про умови, у яких люди різного віку, з різним досвідом, станом здоров'я та життєвими обставинами можуть користуватися своїми правами й самостійно ухвалювати рішення.

Важливо, щоб ці зміни відбувалися не лише в межах окремих проєктів. Доступність має враховуватися у щоденній роботі державних установ, громад, бізнесу та громадських організацій — під час облаштування просторів, надання послуг, організації подій і підготовки інформації.

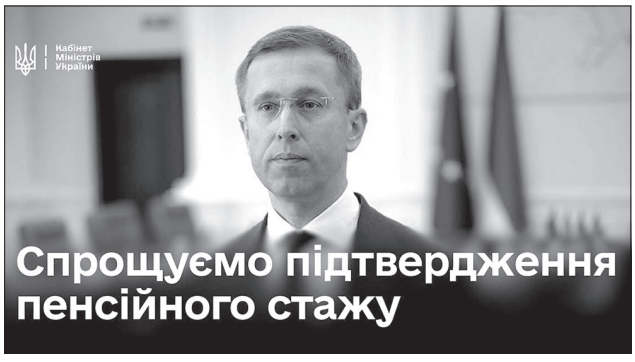
Цьогорічний Всесвітній день інклюзивності об'єднує спільна ідея: «Безбар'єрність — це коли можеш».

Коли можеш навчатися. Працювати. Пересуватися. Отримувати й розуміти інформацію. Користуватися послугами. Займатися спортом і мистецтвом. Брати участь у житті громади та реалізовувати свої права. Чути й бути почутим.

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

КМУ ІНФОРМУЄ

Уряд ухвалив рішення, яке допоможе людям підтвердити пенсійний стаж за відсутності трудової книжки або відповідних записів у ній. Про це повідомив Прем'єр-міністр Сергій Корецький.



Особливо це важливо для тих, хто втратив документи через бойові дії чи окупацію.

«Насамперед стаж підтверджуватиметься за даними державних електронних реєстрів. Якщо таких даних немає, враховуватимуться трудова книжка та інші документи, перелік яких розширено», - зазначив Очільник Уряду.

Якщо документів немає або вони не збереглися, стаж можна буде підтвердити показаннями щонайменше двох свідків, які працювали разом із людиною. Пенсійний фонд допомагатиме знайти таких людей.

«Для тих, хто колись працював на підприємствах на тимчасово окупованих територіях або в зоні бойових дій, а також чиї документи знищені внаслідок війни, передбачено окремий порядок зарахування стажу. Дії Уряду спрямовані на те, щоб люди, які постраждали від війни, не втрачали права на пенсію через відсутність документів», - наголосив Сергій Корецький.

Анонс

2 стор.
Послуга з протезування
2-3 стор.
Всесвітній саміт охорони здоров'я (World Health Summit 2026)
3 стор.
Ще 7 громад Полтавщини будуть формувати життєстійкість населення
5 стор.
Спартакіада в Лазірках
5 стор.
Турнір у Світловодську
6-7 стор.
Пам'ятаємо кожного!
Чекаємо на кожного!
Не маємо права мовчати!

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!

Послуга з протезування

Протезування — це послуга, якість якої сильно залежить від компетентності фахівця. Людина зі своїми потребами й планами: самостійно пересуватися, працювати, готувати їжу, займатися спортом, піклуватися про дітей.

Послуга з протезування охоплює оцінювання потреб людини, добір рішення, виготовлення й примірки, налаштування, навчання користуванню та подальший супровід. Саме такий підхід закладений у стандартах ВООЗ.

Компетентність протезиста-ортезиста має значення на кожному етапі: як він оцінює стан кінцівки, враховує навантаження, підбирає конструкцію та перевіряє її зручність і безпечність. Цю роботу він має узгоджувати з іншими фахівцями реабілітаційної команди. Як обрати фахівця?

1. Запитайте про досвід. Скільки років людина працює у протезуванні? Чи має досвід роботи з вашим рівнем ампутації та потребами, подібними до ваших? Самої кількості років недостатньо — важливо, яку роботу фахівець виконував.

2. Попросіть підтвердити кваліфікацію. Якщо фахівець представляється протезистом-ортезистом, попросіть показати диплом та/або документ про присвоєння відповідної професійної кваліфікації. Уточніть, хто його видав. В Україні передбачені різні шляхи підготовки, зокрема магістерська освіта й офіційні програми спеціалізації для досвідчених працівників.

Сертифікат про одноденний чи тижневий курс від виробника комплектуючих може підтверджувати додаткове навчання роботі з певною технологією. Сам по собі він не замінює документа про професійну кваліфікацію.

3. Знайдіть незалежні відгуки. Поговоріть із людьми, які користуються виготовленими цим фахівцем протезами. Запитайте не лише про результат, а й про супровід: чи реагували на скарги, чи робили необхідні корекції, чи залишався зв'язок після видачі протеза.

