



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
13 січня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 2 (1054)

Як у 2026 році встановлюють інвалідність і що це означає для пенсії

Ми знову повертаємося до цієї теми — і не випадково. Після численних звернень читачів стало зрозуміло: попри офіційні пояснення, нова система досі викликає багато запитань.

З 1 січня 2025 року в Україні більше не працюють медико-соціальні експертні комісії (МСЕК). Їх замінило оцінювання повсякденного функціонування особи. Формально — це спрощення. Фактично — нова логіка, до якої ще звикають і люди, і система.

З чого тепер усе починається. Процес стартує з лікаря. Це може бути лікуючий лікар за основним захворюванням або сімейний лікар, якщо всі обстеження вже зібрані. Саме лікар оцінює стан здоров'я, визначає потребу в додаткових обстеженнях і формує електронне направлення на оцінювання в новій системі: <https://bit.ly/40h7GDe>

Важливий момент: лікарсько-консультативна комісія (ЛКК) більше не затверджує такі направлення. Для військовослужбовців це право мають лікуючий лікар або голова ВЛК. Менше комісій — менше кола пекла, принаймні теоретично.

Про документи без зайвої паніки. Базовий набір документів доволі стандартний: документи, що посвідчують особу, медичні виписки з актуальним станом здоров'я, матеріали про раніше встановлену інвалідність (якщо вона була), а також документи, що підтверджують причину інвалідності.

Повний перелік час від часу уточнюється, тому МОЗ радить звертатися з офіційним роз'ясненням: <http://e.surl.li/ygaype>

Як відбувається саме оцінювання. Усі дані лікар вносить в структуровану електронну форму, яка працює для державних, комунальних і приватних закладів охорони здоров'я. Разом із лікарем можна обрати формат оцінювання — очний, заочний, дистанційний або з виїздом експертної команди.

Після перевірки документів адміністратором закладу система автоматично визначає дату та час розгляду. У день оцінювання експертна команда отримує доступ до справи й ухвалює рішення.

За результатами людина отримує висновок, а також рекомендації та індивідуальну програму реабілітації. Якщо виникає потреба в додатковому обстеженні, експертна команда може направити на нього лише один раз — щоб процедура не розтягувалася на місяці.

Загальний строк розгляду справи не повинен перевищувати 30 днів.

Якщо рішення викликає запитання. Нова система не скасовує права на оскарження. Якщо особа не погоджується з висновком, рішення можна оскаржити, звернувшись до Центру оцінювання функціонального стану особи: <https://bit.ly/40dVh2V>

Що важливо знати окремо. Усі довідки, акти, висновки та індивідуальні програми реабілітації, видані МСЕК до 31 грудня 2024 року, залишаються чинними. Вони й надалі є підставою для пенсій, пільг, виплат, допомог та інших державних гарантій.

Навіщо це все знати. Оцінювання повсякденного функціонування — це не просто нова назва замість МСЕК. Це зміна підходу, від якої напруга залежать пенсія по інвалідності, соціальні виплати й доступ до підтримки.

Ми й надалі повертатимемося до цієї теми — з практичними прикладами, типовими проблемами та відповідями на ваші запитання.

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

Анонс

2-3 стор.

Кому потрібно
протистояння між
громадськими організаціями
осіб з інвалідністю?

4 стор.

Національна стратегія
безбар'єрності України —
реальні кроки

5 стор.

У ДСЗН провели організаційну
нараду з посилення заходів
підтримки мешканців в
зимовий період

5-6 стор.

Протезування та реабілітація:
у Полтаві запрацювала
сучасна мікроклініка

**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 кон-
сультант людей з інвалідністю
та усіх небайдужих.

На сторінках видання розгля-
даються питання соціального
та юридичного захисту, пра-
цевлаштування та освіти,
реабілітації та дозвілля людей
з інвалідністю. А ще - пора-
ди психологів, кухарів, та
астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!
Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



Підсумки забезпечення в рамках державної програми: понад 110 тис. осіб отримали допоміжні засоби реабілітації у 2025 р.

Держава безоплатно забезпечує протезуванням та допоміжними засобами реабілітації усіх, хто цього потребує. З кожним роком спроможність галузі протезування та допоміжних засобів реабілітації зростає.

У 2024 році було забезпечено більше, ніж 420 тис. різних

допоміжних засобів реабілітації, тоді як у 2025 році - понад 450 тис. виробів, які отримали понад 110 тис. осіб. Показник зріс порівняно з минулим роком, що свідчить про підвищення спроможності системи забезпечення допоміжними засобами реабілітації та рівня державної підтримки.

