



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
5 травня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 18 (1070)

Рівні можливості для кожного:

як ДПС реалізує Національну
стратегію із створення
безбар'єрного простору в Україні

У Головному управлінні ДПС у Полтавській області повідомляють, що Державна податкова служба України бере участь у реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року. Мета цієї стратегії – створення безперешкодного середовища для всіх груп населення, забезпечення рівних можливостей кожній людині реалізовувати свої права, отримувати послуги на рівні з іншими шляхом інтегрування фізичної, інформаційної, цифрової, соціальної та громадянської, економічної та освітньої безбар'єрності до всіх сфер державної політики.

Так, інтерфейс вебпорталу ДПС побудовано на принципах простоти, логічності та доступності для усіх верств населення, включаючи людей із вадами зору. Портал оптимізовано для використання на смартфонах та планшетах, поширення контенту в соціальних мережах.

Контакт-центром ДПС на постійній основі надаються фізичним та юридичним особам інформаційно-довідкові послуги з питань оподаткування, єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування та законодавства з інших питань, контроль за дотриманням якого покладено на ДПС, а також щодо функціонування Електронного кабінету та інших електронних сервісів, роботи Кваліфікованого надавача електронних довірчих послуг ДПС (далі – Надавач). Послуги надаються різними засобами комунікації за вибором платника податків – телефоном, електронною поштою та чатом у месенджерах.

Крім того, Контакт-центр ДПС здійснює наповнення Загальнодоступного інформаційно-довідкового ресурсу (далі – ЗІР), розміщеного на вебпорталі ДПС, та забезпечує підтримку його в актуальному стані.

Суб'єкти господарювання та громадяни також мають можливість скористатися Базою знань – автоматизованою базою уніфікованих відповідей на запитання фізичних та юридичних осіб, розміщеною у розділі «Запитання-відповіді з Бази знань» ЗІР. Відвідувачі portalу можуть у будь-який зручний час самостійно знайти відповіді на питання, які їх цікавлять.

Для отримання онлайн інформаційно-довідкових послуг від Контакт-центру ДПС можна скористатися чатом у ЗІР або кнопками швидкого переходу до:

- месенджеру Viber;
- форми відправки електронного листа із запитанням.

Контакт-центр ДПС також здійснює надання електронних довірчих послуг, зокрема, суб'єктам господарської діяльності та фізичним особам на всій території України. Користувачі, що мають чинні сертифікати, можуть скористатися онлайн сервісами:

- повторного, дистанційного формування сертифікатів за електронним запитом для самостійного продовження терміну дії сертифікатів на 2 роки;
- дистанційного формування сертифікатів для програмних РРО, що дає змогу сформувати юридичним особам сертифікати для програмних РРО.

З переліком послуг Надавача можна ознайомитись на його офіційному інформаційному ресурсі.

ЗІР та офіційний вебсайт Надавача адаптовані для користування особами з порушенням зору з використанням відповідних вбудованих інструментів браузерів.

Головне управління ДПС у Полтавській області

Анонс

2 стор.

Результат протезування
визначається
не лише протезом

3 стор.

Нові центри життєстійкості
Полтавщини: Фонд обрав
надавачів послуг

4 стор.

Пройти Скринінг здоров'я 40+
стане зручніше!

6 стор.

Форум з розвитку
екосистеми безбар'єрності

7 стор.

В Україні затвердили Стандарт
допомоги при суїцидальній
поведінці

**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!
Передплатуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!

Майже 12 тисяч пацієнтів отримали безоплатне стентування судин серця від початку року

Від початку 2026 року в Україні виконали 11 630 безоплатних стентувань коронарних судин у межах Програми медичних гарантій. Із них майже 2 тисячі втручань були плановими, ще понад 9 тисяч — ургентними, зокрема при гострому інфаркті міокарда.