4. З'ясуйте, що буде після отримання протеза. Хто навчатиме користуванню? Куди звертатися при болю, натиранні або несправності? Як організовані повторні огляди, налаштування та гарантійний ремонт? Ці питання варто обговорити заздалегідь.

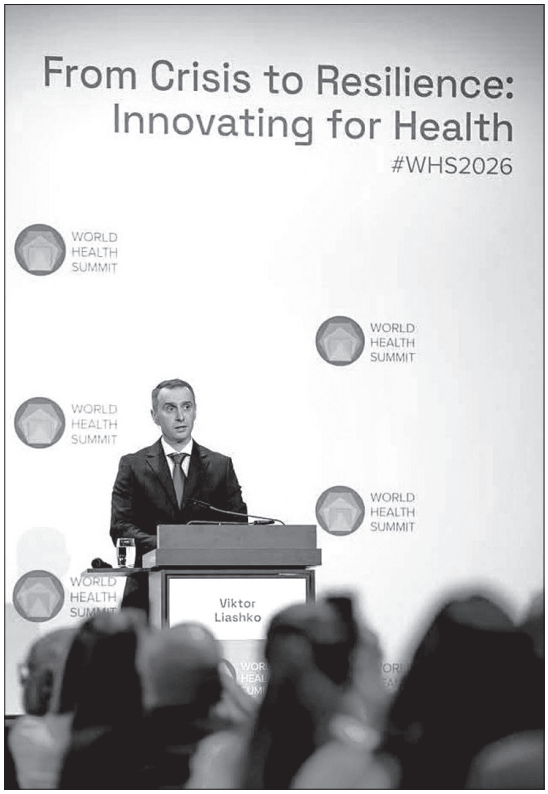
5. Зверніть увагу, чи вас чують. Чи запитують про ваш спосіб життя й цілі? Чи пояснюють можливості та обмеження запропонованого рішення? Чи залучають вас до вибору? Участь людини у визначенні цілей і плануванні послуги — один зі стандартів ВООЗ.

Просити документи, ставити запитання й отримувати другу думку — нормально. Ви обираєте фахівця та послугу, від яких залежатимуть ваша безпека, повсякденна зручність і самостійність.

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

Всесвітній саміт охорони здоров'я (World Health Summit 2026)

Міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко взяв участь у Всесвітньому саміті охорони здоров'я у Берліні. Він представив досвід роботи української системи охорони здоров'я в умовах повномасштабної війни і системних російських атак на медичну, складську й логістичну інфраструктуру, а також рішення, які дозволяють зберігати доступ людей до медичної допомоги.



«Для України стійкість системи охорони здоров'я – це щоденна практика вже понад чотири роки повномасштабної війни. Ми постійно адаптуємо фінансування, маршрути пацієнтів, логістику та роботу медичних закладів до умов, які швидко змінюються. І водночас продовжуємо розвивати систему там, де потреба в допомозі суттєво зросла. Частина рішень, які ми сформували як відповідь на війну, сьогодні вже може бути корисною іншим країнам для підготовки до криз і надзвичайних ситуацій», – зазначив Серед прикладів такої адаптації – розвиток реабілітаційної допомоги. Українська система забезпечує близько 17 тисяч реабілітаційних сесій щодня — у шість разів більше, ніж у 2022 р. Кількість фахівців у мультидисциплінарних реабілітаційних командах за цей час зросла у вісім разів.

Продовжує розвиватися й трансплантація. У 2026 р. українські медики вже виконали 473 трансплантації органів, а від початку 2022 р. — понад 2,5 тисячі. Під час повномасштабної війни в Україні вперше провели трансплантацію комплексу «серце — легені», а у серпні цього року — першу трансплантацію легень дитині.

Ще один важливий напрям – медична евакуація. Спільно з Європейським Союзом, Всесвітньою організацією охорони здоров'я та урядами країн-партнерів Україна вибудувала систему маршрутизації та транспортування пацієнтів для лікування і реабілітації за кордоном. Уже понад 7 тисяч українців отримали допомогу у 34 країнах світу. Найбільше пацієнтів – понад дві тисячі – прийняла Німеччина.

Окремо Віктор Ляшко звернув увагу на посилення російських атак на фармацевтичну галузь. Під ударами опиняються склади лікарських засобів, логістична інфраструктура та виробничі потужності. Уряд разом

із фармацевтичним бізнесом працює над рішеннями, які мають зробити логістику більш гнучкою та стійкою і підтримувати стабільне постачання необхідних препаратів.

Міністр також відзначив розвиток системи допомоги при бойовій травмі, протезування, реконструктивну хірургію, охорону ментального здоров'я, роботу цифрової системи охорони здоров'я під час атак і тривалих відключень електроенергії, а також готовність медичних закладів до роботи в надзвичайних ситуаціях.