За державною програмою особа з інвалідністю може отримати безоплатно допоміжні засоби реабілітації:

- протезно-ортопедичні вироби;
- спеціальні засоби для самообслуговування та догляду;
- допоміжні засоби для особистої рухомості, переміщення та підйому;
- засоби для пересування;
- меблі та оснащення;
- спеціальні засоби для орієнтування, спілкування та обміну інформацією.

Нагадуємо, що будь-який громадянин України незалежно від статусу та віку, за наявності медичних показань для користування - може бути забезпечений протезуванням та допоміжними засобами реабілітації.

Прес-служба Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю



Кому потрібно протистояння між громадськими організаціями осіб з інвалідністю?

В Україні воєнний стан. Держава бореться за виживання. Всі її зусилля і зусилля громадянського суспільства мають бути направлені на об'єднання та вирішення життєво важливих питань, щоб якомога швидше наблизити Перемогу.

Що ми маємо на сьогоднішній день? Одна з громадських організацій, дуже наближена до влади в Києві, зробила публічну заяву у який одне з положень вимагає скасування статусу Всеукраїнських організацій. І пояснення такому рішенню досить дивні. Наче б то це не дає змогу іншим організаціям звертатися до влади і вирішувати свої питання на будь-якому рівні.

Законодавство вже давно відмінило територіальні обмеження. Якщо ж організація все ж таки збирається представляти загальнонаціональні інтереси, то вона має досягнути хоч якогось мінімуму представництва в регіонах, що і прописано в законі. Бо всеукраїнський статус передбачає не тільки використання можливостей у центрі, але й відповідальність перед місцевими осередками.

Це значить, що такі організації повинні обстоювати такі інтереси не тільки в Києві і не тільки для себе любимої і сильних, а й для периферійних осередків. Найяскравіші акції в Києві, такі як ламання бутафорських стін, чи проведення супер заходів не дають нічого обласним центрам, а тим більше районним, а ще більше простим сільським населеним пунктам.

Ми чуємо скаргу про засилля всеукраїнських організацій. Але сама ця організація представляє інтереси ВСІХ людей з інвалідністю та їх організацій в Європейському Союзі та

а ВИ ВЖЕ ЗНАЄТЕ про НОВЕ ПРОТИСТОЯННЯ?

Сила Духу

Європейському форумі осіб з інвалідністю (EDF). Хто уповноважив їх це робити? Із скількома областями вони узгоджували своє представництво в ЄС?

Що нового і корисного вони зробили для людей з інвалідністю, що мешкають в східних і центральних областях України? Чи цікавилися вони які проблеми хвилюють цих людей? Чи цікавилися чим живуть організації людей з інвалідністю в західних регіонах?

Користуючись своєю монополією представництва в EDF, розповідають про так звані кращі практики без об'єднання організацій, хоч ми маємо багаторічний досвід співпраці саме з СТРУКТУРОВАНИМИ організаціями людей з інвалідністю Польщі та Німеччини. І цей принцип та підхід в основі свій є деструктивним.

У своєму зверненні вони декларують: « Всі мають бути почутими, забезпечуючи, щоб жоден голос не був



проігнорований...». Це як? Колись ми таке чули від однієї політсили: «Почути кожного...». Чим це закінчилося? Якщо так, то навіщо тоді створювати організації, якщо вони НИКОЛИ не зможуть врахувати інтереси кожної БЕЗ ВИКЛЮЧЕННЯ людини з інвалідністю.

Ще раз наголошую, цій організації ніякі всеукраїнські об'єднання не заважали і не заважають проводити свою діяльність на будь-яких рівнях. Хто хоче, той досягає своєї мети і при наявності таких організацій. А от руйнування таких організацій дуже болюче вдарить по багатьох долях людей і принесе багато шкоди державі.

Не будемо забувати, що саме ці організації ПЕРШИМИ стали на захист прав осіб з інвалідністю, коли не було ще ніяких ратифікованих конвенцій та законів на визнання і підтримку людей з інвалідністю. Ці організації ПЕРШИМИ заснували підприємства та заклади, що оздоровлювали, проводили процеси реабілітації та абілітації людей з інвалідністю, створювали робочі місця і безпосередньо такими підприємствами керували і керують люди з інвалідністю.

Зараз у цих підприємств забирають останні пільги і замість того, щоб підтримати їх (використовуючи кращі практики ЄС), на порядок денний виноситься питання про їх ліквідацію. Що робити із майном, яке мають ці всеукраїнські організації, інтелектуальною власністю?

Чому ця організація, сидючи в EDF не приймає участь у вирішенні ПРАКТИЧНИХ питань? Наприклад, дуже важливе питання зараз для людей з інвалідністю в ЄС прийняття єдиного посвідчення для людей з інвалідністю, що мають право користуватися спеціальними стоянками для автомобілів. Чому Україна не приймає участь в цьому процесі? Так, у нас погано на національному рівні це питання вирішено і воно вимагає консолідації зусиль ВСІХ

організацій, як всеукраїнських так і не всеукраїнських, але на міжнародному рівні це для нас дуже боляче.