Із цього року в Україні розширено доступ до безоплатного планового стентування судин серця. Це безоплатно для пацієнта так само, як і ургентне стентування при гострому інфаркті міокарда. Саму медичну послугу закладам оплачує НСЗУ, а необхідні медичні вироби — стент-системи — централізовано закуповує держава. Послугу з планового стентування судин серця нині пацієнтам надають 79 медичних закладів, які мають договір із Національною службою здоров'я України за відповідним пакетом. Планове стентування проводять пацієнтам з ішемічною хворобою серця у випадках, коли медикаментозна терапія є недостатньо ефективною або за результатами обстежень виявлено значуще звуження коронарних артерій. Втручання дозволяє відновити кровотік у судинах серця та знизити ризик тяжких ускладнень.

Ішемічна хвороба серця залишається однією з найпоширеніших хронічних патологій в Україні. Понад 3,6 млн українців живуть із цим діагнозом, і для частини пацієнтів із вираженим звуженням судин саме планове стентування є необхідним методом лікування.

У 2025 році Медичні закупівлі України (МЗУ) закупили понад 76 тисяч стент-систем різних типів — для лікування стандартних, множинних, складних і кальцинованих уражень коронарних судин. Частину виробів уже поставили в лікарні, наступна поставка очікується у другому кварталі цього року.

Перевірити наявність медичних виробів у конкретній лікарні можна через інформаційно-аналітичний дашборд на сайті Медичних закупівель України — у вкладці «Залишки».

У разі відмови в наданні безоплатної медичної послуги пацієнти можуть звернутися до контакт-центру НСЗУ — 16-77 та на гарячу лінію МОЗ України — 0 800 505 201.

Нагадаємо, у 2026 році серцево-судинні захворювання визначені одним із ключових пріоритетів для системи охорони здоров'я. Саме тому держава посилює одразу кілька напрямів кардіологічної допомоги: безоплатне планове стентування, лікування гострого інфаркту міокарда, розвиток кардіохірургії, програму Скринінг здоров'я 40+ для раннього виявлення ризиків та розширення програми «Доступні ліки» препаратами для лікування серцево-судинних захворювань.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Результат протезування визначається не лише протезом

Коли мова йде про протезування, увага природно зосереджується на виборі протеза. Але одна з найважливіших частин цього процесу відбувається значно раніше — на етапі первинної оцінки і постановки задачі.



ЧОМУ РЕЗУЛЬТАТ
ПРОТЕЗУВАННЯ
ВИЗНАЧАЄТЬСЯ
НЕ ЛИШЕ ПРОТЕЗОМ?

Саме тут визначається, яким буде результат.

- Чи буде протез підібраний під реальні потреби людини, чи під “середній сценарій”?
- Чи врахують спосіб життя, роботу, рівень активності? Чи обмежаться лише медичними параметрами?

Ці рішення не завжди помітні ззовні, але саме вони визначають усе, що відбувається далі. Для пацієнта це різниця між двома сценаріями:

- коли протез стає зручною частиною повсякденного життя;
- або коли його доводиться постійно коригувати і підлаштовувати.

Тож роль фахівця (або групи фахівців) в цьому процесі значно ширша, ніж може здаватися. Йдеться не лише про встановлення протеза, а про здатність правильно визначити задачу на самому початку. Це означає працювати не тільки з медичними даними, а з реальними функціональними потребами людини. Ставити питання про реальне використання, враховувати навантаження у щоденному житті та працювати разом із реабілітаційною командою.

Без цього навіть технічно правильне рішення не дає стабільного результату. Адже важливі не лише навички фахівця, а й його здатність приймати точні

та етичні рішення на самому початку.

Для пацієнта це означає практичну річ: важливо звертати увагу не лише на сам протез, а й на підготовку фахівця, який з вами працює. Його досвід і підхід визначають, наскільки рішення на початку будуть точними та ефективними.

PROTEZ HUB



Дорожня карта:

права цивільних осіб, позбавлених особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, зниклих безвісти за особливих обставин, та членів їхніх сімей

Для громадян, чиї близькі зникли за особливих обставин або були незаконно позбавлені волі внаслідок збройної агресії, розроблено алгоритм дій. Документ містить чіткі інструкції щодо пошуку, отримання соціальних гарантій та правового захисту.