На завершення Віктор Ляшко закликав міжнародних партнерів і надалі підтримувати Україну та не дозволяти темі російської агресії зникати з міжнародного порядку денного.

На полях World Health Summit міністр Віктор Ляшко також провів низку двосторонніх зустрічей із міжнародними партнерами.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Ще 7 громад Полтавщини будуть формувати життєстійкість населення

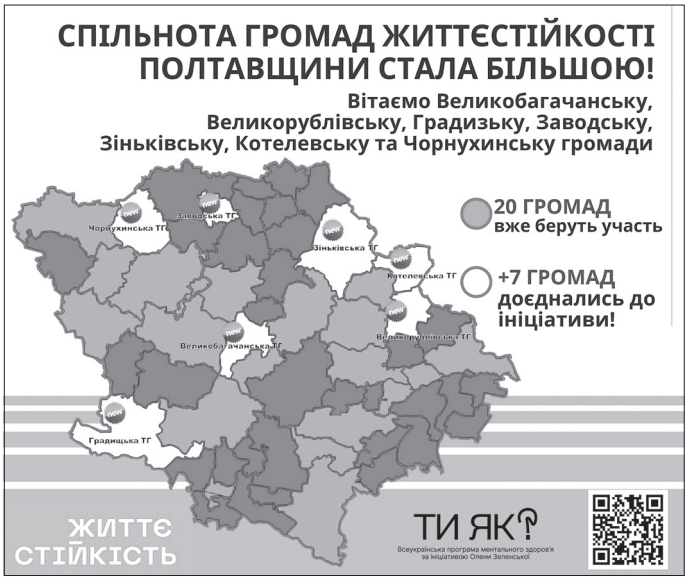
7 жовтня 2026 р. відбулося засідання робочої групи, під час якого Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю визначив територіальні громади, що братимуть участь в експериментальному проєкті з організації комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості.

За результатами засідання до участі в проєкті відібрано 50 територіальних громаду, з яких 7 громади – від Полтавщини.

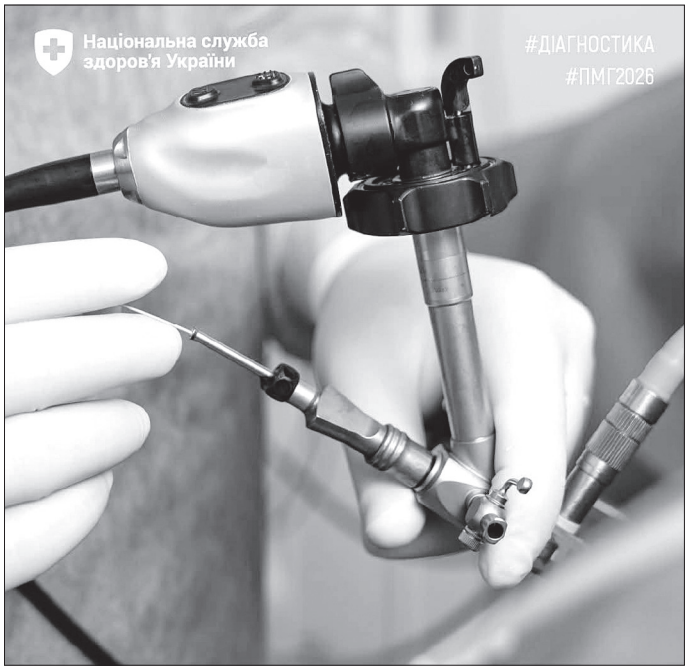
Відтак Великобагачанська, Великорублівська, Градизька, Заводська, Зіньківська, Котелевська та Чорнухинська громади доповнять спільноту центрів життєстійкості в 2026 році, а відповідно область матиме 27 таких центрів, які надаватиму послуги психосоціальної підтримки населенню.

Станом на сьогодні вже в 12 тергромадах центри відкриті в попередні роки, 8 громад – вже долучились до ініціативи в І півріччі 2026 р. та 7 громади відібрано вчора.

Наразі центри мають обраних надавачів послуги, діють або готуються до відкриття в наступних громадах: Полтавська, Кременчуцька, Миргородська, Лубенська, Глобинська, Пирятинська, Кобеляцька, Хорольська, Шишацька, Оржицька, Новооржицька, Новосанжарська, Диканська, Білоцерківська, Чутівська, Ромоданівська, Білицька, Коломацька, Опішнянська та Терешківська.



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ



ПМГ - 2026

У межах Програми медичних гарантій пацієнти можуть пройти цистоскопію — ендоскопічне дослідження, під час якого лікар оглядає сечівник, сечовий міхур і вічка сечоводів.

Цистоскопію призначають за медичними показаннями. Дослідження може бути необхідним, зокрема, для уточнення причин симптомів із боку сечовидільної системи, виявлення патологічних змін, зокрема новоутворень, та визначення подальшої тактики лікування. Потребу в обстеженні визначає лікар після оцінки стану пацієнта та наявних медичних даних.