Бо в Україні за порушення правил паркування відповідальності НЕМАЄ. Поодинокі випадки штрафів, навіть великих, проблеми не вирішують. Бо фактично Закон дозволяє користуватися спеціальними паркомісцями всім без виключення.

Я маю 49 років стажу водія, із них 40 у кріслі колісному і знаю це питання як інсайдер щодня з перших рук. Коли ж ви виїжджаєте до ЄС, то там штрафи і закони діють. Тому навіть ті, хто має беззаперечне право на користування такими місцями (наприклад на спеціалізованих авто для людей на кріслах колісних) отримують штрафи, бо не мають спеціального ПОСВІДЧЕННЯ.

Якщо ЄС вже три роки проводить роботу по узгодженню зі всіма країнами форми такого посвідчення і хто має право його отримувати, то чому нас там немає? Цю роботу планують закінчити в 2008 році. Цікаво, чому ми на периферії це знаємо, а в столиці ні мур-мур про цю проблему?

То що, наші хлопці і дівчата з переламаними хребтами чи ампутаціями мають сидіти вдома, або добиратися перекладними до країн ЄС, бо з машинами можуть нарватися на великі проблеми? І не кажіть, що ви це вперше від мене чуєте. Якщо так, то чому ви туди їздите? Протираєти штани і спідниці чи ходити по бутиках? Хто оцінить вашу репрезентативність?

Тому маємо однозначний висновок - питання знищення всеукраїнського статусу шкідливе і не своєчасне не тільки для організації осіб з інвалідністю, але й для організацій звичайних людей. Наприклад, профспілок, Асоціації платників податків України та інших.

Сергій ЧУМАК

Спортивне протезування: хто може отримати протез і що для цього потрібно?

У межах державної програми ветерани та ветеранки можуть безоплатно отримати спортивний протез - не лише для участі у змаганнях, а й для тренувань, активного способу життя та особистої реабілітації. Додаткові довідки не потрібні.

Раніше для отримання спортивного протеза учасникам бойових дій необхідно було підтверджувати участь у змаганнях, включених до державних або регіональних календарних планів, а також надавати численні довідки та погодження.

Як зазначив директор Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю, раніше під час розгляду питання спортивного протезування враховувалися як медичні показання, так і наявність передумов до занять спортом, зокрема участь у змаганнях різного рівня.

«У вересні були прийняті зміни, якими вимоги щодо підтвердження попереднього заняття спортом скасовано. Це рішення сприяє полегшенню доступу до спортивного протезування», - зазначив він.

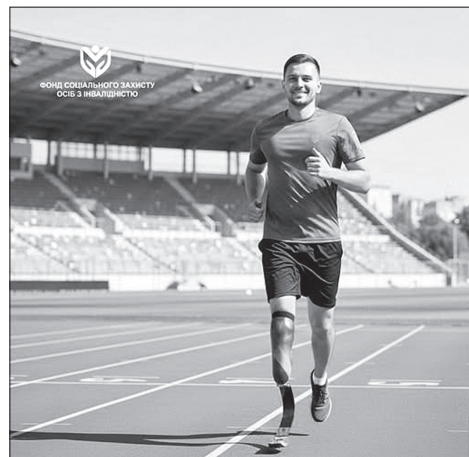
Сьогодні цей підхід оновлено. Запроваджені зміни спрямовані на забезпечення рівного доступу до спортивного протезування, а також на підвищення ефективності реабілітації, соціальної адаптації та повернення до активного життя.

Як подати заяву? Щоб безоплатно отримати протез або інший засіб реабілітації, ви можете:

- подати онлайн-заяву через Соціальний портал Мінсоцполітики або Електронний кабінет особи з інвалідністю;
- подати письмову заяву незалежно від місця проживання, звернувшись до:
- центру надання адміністративних послуг (ЦНАП);
- структурного підрозділу з питань соціального захисту населення (ОСЗН);
- територіального відділення Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю (ФСЗОІ).

Також заяву можна подати через працівника територіального відділення ФСЗОІ або соціального працівника закладу, де ви проходитье медичну чи реабілітаційну допомогу.

Прес-служба Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю





Оновлені правила працевлаштування людей з інвалідністю

З 1 січня цього року в Україні почали діяти оновлені правила працевлаштування людей з інвалідністю, і це той випадок, коли за офіційними формулюваннями стоять справжні зміни для тисяч людей.

Нові правила мають впровадити можливість соціального супроводу безпосередньо на робочому місці та підтримку перекладачів жестової мови. Держава також буде надавати компенсації, допомагаючи роботодавцям адаптовувати робочі місця для людей з інвалідністю. Звісно, норма про 4% робочих місць залишається в силі, але тепер вона супроводжується чіткішими механізмами спрямування видатків саме на питання працевлаштування людей з інвалідністю.