Дорожня карта створена представниками Робочої групи з питань цивільних осіб при Координаційному штабі з питань поводження з військовополоненими.

Вона систематизує всю необхідну інформацію для родин, які опинилися у кризовій ситуації.

У дорожній карті ви знайдете інформацію щодо:

- Порядку встановлення факту позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України.

- Права на державну грошову допомогу.

- Права на відновлювальні (постізоляційні, реінтеграційні) заходи, заходи з адаптації, підтримки (супроводу).

- Права на охорону здоров'я, соціальний захист, житло,



освіту, професійну правничу допомогу.

- Трудових прав цивільних осіб, позбавлених особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України.

- Права на відстрочення та реструктуризацію фінансових зобов'язань перед банками та фінансовими установами.

- Порядку встановлення статусу цивільної особи, яка зникла безвісти за особливих обставин.

- Трудових, майнових прав цивільних осіб, зниклих безвісти за особливих обставин.

- Права на соціальний захист членів сімей цивільних осіб, зниклих безвісти особливих обставин.

Прес-служба Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Нові центри життєстійкості Полтавщини: Фонд обрав надавачів послуг

Продовжуємо місяць обізнаності про ментальне здоров'я гарними та мотивуючими новинами.

30 квітня 2026 р. конкурсною комісією Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю ухвалено рішення щодо визначення переможців конкурсу серед надавачів соціальних послуг для реалізації експериментального проєкту з організації надання комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості в територіальних громадах.

За результатами конкурсного відбору визначено

переможців, які впроваджуватимуть комплексну соціальну послугу у територіальних громадах України. Географія переможців охоплює територіальні громади у 19 регіонах України.

На Полтавщині надавачів центрів життєстійкості обрали для 5 територіальних громад. Відтак:

- БО ПФБ «КАРТАС ЛУБНИ» буде формувати життєстійкість для мешканців Ромоданівської громади. Відтак фонд розширив свою присутність на мапі області, адже вже надає свої послуги в Лубенській, Шишацькій, Хорольській, Новооржицькій та Оржицькій громадах.

- ГО «Центр соціальної адаптації» буде надавати послуги в Диканській, Чутівській та Білоцерківській громадах – і це будуть абсолютно нові центри.

- КУ «Центр надання соціальних послуг Глобинської міської ради» продовжить свою роботу і з надання послуг життєстійкості в своїй громаді. Варто відмітити, що саме цей Простір в квітні 2024 р. був найпершим центром життєстійкості на Полтавщині.

Нагадуємо, що метою проєкту є розвиток у територіальних громадах комплексної соціальної послуги, спрямованої на підвищення життєстійкості населення, підтримку осіб у складних життєвих обставинах та посилення спроможності громад надавати якісні соціальні послуги.

Щиро вітаємо партнерів з успішним проходженням відбору, бажаємо наснаги, цікавих ініціатив та вдячних бенефіціарів!





Переваги Кабінету пацієнта

Кабінет пацієнта відкриває користувачам доступ до керування деклараціями та персональними даними в електронній системі охорони здоров'я. Про переваги кабінету для працівників медичної сфери розповідаємо в нашому дописі.

- Пацієнт може зареєструватися в ЕСОЗ самостійно

Раніше створення нового запису про пацієнта в системі

обов'язково передбачало залучення медичного працівника: внесення даних, перевірка документів, за потреби, завантаження їх скан-копій до системи.

Тепер пацієнт може зареєструватися в ЕСОЗ самостійно, заповнивши усю необхідну інформацію віддалено та в зручний час. При цьому після внесення інформації дані пацієнта автоматично верифікуються.

- Пацієнт сам керує своїми персональними даними

Зміна прізвища після шлюбу, оновлення адреси проживання чи зміна паспортних даних – тепер не потребують візиту до лікарні.

- Кабінет пацієнта стає пріоритетним способом оновлення даних пацієнта в ЕСОЗ.