Наразі в Україні є 409 місць надання послуг за пакетом «Цистоскопія». Від початку 2026 р. за цим напрямом надано 18,9 тис. послуг. Найбільше обстежень проведено в місті Києві - 4,5 тис., Дніпропетровській області - 1,8 тис., Харківській - 1,7 тис., Черкаській та Одеській областях - по 1,0 тис. послуг.

За віком найбільше послуг отримали пацієнти 65 років і старше: 6,7 тис. жінок та 4,5 тис. чоловіків. Серед людей

Продовження на наступній сторінці

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Початок на попередній сторінці

віком 40–64 роки цистоскопію пройшли 5,1 тис. жінок та 2,7 тис. чоловіків.

Як скористатися послугою:

- за направленням лікаря з надання ПМД або лікуючого лікаря;

- вік пацієнта/пацієнтки від 50 років.

Важливо: віковий критерій стосується саме умов надання послуги за пакетом «Цистоскопія». Якщо пацієнту молодшого віку необхідне таке дослідження за медичними показаннями, його проведення може здійснюватися в межах інших пакетів Програми медичних гарантій залежно від медичної ситуації та маршруту пацієнта.

Що входить до безоплатної послуги:

- консультація лікаря перед дослідженням та аналіз попередніх обстежень;

- консультація лікаря-анестезіолога перед анестезіологічним забезпеченням — за потреби;

- діагностична цистоскопія для огляду уретри, сечового міхура та вічок сечоводів;

- цистоскопія з ендоскопічними маніпуляціями та/або ендоскопічною операцією за медичними показаннями;

- місцева або загальна анестезія;

- забір біопсійного матеріалу, оформлення направлення та його транспортування до лабораторії для патологоанатомічного дослідження;

- оформлення висновку та протоколу ендоскопічного втручання;

- надання невідкладної медичної допомоги та виклик бригади екстреної медичної допомоги за потреби;

- направлення для отримання подальшої спеціалізованої допомоги чи інших необхідних медичних послуг;

- фото- або відеофіксація результатів обстеження на цифровий носій пацієнта за бажанням.

Якщо за послуги, передбачені Програмою медичних гарантій, у пацієнта вимагають оплату або безпідставно відмовляють у їх наданні, про це можна повідомити НСЗУ за номером 16-77.

Проблеми з ментальним здоров'ям не завжди помітні іншим: людина може працювати й дбати про близьких, але водночас потребувати підтримки фахівця. Пережиті втрати, хвороба, тривалий стрес чи наслідки війни — причини звернення можуть бути різними. Фахову підтримку та лікування можна отримати безоплатно - держава гарантує їх у межах Програми медичних гарантій. До Всесвітнього дня ментального здоров'я нагадуємо, на яку допомогу можуть розраховувати пацієнти.



Перший крок — звернутися по первинну медичну допомогу до сімейного лікаря, терапевта або педіатра. Лікар оцінить фізичний і психічний стан, надасть першу психологічну допомогу, допоможе з техніками самодопомоги, складе план лікування та за потреби скерує до психіатра, психолога чи невролога.

У межах Програми медичних гарантій безоплатно можна отримати наступну спеціалізовану допомогу з ментального здоров'я:

- в амбулаторних умовах можна отримати консультації, діагностику та лікування у психіатра, психолога чи психотерапевта, а також діагностику, лікування й реабілітацію у разі залежності від наркотиків, алкоголю та інших речовин;

- за самозверненням або направленням лікаря можна звернутися до Центру ментального здоров'я. Тут надають психіатричну та психосоціальну підтримку, формують індивідуальний план лікування й надалі супроводжують пацієнта. За потреби мобільна мультидисциплінарна команда може надати підтримку за місцем проживання. Фахівці також допомагають визначити потребу в соціальних послугах і підтримують родину;

- якщо стан потребує цілодобового спостереження, лікування та догляду, психіатричну допомогу дорослим і дітям надають у стаціонарі;

- для людей із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів доступне лікування із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії.

Станом на 15 вересня 2026 р. в межах Програми медичних гарантій за цими напрямами надано понад 1,6 мільйона послуг лише у цьому році. За призначенням лікаря ви можете отримати необхідні ліки безоплатно або з доплатою, скориставшись програмою реімбурсації «Доступні ліки». Це лікарські засоби для лікування розладів психіки та поведінки, епілепсії — 17 міжнародних непатентованих назв та 153 позиції лікарських засобів у чинному переліку. Серед них — засоби для лікування депресії, тривожних розладів, шизофренії, біполярного розладу та епілепсії.

Я - пацієнт

Операція, колоноскопія, пологи, окремі біопсії чи пункції - ситуації різні, але правило одне: анестезія та седація за Програмою медичних гарантій для пацієнта безоплатні.