Це все – дуже важливі й довгоочікувані зміни, які можуть створити принципово нові умови для працевлаштування людей з інвалідністю та компаній, які готові становитися більш відкритими.

І зараз без перебільшення сотні тисяч людей чекають на відповідні нормативні акти із боку Міністерства соціальної політики, які потрібні, щоб ці норми почали діяти. Робота над ними триває, й ми всі чекаємо на її результати.

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



Який сукупний дохід сім'ї дає право на отримання пільги у 2026 році

У 2026 році змінився розмір середньомісячного доходу сім'ї, який дає право на отримання пільги з оплати житлово-комунальних послуг.

Зазвичай пільга надається, якщо сукупний дохід сім'ї не перевищує суми, який дає право на податкову соціальну пільгу. Як її розрахувати: розмір прожиткового мінімуму для працездатної особи потрібно помножити на 1,4 та округлити до найближчих 10 грн.

З 1 січня 2026 року прожитковий мінімум становить 3 328 грн. Таким чином, отримати пільгу на оплату житлово-комунальних послуг можуть пільговики, середньомісячний сукупний дохід сім'ї яких в розрахунку на одну людину не перевищує 4 660 грн. ($3\,328 \cdot 1,4 = 4\,659,2$ грн $\approx$ 4 660 грн.) Якщо дохід сім'ї є вищим за цю суму, тоді представник пільгової категорії може звернутися за призначенням житлової субсидії.

Нагадаємо, що без урахування доходів пільги надаються: учасникам бойових дій, особам з інвалідністю внаслідок війни, членам сімей загиблих Захисників і Захисниць України.

Прес-служба Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України

СЬОГОДЕННЯ

Національна стратегія безбар'єрності України – реальні кроки

Безбар'єрність - загальний підхід до формування та реалізації державної політики для гарантування можливостей усіх суспільних груп брати участь в усіх сферах життя суспільства, що передбачає практичне втілення принципів доступності, залучення та рівних можливостей.

Саме так планується визначення безбар'єрності в новому Законопроекті «Про основні засади державної політики формування безбар'єрного суспільства в Україні». І це дуже важливо, що здійснюється така робота, але ще важливіше, щоб на всіх етапах вона підкріплювалася практичними кроками. Особлива увага до цього питання виникла після прийняття Україною міжнародної Конвенції про права осіб з інвалідністю та Факультативного протоколу, які були ратифіковані 6 березня 2010 року. З того часу було багато теоретичних досліджень, але системна робота розпочалася тільки із 14 квітня 2021 року, коли за активною участю громадських організацій була прийнята Національна стратегія зі створення безбар'єрності в Україні. І це дало серйозний комплексний поштовх, бо означало не тільки фізичну, але й інформаційну, цифрову, суспільну, освітню та економічну безбар'єрність і дало мотивацію для розвитку її не тільки людям з інвалідністю, але й іншим маломобільним верствам населення.



Маємо багаторічний досвід співпраці Полтавського регіонального осередку Громадської організації «Всеукраїнська організація Союз осіб з інвалідністю України» та Приватбанком. Ми моніторимо об'єкти та пристосування Приватбанку на предмет доступності і надаємо поради та підказуємо найбільш прийнятні рішення по створенню умов універсального дизайну, що дозволяє використовувати їх людям із інвалідністю всіх нозологій. За більш ніж десять років роботи нами перевірено численні заклади в Полтавській області і можна сміливо стверджувати, що вони реально доступні у всіх параметрах, бо все це робилося реальними людьми з інвалідністю, які приїжджали безпосередньо і самостійно отримували послуги працівників банку. Це відповідає принципам Конвенції про права осіб з інвалідністю та нашому постійному девізу: «Нічого для нас без нас». Скільки вже про це написано та сказано, але зараз дуже важливо робити конкретні кроки, що дають відчутний практичний результат.

Тож запрошуємо до співпраці всіх, хто бажає робити таку важливу справу доступності нашого життєвого простору.

Сергій ЧУМАК

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

У ДСЗН провели організаційну нараду з посилення заходів підтримки мешканців в зимовий період

Погіршення погодних умов впливає на всі сфери життя області, особливо в умовах кризи в енергетичному секторі та посилення агресії ворога. Задля посилення заходів соціальної підтримки найбільш уразливих категорій громадян, в Департаменті соціального захисту населення ОВА відбулась робоча організаційна нарада за участі представників тергромад та комунальних надавачів соціальних послуг: центрів надання соцпослуг та соціальних служб, територіальних центрів самообслуговування.