Тепер пацієнти можуть самостійно оновити свої персональні дані без залучення медичних працівників. Участь медичних працівників у цьому процесі залишається як додаткова опція для тих, хто не має технічної можливості зробити це самостійно.

- Пацієнт сам змінює метод автентифікації

Один із найпоширеніших раніше запитів – «втрачений номер телефону», через що пацієнт не міг отримати сповіщення з е-Рецептом чи е-Направленням. Раніше для зміни номера телефону пацієнт (а часом і лікар) подавав онлайн-звернення до НСЗУ.

Сьогодні пацієнт може самостійно оновити свій метод автентифікації (номер телефону) через Кабінет. І для цього не потрібен доступ до попереднього номера телефону.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Пройти Скринінг здоров'я 40+ стане зручніше!

Уряд ухвалив зміни до порядку реалізації програми «Скринінг здоров'я 40+», які спростують механізм участі. Оновлення запрацюють після завершення необхідних технічних доопрацювань застосунку та Порталу Дія.

- Більше не потрібно чекати дня народження

Це одне з найбільш очікуваних рішень. Раніше подати заяву можна було лише після спливу 30 календарних днів від дня народження. Після впровадження змін цієї прив'язки не буде: якщо людині вже виповнилося 40 років або більше, подати заяву можна у будь-який зручний час — через застосунок Дія або у ЦНАПі.

- Строк використання коштів

Після зарахування коштів на спеціальний рахунок учасник матиме 2 місяці, щоб оплатити послугу скринінгу. Якщо кошти не будуть використані, вони автоматично повернуться до державного бюджету.

Важливо: ті, хто вже отримав кошти раніше, можуть скористатися ними до кінця червня цього року.

- Що передбачає програма

Скринінг здоров'я 40+ — це національна програма для людей віком від 40 років. Вона включає базові обстеження для раннього виявлення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та порушень ментального здоров'я.

Від початку дії програми:

- понад 34 тисячі українців і українок уже пройшли скринінг 40+;



- понад 340 тисяч — подали заявки;

- виплачено більш ніж 588 млн грн коштів підтримки;

- послуга доступна у близько 2000 медичних закладів по всій країні.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

У травні в Україні та світі триває Місяць обізнаності про ментальне здоров'я — нагода нагадати про важливість своєчасної підтримки та доступність допомоги.

Ментальне здоров'я безпосередньо впливає на якість життя: сон, працездатність, здатність навчатися та взаємодіяти з іншими. Вчасне звернення по допомогу дозволяє запобігти ускладненню станів і швидше відновитися.

Система охорони здоров'я забезпечує доступ до послуг з ментального здоров'я на різних рівнях — від первинної допомоги до спеціалізованої.

За перші місяці 2026 року понад 342 тисячі українців отримали послуги з підтримки ментального здоров'я в межах Програми медичних гарантій, з них понад 45 тисяч — діти.

Як отримати допомогу:

- Первинна медична допомога. Сімейний лікар є першою точкою звернення. Він проводить оцінку стану, за потреби призначає обстеження та скеровує до профільних фахівців. Понад 24 тисячі лікарів первинки пройшли навчання за програмою mhGAP. Допомогу на цьому рівні вже отримали понад 51 тисяча пацієнтів.

- Амбулаторна спеціалізована допомога. Консультації психолога, психотерапевта або психіатра без госпіталізації. Це найбільш поширений формат — ним скористалися понад 218 тисяч людей.

- Центри ментального здоров'я та мультидисциплінарні команди. Надають комплексну психосоціальну підтримку у складніших випадках. Таку допомогу вже отримали майже 53 тисячі пацієнтів.

- Послуги з ментального здоров'я можна отримати у понад 2 500 медичних закладів по всій країні. Вони є безоплатними для пацієнта, оскільки оплачуються НСЗУ в межах Програми медичних гарантій.