Серед таких випадків - хірургічні втручання у стаціонарі, стаціонарі одного дня, а також - трансплантації. При стаціонарному лікуванні без операції вони також передбачені для інвазивних діагностичних і лікувальних процедур — за медичними показаннями.

Але цим перелік не обмежується. Місцева або загальна анестезія передбачена при колоноскопії, езофагогастродуоденоскопії, гістероскопії, цистоскопії та бронхоскопії. За медичними показаннями під час таких досліджень можуть також брати біологічний матеріал для гістологічного чи цитологічного дослідження, а в окремих випадках — виконувати ендоскопічні маніпуляції чи втручання.

При гематологічних та онкогематологічних захворюваннях анестезіологічний супровід передбачений, зокрема, при кістково-мозкових і люмбальних пункціях, трепанобіопсіях,

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

біопсіях периферійних лімфатичних вузлів. Також він є складовою діагностики та лікування при гострому мозковому інсульті та гострому інфаркті міокарда, зокрема при проведенні інвазивних втручань.

У межах хіміотерапевтичного та радіологічного лікування анестезіологічне забезпечення передбачене для інвазивних діагностичних і лікувальних процедур, що його потребують.

При пологах воно входить до оперативних втручань та акушерських процедур. А при лікуванні безпліддя за допомогою ДРТ - до окремих етапів, зокрема трансвагінальної аспірації фолікулів.

У різних пакетах ПМГ ці вимоги можуть бути сформульовані по-різному: місцева чи загальна анестезія, седація, анестезіологічне забезпечення або анестезіологічний супровід. Але правило для закладу і пацієнта єдине: медичні послуги, передбачені відповідним пакетом ПМГ, надаються безоплатно.

- Що робити пацієнту, якщо за анестезію, седацію або роботу лікаря-анестезіолога вимагають оплату?

- Про це необхідно повідомити НСЗУ: зателефонувати до контакт-центру 16-77 та зазначити, у якому медзакладі надається допомога і що саме вимагають оплатити.

АНЕСТЕЗІЯ ТА СЕДАЦІЯ ЗА ПМГ – БЕЗОПЛАТНА СКЛАДОВА МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ



ВІСТІ РЕГІОНІВ

Спартакіада в Лазірках

Гарний суботній день і гарна, дружна спортивна сім'я Полтавського обласного осередку людей з інвалідністю, а серед них і наша команда ГО «Лазірки. Безмежність». Саме ми приймали своїх друзів на обласній спартакіаді з рекреаційних видів спорту.



До вітального слова був запрошений голова Новооржицької ТГ Тітенко А.П., який побажав усім миру, злагоди, успіху, як у житті так і в спорті. Додам, що наш осередок відчуває постійну підтримку керівництва громади.

Хвилина мовчання - шана нашим полеглим захисникам і вічна вдячність за подвиг. А ще доземний уклін тим, хто стійко тримає фронт, щоб ми мали змогу зустрічатися.

Отож, власне, про спартакіаду: команди з Пирятина, Лубен, Хорола, Семенівки, Котельви, Полтави, Лании, Федорівки і наша змагалися в чотирьох основних видах спорту: корнхолу, боччі, дартсу та бомбаскету. Третє загальнокомандне місце у Федорівки, ІІ - Котельви, а І - ГО «Лазірки. Безмежність». Тож ми вкотре підтверджуємо статус сильної, дружної і гостинної команди, адже обідом почастувати щедро.

Все буде Україна!

Сергій ПРАЧУК, Голова ГО «Лазірки.Безмежність»

Турнір у Світловодську



До Дня захисників та захисниць України 3 жовтня у Світловодську пройшов турнір з довгих нард. Змагання організував міський спортивний комплекс ім. А. Тузовського за підтримки Української національної федерації нард.

На дошках змагалися ветерани, їхні рідні та друзі, зокрема й учасники адаптивного клубу «Нестримні» Центру «Добрада». Нарди — це гра з багатою історією, де логіка та аналітичне мислення поєднуються з психологією та живим спілкуванням. Кілька годин за ігровими столами минули в азартній і напруженій боротьбі.

Трійка призерів турніру: І місце - Сергій Полоз, ІІ - Сергій Власов, ІІІ - Антон Павловський.

Завдяки організаторам у залі панувала дружня, але справді спортивна атмосфера. Учасники сподіваються, що такі турніри у Світловодську стануть традиційними, а гра в нарди й надалі гуртуватиме містян.

Олена ШАНГІНА, очільниця ГО «Добрада»

ТОЧКА ЗОРУ



Моє обличчя, коли про соціальні послуги для маломобільних людей та людей старшого віку говорять на другому поверсі, а доступний у будівлі лише перший…

ILKO Gallery. При вході є пандус. Усередині є місце для встановлення ліфта. Є сучасні рішення, які, на мою думку, цілком можуть зробити цей арт-простір безбар'єрним, не зруйнувавши його архітектурну концепцію.

Тож керівники галереї, зверніть, будь ласка, увагу. Безбар'єрність тут цілком реальна.