Під час наради Директор Департаменту Людмила Корнієнко зосередила увагу присутніх на важливості посилення міжвідомчої взаємодії щодо виявлення та забезпечення підтримки сімей та осіб, які опинились в СЖО, особливо з числа самотньо проживаючих та сімей, які виховують дітей з інвалідністю.

Органи соціального захисту, заклади охорони здоров'я, правоохоронні структури та за необхідності тилові служби мають працювати злагоджено, а головне оперативно вживати всі необхідні заходи для підтримки мешканців області, та забезпечувати взяття на обслуговування та під соціальний супровід в в одnodенний термін.

Не менш важливим забезпечувати підтримку постійного інформаційного обміну між дотичними структурами.

На нараді обговорено і питання щодо забезпечення стабільної роботи закладів, які надають соціальні послуги із забезпеченням цілодобового проживання, зокрема 11 стаціонарних відділень терцентрів, в яких проживають 224 особи. Дотримання техніки безпеки та протипожежного захисту, наявності запасів продуктів харчування, питної води, медикаментів, палива для роботи генераторів – все це має бути сформовано та забезпечено завчасно та не чекати кризових ситуацій.

Довідково: наразі надання соціальних послуг на рівні територіальних громад забезпечують 63 комунальних заклади: 8 територіальних центрів соціального обслуговування, 47 центрів надання соціальних послуг, 8 центрів соціальних служб, якими протягом 2025 року охоплено обслуговуванням понад 100 тис. мешканцям області, в тому числі 17,3 тис. самотніх, самотньо проживаючих осіб похилого віку, осіб з інвалідністю безпосередньо за місцем проживання.

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Протезування та реабілітація: у Полтаві запрацювала сучасна мікроклініка

У Полтаві завершили створення сучасної мікроклініки протезування та реабілітації. Новий осередок запрацював на базі Полтавської обласної клінічної лікарні ім. М. В. Скліфосовського і став другою такою мікроклінікою в Україні. Вона спеціалізуватиметься на сучасному протезуванні та реабілітації людей з ампутаціями, зокрема військовослужбовців і цивільних пацієнтів.

Проект реалізується у межах співпраці Міністерства охорони здоров'я України, Уряду Франції та компанії Resilience Orthopedics SAS у рамках ініціативи Improving Care for Amputees through Establishing a Network of Micro-clinics and Centers. Його мета — створення в Україні сучасної мережі протезних мікроклінік і виробничого центру для посилення реабілітаційних спроможностей країни.

Нині ж завершено ремонтні роботи в Полтаві, поставлено та інстальовано сучасне обладнання. Тут облаштували майстерню для роботи протезистів і окремий зал для роботи з пацієнтами. У мікроклініці впровадять повністю цифровізований підхід до протезування: замість традиційних гіпсових форм використовуються 3D-заміри, а цифрові дані передаються до виробничого центру у Львові, де виготовляються протези. Готові вироби надходять до Полтави для індивідуального налаштування та навчання пацієнтів користуванню протезами. Зал для роботи з пацієнтами оснащений 3D-сканерами, дзеркальною си-

Продовження на наступній сторінці





ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Початок на попередній сторінці

стею для контролю постави та рухів, реабілітаційними тренажерами й іншим обладнанням, необхідним для підбору, налаштування протезів і навчання. У мікроклініці працюватимуть техніки та протезисти, які пройшли спеціалізоване навчання за участі провідних французьких фахівців, що дозволяє впроваджувати європейські стандарти допомоги.

Нагадаємо, що у вересні на базі Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького вже запрацював навчально-виробничий центр протезування та протезна мікроклініка. Нині — Полтава, а дуже скоро готується повний запуск роботи такої мікроклініки і на Київщині.

Створення мікроклініки у Полтаві є важливим кроком у реалізації флагманського проекту МОЗ «Розвиток системи реабілітаційної допомоги», що впроваджується в межах виконання Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні, ініційованою першою леді України Оленою Зеленською.

Зазначимо, ключове повідомлення у реалізації флагманського проекту МОЗ України: «Безбар'єрність — це коли можеш пройти шлях реабілітації без перешкод», що відповідає головним засадам всеукраїнської кампанії соціальних змін «Безбар'єрність — це коли можеш», спрямованої на поширення засад безбар'єрності та залучення людей до творення країни без бар'єрів.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Вплив зими на самопочуття: як розпізнати й полегшити сезонний афективний розлад

Січень за вікном є приводом нагадати про сезонний афективний розлад (САР), різновид депресії, який, на відміну від звичайної зимової меланхолії, потребує активних дій для полегшення симптомів або лікування.

Що таке САР

Сезонний афективний розлад — це форма депресивного розладу, прояви якого мають чітку сезонність і зазвичай виникають в осінньо-зимовий період, коли світловий день коротшає. САР частіше вперше виникає в молодих дорослих (у віці 18–30 років), у жінок частіше, ніж у чоловіків, і поширеніший він серед людей, які живуть у північних широтах з короткими зимовими днями.