ТРАВЕНЬ - місяць обізнаності про ментальне здоров'я



Національна служба
здоров'я України



Знайти надавача послуг можна:

— на сайті НСЗУ (дашборд «Надавачі медичної допомоги за напрямом психічного здоров'я»)
— за телефоном контакт-центру 16-77

Окремо, у 2026 році для людей віком 40+ доступний скринінг, що включає оцінку ризиків, зокрема і щодо ментального здоров'я.

НСЗУ спільно з Міністерство охорони здоров'я та Урядом продовжують розвиток системи психосоціальної підтримки, щоб допомога була доступною, своєчасною та без стигми.

Звернення по допомогу — це своєчасне рішення для збереження здоров'я.

СЬОГОДЕННЯ

Укрзалізниця почала будівництво безбар'єрної платформи на Центральному вокзалі Києва

Головний вокзал країни реконструювали ще у 2001 році. Тоді з 14 платформ лише дві - №1 і №14 - зробили високими. Саме вони дозволяють заходити в поїзди без сходів. Інші ж понад 20 років залишались менш доступними. Попри війну і складну ситуацію Укрзалізниця завдяки підтримці Європейського банку реконструкції та розвитку розпочинає реконструкцію другого перону.

Тут піднімуть платформу та встановлять ліфт і ескалатори. Після завершення робіт буде зручний доступ до 2-ї та 3-ї колій, а головне — можливість заходити у вагони без сходів.

Для чого потрібне підняття платформи: наразі її висота — 200 мм, після реконструкції вона становитиме 1100 мм. Це означає, що рівень платформи буде на одному рівні з дверима вагона — без перепадів висоти, без зайвих зусиль і без потреби у сторонній допомозі.

З переходу між Центральним і Південним вокзалами також можна буде легко спуститися на платформу — ліфтом або ескалатором. Це оновлення насамперед

важливе для людей, які користуються кріслом колісним, батьків із дитячими візками, людей старшого віку та всіх, хто подорожує з валізами.

Завершити будівництво планують на початку 2027 року. Надалі, за умови наявності фінансування, інші платформи також реконструюватимуть поетапно.

Перші кроки щодо покращення доступності вокзалу були зроблені під час повномасштабного вторгнення — у 2023 році.

Тоді на першій платформі встановили два нові ліфти. Вони значно спростили доступ із Південного вокзалу до 1-го перону — одного з найзавантаженіших.

Ліфти ведуть до конкорсу — переходу над коліями між Центральним і Південним вокзалами.

Також ліфти функціонують у західному підземному переході. А якщо потрібна допомога — можна скористатися послугою вокзального помічника.

Інфраструктура вокзалів залишається нашим великим викликом. Але продовжуємо над цим працювати і в Києві, і на решті вокзалів.



ТОЧКА ЗОРУ

Форум з розвитку екосистеми безбар'єрності

Безбар'єрність починається з усвідомлення, що люди дуже різні — але право на участь у житті суспільства має бути однаково доступним для всіх.

Саме про це ми говорили під час Форуму з розвитку екосистеми безбар'єрності, який відбувся у Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.

І показово, що ця розмова відбулася саме в Харкові, місті, яке у вкрай важких умовах продовжує думати про розвиток, освіту, відновлення і людську гідність.

Під час дискусії говорили про те, як перейти від окремих ініціатив до системних рішень. Сьогодні безбар'єрність — це вже не вузька тема про інфраструктуру. Це про мову, доступ до послуг, освіти, роботи, реабілітації, інформації та можливість бути включеним у життя громади.

Сьогодні ми все більше говоримо про те, що безбар'єрність має ставати частиною щоденної культури взаємодії — у державних установах, університетах, громадах, медичних і соціальних сервісах.

Тому окрему увагу приділили впровадженню принципів коректного спілкування, зокрема — «Довідника безбар'єрності» та Державного стандарту безбар'єрної мови.

Важливо й те, що до розмови долучилися захисники і захисниці

України, освітяни, міжнародні експерти, представники громадського сектору та місцевої влади. Саме така співпраця дозволяє формувати рішення, які працюють не лише на рівні документів, а й у реальному житті людей.