Водночас треба чесно сказати: знайти в Ужгороді безбар'єрну локацію для заходу такого масштабу практично неможливо. І це вже не проблема конкретної галереї - це проблема міста, яку нам доведеться вирішувати.

Сам захід був воркшопом для працівниць і працівників установ соціального захисту Закарпатської області. Близько 70 учасниць і учасників зібралися на одному майданчику, щоб представити практичні моделі організації соціальних послуг і напрацювати рішення щодо адаптації та інтеграції людей старшого віку, маломобільних людей з числа ВПО в життя громад Закарпаття.



Воркшоп провів БФ «Стабілізейшен Суппорт Сервісез» у межах проєкту з підтримки спроможності системи соціального захисту, що втілюється за підтримки Агентства ООН у справах біженців в Україні (УВКБ ООН).

І я знову говорив про доступність. Про місця тимчасового перебування. Про об'єкти, які громади використовують як житло для ВПО. Особливо про безхазяйне майно та відумерлу спадщину, яке часто складається зі старих будинків, насамперед у сільській місцевості, де немає жодних елементів доступності.

Окрема проблема - компенсаційні механізми, які не завжди враховують витрати на забезпечення доступності житла. А запропонованих державою 500 тисяч гривень на придбання «будиночка в селі» для Закарпаття критично мало. Не кожен будинок і не кожна земельна ділянка тут вписуються в таку суму.

Добре, що Закарпатська обласна рада передбачила додаткову компенсацію - 200 тисяч гривень за рахунок обласного бюджету.

Учасники заходу представили результати дослідження УВКБ ООН, практичний досвід громад у розвитку підтриманого та стаціонарного проживання, організації притулку, соціальної адаптації та роботи з людьми, які потребують додаткової підтримки.

Під час роботи в групах напрацьовували практичні рішення, які громади можуть використовувати вже зараз.

І тут для мене важливий один принцип. Житло для людини старшого віку, людини з інвалідністю чи ВПО має бути не просто фізично доступним. Воно має відповідати реальним потребам людини і бути частиною системи підтримки.

Для людини старшого віку це не просто будинок, де є ліжко, стіни і триразове харчування. Це частина цілої екосистеми, де людина не випадає з життя, а залишається його учасницею.

Чудові практики в цьому напрямку показали отець Руслан Афонін, голова БО БФ «Спиридон», Світлана Смітюх, директорка Терцентру надання соціальних послуг Ковельської міської ради Волинської області. Неймовірні приклади навів Євген Каплін, голова ГО «Проліска».

Загалом захід був дуже інформативним, практичним і справді корисним.

Але тепер головне - не залишити ці напрацювання в блокнотах. Потрібно визначати реальні потреби людей, інвентаризувати наявний житловий ресурс, планувати доступність ще до ремонту чи реконструкції, розвивати соціальні послуги і створювати умови, за яких люди старшого віку, люди з інвалідністю та ВПО можуть залишатися активними й інтегрованими у свої громади.

Дякую UNHCR Ukraine - Агентство ООН у справах біженців в Україні, Благодійний фонд «Стабілізейшен Суппорт Сервісез» та особисто Анжелі Бабкіній за запрошення.

І громадам - заклик: використовуйте доступні інструменти, вивчайте досвід інших, не бійтеся адаптувати його під свої умови і, головне, формуйте житлову та соціальну політику, виходячи не з того, що є зручним для системи, а з того, що потрібно людині.

Бо безбар'єрність починається не з пандуса. Вона починається з рішення зробити простір доступним для всіх.

Денис СУХОТІН, Голова ВП ГО ВО СОІУ «Закарпатське обласне товариство осіб з інвалідністю», амбасадор безбарєрності.

СЬОГОДЕННЯ

Пам'ятаємо кожного! Чекаємо на кожного! Не маємо права мовчати!

Днями ми долучилися до автопробігу на підтримку безвісти зниклих захисників і захисниць України. Це не просто автопробіг і не просто колона автомобілів із прапорами. Це голос підтримки, солідарності та надії. Це нагадування про тих, хто став на захист нашої держави, але досі не повернувся додому.

За кожним безвісти зниклим захисником чи захисницею стоїть родина, яка живе між надією

СЬОГОДЕННЯ

та невідомістю. Матері чекають своїх синів, дружини — чоловіків, діти — батьків, батьки — своїх дітей. Для них кожен новий день — це очікування, тривога, біль і водночас незламна віра в те, що рідна людина жива і обов'язково повернеться.

Найстрашніше для цих родин — невідомість. Не знати, де перебуває найдорожча людина, що з нею, чи потрібна їй допомога. І попри цей біль вони знаходять у собі сили жити, боротися, шукати, звертатися до відповідних установ і нагадувати суспільству про своїх рідних.

Саме тому наш обов'язок — бути поруч із цими родинами!