Симптоми САР. Основні прояви сезонного афективного розладу — це тривалий пригнічений настрій і втрата мотивації чи задоволення займатися звичними справами, а також:

- труднощі з концентрацією;
- низький рівень енергії та надмірна сонливість;
- підвищена дратівливість;
- уникнення спілкування з іншими;
- сильно знижена самооцінка;
- гостре бажання їсти солодке та інші вуглеводи і як наслідок збільшення маси тіла.

Поєднання та інтенсивність симптомів може відрізнятися від людини до людини.

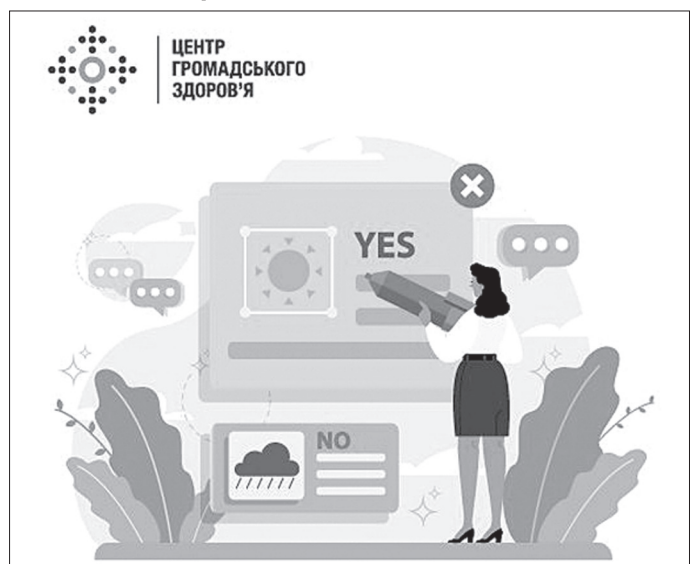
Чому виникає САР. Точні причини досі вивчають, але основними факторами є:

- зменшення кількості денного світла, що впливає на наш внутрішній біологічний годинник;
- зміни в рівнях гормонів, зокрема серотоніну (впливає на настрій) і мелатоніну (регулює сон);
- нестача вітаміну D через недостатнє сонячне світло може впливати на стан деяких людей.

Як допомогти собі

1. Більше світла:

- використовуйте природне світло — навіть коротка прогулянка вдень може бути корисною;
- забезпечте вдома та на роботі яскраве освітлення;
- проводьте більше часу біля вікон, якщо перебуваєте у приміщенні;
- вдавайтеся до світлотерапії з використанням спеціальних ламп, які імітують сонячне світло, протягом 20–60 хвилин уранці.



2. Спілкування:

- поділіться своїми переживаннями з близькими, щоб вони могли зрозуміти ваш стан і підтримати вас;
- займайтеся соціальною активністю, наприклад, відвідуйте групи підтримки чи займайтеся волонтерством.

3. Психотерапія: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає справлятися з негативними думками та коригувати депресивні прояви в поведінці.

4. Медикаментозне лікування: прийом антидепресантів за рекомендацією лікаря.

5. Прийом вітаміну D за рекомендацією лікаря: для відновлення його рівня в зимовий період.

6. Адаптація способу життя:

- регулярно займайтеся руховою активністю;
- дотримуйтеся принципів здорового харчування.

Коли звертатися по допомогу. Якщо симптоми тривають понад два тижні, заважають повсякденному життю та повторюються сезонно, або якщо з'являються думки про самошкодження, варто звернутися до сімейного лікаря чи психіатра (направлення не потрібне) для діагностики САР та розробки плану лікування.

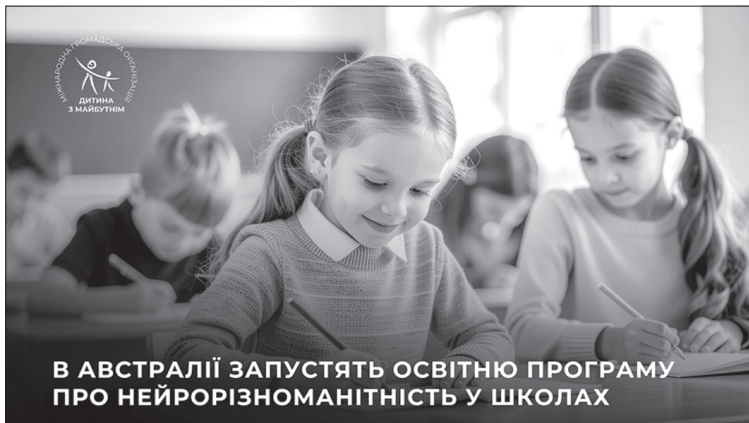
Центр громадського здоров'я

Австралія робить важливий крок до інклюзивної освіти

У 2026 році в початкових школах країни стартує LEANS Australia - перша національна освітня програма про нейрорізноманітність для дітей 8–11 років.