Безбар'єрність не може залишатися набором окремих ініціатив. Вона має ставати системною політикою — у громадах, університетах, державних установах, сервісах і повсякденній комунікації. І дуже приємно бачити, що цей процес вже розпочато.

Дякую Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна та благодійному фонду Харків з тобою за організацію форуму та простір для чесної і предметної розмови.

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



Як жити довше:

7 практичних кроків до активного довголіття

Антиейджинг сьогодні — це вже не про “боротьбу зі старінням” і точно не про косметологію, зазначає сайт «ЖивиАктивно». Це про науку збереження функцій організму — мозку, серця, метаболізму, енергії. Ми шукаємо відповіді на питання, як жити довше, але головне — як саме ми живемо ці роки. Сучасна медицина зміщує фокус: не лікувати хворобу, коли вона вже є, а попереджати її появу. Розповідає професор Ольга Миколаївна Барна.

І саме тут виникає превентивна медицина — як стратегія життя, а не лише медична допомога. Антиейджинг — це не обіцянка “вічної молодості”, а реальна можливість зберегти ясність мислення, активність і незалежність у будь-якому віці. І що важливо — це не міф і не тренд, а напрям, який має серйозну доказову базу. Як жити довше?

Практичні рекомендації

1. Контроль метаболічного здоров'я

Це основа довголіття. Саме тут починається більшість хронічних захворювань. Практично:

- 1 раз на рік: глюкоза, HbA1c, ліпідограма
- контролюйте окружність талії (часто важливіше за вагу)
- після їжі — 10–15 хвилин ходьби → знижує глюкозу

- не ігноруйте “пограничні” значення — це вже ризик
1 хвилина: перевірте свій ризик

Візьміть сантиметрову стрічку і виміряйте окружність талії — це займе менше хвилини.

Для жінок: до 80 см — норма 80–88 см — сигнал звернути увагу понад 88 см — підвищений ризик

Для чоловіків: до 94 см — норма 94–102 см — зона ризику понад 102 см — високий ризик

Але є ще простіше правило: Окружність талії має бути меншою за половину вашого зросту.

Наприклад: зріст 170 см → талія до 85 см.

Якщо цей показник перевищений — це не про зовнішній вигляд. Це про вісцеральний жир і підвищений ризик діабету, інфаркту та інших захворювань.

Одна хвилина сьогодні може показати, яким буде ваше здоров'я через 10–15 років.

2. Рух як базова терапія

Рух — це “ліки”, які працюють на всі системи організму. Практично:

- мінімум 7–8 тисяч кроків щодня
- 2–3 рази на тиждень — силові вправи (навіть з власною вагою)

- правило: не сидіти більше 60 хв без руху
- якщо немає часу — розбийте активність на 10-хв блоки

3. Сон як відновлення

Сон — це фундамент гормонального і когнітивного здоров'я. Практично:

- стабільний час засинання (навіть у вихідні)
- мінус екрани за 60 хв до сну
- темрява і прохолода в кімнаті
- якщо прокидаєтесь втомленими — це вже сигнал про-блеми

4. Харчування як стратегія

Не дієта, а система — це головний принцип. Практично:

- 70–80% раціону — цілісні продукти
- білок у кожному прийомі їжі
- не їсти “на автоматі” — усвідомлене харчування
- просте правило: якщо продукт “складно назвати” — краще не їсти

5. Управління стресом

Стрес — це не лише емоції, а фізіологія. Практично:

- 5 хвилин повільного дихання
- щодня хоча б 1 година без гаджетів на день
- фізична активність — найкращий антистрес
- важливо: не накопичувати втому → планувати відновлення

6. Рання діагностика

Чим раніше — тим простіше впливати. Скринінги. Практично:

- не чекати симптомів для обстежень
- мати “свій базовий чек-ап”
- раз на рік зберігати результати і відстежувати динаміку
- запитувати лікаря не “що лікувати”, а “що попередити”

7. Мозок, соціальність і сенс.