Не залишати їх наодинці зі своїм болем. Не бути байдужими до їхнього горя. Підтримувати добрим словом, конкретною допомогою, увагою та людським теплом. Вислухати, коли їм потрібно виговоритися. Допомогти, коли вони цього потребують. Підтримати їхні звернення та ініціативи.

І найголовніше — не дозволити, щоб про їхніх рідних забули!

Такі автопробіги, мирні акції та зустрічі мають надзвичайно важливе значення. Вони об'єднують людей, привертають увагу суспільства до долі безвісти зниклих захисників і захисниць, а родинам дають відчуття, що вони не самі у своїй боротьбі та очікуванні.



Хочу звернутися до кожного з нас! Не проходьте повз такі акції! Не думайте, що це стосується лише тих родин, чиї близькі зникли безвісти. Це стосується всіх нас, адже саме завдяки нашим захисникам і захисницям ми маємо можливість жити, працювати, виховувати дітей і будувати майбутнє.

Приходьте на такі заходи! Долучайтеся цілими родинами, разом із друзями, колегами, знайомими! Нехай із кожним разом нас стає більше. Нехай родини наших захисників бачать, що їхній біль відгукується в серцях тисяч українців.

Не обов'язково знати особисто родину безвісти зниклого воїна, щоб прийти й підтримати її. Достатньо мати небайдуже серце, людяність і вдячність до тих, хто захищав нашу Україну.

Чим більше нас буде на таких акціях, тим гучніше звучатиме наш спільний голос: ми пам'ятаємо, ми чекаємо, ми не залишимо родини наодинці з їхнім болем!

Щиро дякую організаторам автопробігу, всім учасникам і кожному, хто сьогодні долучився до цієї важливої справи. Дякую родинам безвісти зниклих захисників і захисниць за їхню силу, мужність, витримку та незламну віру.

Від усього серця бажаю кожній родині дочекатися тієї найважливішої звістки, на яку вони чекають щодня. Щоб матері змогли обійняти своїх синів, дружини — чоловіків, а діти — своїх татусів і матусь.

Ми не маємо права забувати тих, хто захищав нашу державу!

Поки вони не вдома — ми повинні бути їхнім голосом!

НЕ МОВЧІМО! ПІДТРИМУЙМО! ПАМ'ЯТАЙМО! ЧЕКАЙМО РАЗОМ!

Нехай усі наші захисники й захисниці повернуться додому, до своїх рідних!

Наталія КАПУСТЯН,
Представниця Урядового уповноваженого зі справ осіб з інвалідністю в Черкаській ОДА

Чому мені стає спокійніше, коли під час тривоги чую вибух?

Війна внесла у життя українців фактор неочікуваності, до якого дуже вразлива психіка людини, каже психологиня Катерина Васильченко-Деружко.

«Мозок працює таким чином, що намагається все повернути в максимально зрозумілий сценарій. Якщо наші плани змінюються, і ми втрачаємо розуміння того, як будемо проводити день – це вже створює для людини стрес, не говорячи про обстріли та вибухи. Зміни планів і стрес через них вже породжують певну тривожність», – каже експертка.

Психологиня знаходить дві можливі причини, чому людині стає спокійніше, коли вона під час повітряної тривоги чує вибух.

Перша – коли ми чуємо вибух, то розуміємо, що стався приліт або збиття, і на цьому етапі відчуваємо відносну безпеку. Тобто йдеться про завершення процесу тривоги.

Друга причина – адреналінова залежність. Через життя у постійній тривозі та небезпеці ми пригнічуємо свої емоції, щоб нічого не відчувати та не проживати усі негативні події. У якийсь момент людина може з острахом подумати: «А чи я ще жива?». І раптом під час вибуху відчуває страх. Це стає сигналом мозку, що «ні, я ще жива».

«Перша причина – це логічне завершення ситуації. Тобто «нарешті небезпека зникла». Друга – це перевірка, чи здатний я ще щось відчувати. У людини не виникає жодних емоцій при прочитанні трагічних новин або коли їй щось розповідають, і тут вона чує вибух. З'являється страх, який водночас заспокоює, адже це означає, що я досі живий та маю емоції – просто для того, щоб щось відчути, необхідний більш сильний емоційний подразник», – пояснює Васильченко-Деружко.

Ці реакції на вибухи є відносно нормальними, наскільки це можливо в умовах війни, пояснює психологиня.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Напруженість, яка раніше заважала діалогу, поступово зникає, з'являється можливість відновити рівновагу у спілкуванні, повернути довіру та налагодити більш чесну й спокійну лінію поведінки. У професійній сфері тиждень дає шанс домовитися про те, що раніше здавалося недосяжним. З'являються нові варіанти співпраці, пропозиції, підтримка від тих, хто раніше сумнівався.