Програму розробила нейровідмінна команда дослідників з Університету Единбурга. Вона вже успішно працює у Великій Британії та інших країнах, а тепер буде адаптована й для австралійської шкільної системи за підтримки державного гранту.

Що це означає на практиці. LEANS - це безкоштовний навчальний курс, який через історії, ігри, відео та обговорення пояснює дітям просту, але важливу ідею: люди мислять і навчаються по-різному - і кожен мозок має цінність.



В АВСТРАЛІЇ ЗАПУСКАЮТЬ ОСВІТНЮ ПРОГРАМУ ПРО НЕЙРОРІЗНОМАНІТНІСТЬ У ШКОЛАХ

Дослідження показують, що після проходження програми:

- зменшується стигматизація;
- покращується ставлення однолітків до дітей з аутизмом та іншими особливостями розвитку;
- у класах формується більш прийняюча й безпечна атмосфера.

Чому це справді важливо. Нейрорізноманітність уперше стає не «додатковою темою», а частиною системного навчання. Це означає, що інклюзія починається не з пояснень дорослим, а з формування культури прийняття з дитинства.

Саме так змінюється майбутнє освіти - крок за кроком.

Як уникнути сезонного травматизму, коли надворі слизько

За прогнозами синоптиків, в Україні очікуються снігопади, а разом з ними зростають ризики сезонного травматизму. Слизькі тротуари, короткий світловий день і можливі відключення електроенергії ускладнюють видимість і роблять пересування менш безпечним. За таких умов імовірність посковзнутися, впасти і отримати травму значно зростає.

Нагадуємо прості правила, як уникнути сезонного травматизму, коли надворі слизько.

Обирайте безпечний маршрут:

- плануйте більше часу на дорогу;
- продумайте найбезпечніший маршрут до місця призначення;
- обходьте ділянки, де сніг чи лід розчищено не повністю.

Взувайтеся і ступайте уважно:

- плоске взуття з гумовою рельєфною підошвою краще зчіплюється з льодом, ніж взуття на шкіряній підошві чи на високих підборах;
- використовуйте льодоступи — спеціальні накладки на взуття;
- ходіть повільно, короткими кроками, ступайте на всю підошву, — не біжіть по слизькому;
- руки тримайте вільними, не в кишенях, — це допомагає тримати рівновагу;
- тримайтеся за поручні, де це можливо, або використовуйте якийсь предмет для опори.

Допомагайте іншим:

- тримайте доріжки біля свого дому чистими від сміття, води, льоду та снігу;
- підтримуйте перехожих, особливо літніх людей, якщо бачите, що їм складно подолати слизьку ділянку;
- підтримуйте сусідів літнього віку: посипте піском

доріжку біля їхнього будинку чи запропонуйте іншу допомогу.

Увага!

- на ходу не відволікайтесь на телефон та інші подразники;
- сідаючи в машину і виходячи з неї — тримайтеся за авто;
- несучи важкі пакети, будьте уважні, — а надто на сходах. Краще взагалі уникати носіння важких речей, коли слизько;
- деякі місця залишаються слизькими довше, наприклад ті, які не освітлюються прямим сонцем.

Якщо ви впали, перше, що треба зробити, — це визначити, чи отримали ви травму. Якщо болю не відчуваєте і не виявили ушкоджень, спробуйте повільно піднятися. Якщо ви чи хтось інший ударився головою об землю, або є підозра на перелом, викликайте екстрену допомогу (103 або 112) і захистіть потерпілого від переохолодження до приїзду бригади.

Навіть якщо ви не отримали серйозних травм, удар від падіння може залишити синці та викликати біль, які триматимуться кілька днів. Що можна зробити:

- забезпечте спокій ураженій ділянці;
- накладіть тугу тиснучу пов'язку;
- щоб зменшити біль і набряк — прикладіть лід або холодний компрес, тримайте забиту частину тіла на підвищенні.

Відновлення може тривати від кількох днів до кількох тижнів.

Деякі травми після падінь можуть проявитися не одразу. Тож якщо ви впали, поспостерігайте за відчуттями кілька днів. У разі появи незвичних, неприємних симптомів, обов'язково зверніться до лікаря.

Центр громадського здоров'я





АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Тиждень приносить вам проявлення у справах, де раніше було багато сумнівів. Натхнення зустрічається з волею, а плани — з можливістю втілення. Ви починаєте бачити, що саме варте ваших зусиль, а що можна відпустити. Фінансова сфера приносить задоволення. У стосунках з'являється більше щирості, а в роботі — більше структури. До кінця тижня ви відчуєте приплив енергії і бажання діяти сміливіше.