ЛЕВ. Кожен день тижня приносить розмови, важливі новини та відчуття, що спілкування стає м'якшим і дипломатичнішим. Якщо виявите наполегливість, обов'язково отримаєте згоду партнера, потрібну інформацію або допомогу у важливій справі. Чітко визначені плани будуть працювати в майбутньому, що дозволить зміцнити свої позиції та створити основу для подальшого зростання.



СТРІЛЕЦЬ. Цей тиждень наповнює ваше соціальне життя жвавістю та теплом. Люди, з якими вам справді добре, самі зв'язуються з вами, запрошують до діалогу, діляться думками та ідеями. Виникає відчуття, що навколо вас формується дружнє поле підтримки, де кожна розмова приносить натхнення. Зустрічі проходять легко, а нові пропозиції з'являються ніби самі собою — без тиску.



ТЕЛЕЦЬ. Цей тиждень допомагає навести лад у повсякденних справах, повернути гармонію та спокій. Домашні та побутові питання вирішуються легше, ніж зазвичай. Це гарний час для того, щоб позбутися зайвої напруженості. Сприятливий час для планування бюджету, обговорення умов праці та перегляду домовленостей. Тиждень допомагає забезпечити стабільність.



ДІВА. Період, коли можна налагодити фінансові справи та повернути впевненість. Побутові та робочі справи складаються якнайкраще. Це гарний час для того, щоб навести лад, позбутися зайвого напруження, відновити внутрішній баланс. У професійній сфері можливі хороші новини: підвищення, розширення обов'язків, успішне завершення проєкту або визнання ваших зусиль.



КОЗЕРІГ. Справи, які довго стояли на місці, починають рухатися. З'являється розуміння того, які саме кроки приведуть до довгострокового успіху, і це додає впевненості. Ваші ініціативи та особисті потреби знаходять відгук, а плани отримують реальну підтримку. Це час, коли ви можете просувати важливі ідеї та відчути, що шлях вибудовується правильно.



БЛИЗНЮКИ. Енергія тижня надихає на спілкування та нові ідеї. Ви помічаєте красу в простих речах, відчуваєте приплив натхнення та бажання ділитися своїми думками. Люди охоче йдуть назустріч, підтримують ваші ініціативи. Натхнення перетворюється на реальні проєкти. Створюються всі умови для розробки плану творчих задумів та втілення задуманого.



ТЕРЕЗИ. Люди навколо виявляють увагу, підтримують ваші ідеї, і будь-яке спілкування проходить м'яко та наснажливо. У середині тижня з'являється впевненість, яка допомагає вибудовувати чіткі орієнтири та ухвалювати зважені рішення. Це час зміцнення позицій, відновлення внутрішньої рівноваги та руху в напрямі, який справді знаходить відгук у вашому серці.



ВОДОЛІЙ. Ваші дії набувають впевненого ритму. З'являється чітке розуміння того, куди ви хочете рухатися, і це відчуття зв'язку з майбутнім стає особливо сильним. Цей період допомагає відчути власний розвиток і побачити, що ви рухаєтеся в напрямку, який дійсно приносить відгук. Результати докладених зусиль приходять поступово але стабільно.



РАК. Цей тиждень робить атмосферу вдома затишнішою та приносить більше тепла, підтримки й турботи з боку інших людей. Побутові питання вирішуються легше, ніж зазвичай. З'являються можливості поліпшити умови проживання, вирішити питання, які довго відкладалися. Це період, коли можна закласти основу для майбутніх успіхів у соціальній сфері та кар'єрі.



СКОРПІОН. Цей період проходить під знаком внутрішнього очищення та завершення тих питань, які вже давно просилися назовні. У вас є все необхідне, щоб позбутися емоційного тягаря, який заважав рухатися далі. Несподівана підтримка надходить від людей або обставин, яких ви не очікували. Це час завершень, які відкривають простір для майбутнього зростання.



РИБИ. Цей тиждень допоможе повернути гармонію та відчути, що ви рухаєтеся в правильному напрямі. Можливі приємні надходження, подарунки, вдалі угоди або підтримка від людей, які цінують ваш внесок. Якщо ви шукаєте найкраще, вам вдасться знайти місце, де можна відновити сили та відчути впевненість у майбутньому. Це час зміцнення вашого авторитету.

Випуск підготовлено у межах Проєкту «Імпульс», що реалізовується Міжнародним фондом «Відродження» та Фондом Східна Європа за фінансування Норвегії (Norad) та Швеції (Sida). Зміст матеріалу не обов'язково відображає позицію Міжнародного фонду «Відродження», Фонду Східна Європа, Уряду Норвегії та Уряду Швеції.

Norway · Швеція Sverige · Міжнародний фонд відродження · Фонд Східна Європа

Газета «Сила духу»

Ідентифікатор медіа: R30-05272
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: м. Вінниця, вул. Гетьмана Мазепи, 12-б.
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98.
Підписано до друку: 12.10.2026 р.
Тираж: 4570 шт.
Замовлення: № 26 13 40