ЛЕВ. Тиждень приносить свіжі думки і нові підходи. Ви відчуєте, що зростаєте — м'яко, природно і в потрібному напрямі. Ближче до вихідних посилюється потяг до навчання, розширення кругозору, творчих експериментів. Може з'явитися бажання почати курс, повернутися до старого проєкту або спробувати себе в тому, що давно приваблювало, але відкладалося.



СТРЕЛЕЦЬ. Це час занурення в глибокий внутрішній процес, який допомагає вам розібратися в почуттях і мотиваціях. Тиждень підходить для чесних розмов із рідними та близькими людьми. У сім'ї можливі важливі рішення, які принесуть довгоочікувану ясність. Можливо, питання стосуються переїзду або купівлі-продажу житла. У стосунках з'являється більше тепла, а у творчості — більше свободи.



ТЕЛЕЦЬ. Ви входите в період, коли внутрішні бажання починають збігатися із зовнішніми можливостями. Усі найважливіші справи важливо встигнути зробити впродовж тижня. Обставини допомагають вам навести лад у фінансах, переглянути пріоритети та зміцнити відчуття стабільності. В особистому житті можливі приємні сюрпризи й теплі розмови. Усі непорозуміння з дітьми саме зараз можна усунути.



ДІВА. Тиждень допомагає м'яко відпустити те, що давно тягнуло назад. Ви знаходите потрібну інформацію, на ваші прохання люди відгукуються швидше, суперечки та сварки залишаються в минулому. Можете побачити нестандартне рішення там, де раніше був глухий кут. У роботі відкриваються можливості для співпраці. Вихідними приходить відчуття, що час завершити старі історії та відкрити простір для нового.



КОЗЕРІГ. Тиждень активізує спілкування, зустрічі, листування. Соціальне життя забирає багато часу. Ви можете отримати важливу інформацію або пропозицію, яка відкриє нові перспективи. У стосунках із колегами та діловими партнерами — взаєморозуміння. До вихідних з'явиться визначеність у професійній сфері, бажання будувати довгострокові плани, можливість придбати саме те, що давно хотіли.



БЛИЗНЮКИ. Цей тиждень немов піднімає вас на новий рівень внутрішньої чіткості. Ви починаєте краще розуміти свої справжні потреби, і ваш особистий вектор стає чіткішим. Те, що ще нещодавно здавалося розрізненими думками, тепер складається в зрозумілий маршрут, за яким ви готові рухатися. У спілкуванні з'являється легкість, а будь-які непорозуміння розчиняються самі собою.



ТЕРЕЗИ. Тиждень приносить оновлення у сфері спілкування і партнерства, з'являється натхнення і бажання планувати своє майбутнє. В особистих і ділових стосунках можливі важливі розмови, які принесуть полегшення. На вас чекають зустрічі з цікавими людьми або ви по-новому подивитеся на тих, хто вже поруч. До кінця тижня ви відчуєте внутрішнє піднесення і прояснення.



ВОДОЛІЙ. Тиждень приносить потужний імпульс оновлення. Це час, коли важливо слухати себе і не боятися сміливих рішень. Ви відчуваєте приплив енергії, натхнення і бажання почати щось нове. Слушна нагода для того, щоб зміцнювати свої позиції і рухатися вперед більш упевнено. Використайте можливість розібратися з фінансовими питаннями, навести лад у справах і зробити крок до стабільності.



РАК. У сімейних стосунках настає гармонія, тож з'являється бажання проявити себе і в соціальній сфері. Ви можете побачити нестандартне рішення там, де раніше був глухий кут, або відчути, що готові спробувати себе в іншому форматі. Ваше мислення стає гнучкішим, а енергія — зібранішою. Це сприятливий час для перемовин, обговорень, обміну ідеями — ваші слова звучать переконливо й наснажливо.



СКОРПІОН. Тиждень приносить натхнення, легкість і відчуття внутрішнього оновлення. Ви входите в продуктивний період, коли багато що починає складатися в чітку систему, стає сміливішими у вираженні своїх бажань та ідей. Водночас з'являється час навести лад у справах, зміцнити професійні позиції й відчути впевненість у своїх рішеннях. В особистому житті — спокій, підтримка, і, можливо, новий етап.



РИБИ. Події складаються так, ніби хтось акуратно переставляє акценти у вашому житті, звільняючи місце для нового. Настав час закладати наміри, пов'язані з майбутнім, технологіями, творчістю, спільнотами, новими проєктами. Так, середина січня стає часом, коли розум, почуття, інтуїція та дія шикуються в єдину лінію. Усе, що відбувається цими днями, немовби готує ґрунт для нового циклу.



**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: 12.01.2026 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 2613454