Активний мозок — ключ до довгого життя. Практично:

- постійно вчитися (навіть маленькі речі)
- нові навички → нові нейронні зв'язки
- живе спілкування важливіше за онлайн
- мати ціль або проєкт — це “психологічна енергія життя”

В Україні затвердили Стандарт допомоги при суїцидальній поведінці

24 квітня Міністерство охорони здоров'я України затвердило Стандарт медичної допомоги «Суїцидальна поведінка». Документ є результатом послідовного впровадження державою механізмів якісної, доказової та своєчасної допомоги у сфері психічного здоров'я.

Цей Стандарт розроблено за ініціативи Центру громадського здоров'я МОЗ України за участі провідних фахівців у сфері охорони здоров'я, психіатрії, психологічної допомоги, громадського здоров'я, військової медицини, підтримки ветеранів та міжнародних партнерів. Він базується на сучасних доказових підходах і враховує рекомендації ВООЗ.

Стандартом визначаються підходи до профілактики, раннього виявлення, оцінки, лікування та супроводу людей із суїцидальною поведінкою. Мета підходів полягає у тому, аби надати допомогу якомога раніше:

- на первинному рівні медичної допомоги;
- у спеціалізованих закладах охорони здоров'я;
- під час надання невідкладної допомоги;
- у межах послуг у сфері психічного здоров'я.

Ключові положення

1. Ранній скринінг суїцидальної поведінки має проводитися на базі закладів охорони здоров'я, які надають спеціалізовану психіатричну допомогу, послуги з психічного здоров'я, та на базі закладів первинної медичної допомоги. Скринінг визначений для людей, які мають ознаки вираженого емоційного дистресу, безнадії, хронічного болю, психічних та поведінкових розладів, а також інші визначені Стандартом фактори ризику.

2. Якщо результат скринінгу позитивний, має бути забезпечена комплексна оцінка, зокрема психосоціального статусу, психічної коморбідності, соціальної ситуації та соматичного стану.

3. Для кожного пацієнта з суїцидальною поведінкою має бути складено індивідуальний план допомоги, а також план безпеки, який враховує поточний стан людини, фактори ризику, захисні фактори та потребу в подальшому супроводі.

4. Стандарт визначає підходи до лікування та психологічного супроводу. Допомога може поєднувати фармакологічні та нефармакологічні методи: доказові

психосоціальні втручання, когнітивно-поведінкову терапію, міжособистісну психотерапію, психодинамічну терапію, діалектичну поведінкову терапію та сімейну терапію залежно від потреб пацієнта.

5. Документ окреслює перелік доказових

інструментів для здійснення комплексної оцінки стану пацієнта, зокрема, шкали суїцидальних думок та намірів, причин для життя, опитувальник суїцидальної кризи та інші.

6. Стандарт визначає критерії для госпіталізації з урахуванням стану людини, безпеки, клінічної ситуації та доступного рівня підтримки.

7. Інтенсивність допомоги має відповідати стану людини: від менш інтенсивних втручань до більш інтенсивного лікування, якщо цього потребує клінічна ситуація.

8. Особливу увагу у документі приділено дітям і підліткам. Оцінка та допомога мають здійснюватися з урахуванням віку, емоційного стану, здатності до комунікації, сімейної ситуації та рівня підтримки з боку батьків або осіб, які здійснюють догляд.

9. Передбачено підтримку близького оточення. Стандарт визначає необхідність оцінки психоемоційного стану родини або близьких людей. А також надання їм психологічної підтримки у випадках, коли вони переживають кризову подію, пов'язану із суїцидальною поведінкою близької людини.

Пріоритетними стають раннє виявлення ризиків, міждисциплінарна взаємодія, безперервний супровід пацієнта й повага до його гідності та прав. Затвердження стандарту — це крок до формування системної, доказової допомоги у сфері психічного здоров'я, в центрі якої потреби людини.

*Наказ МОЗ України від 24.04.2026 № 546 «Про затвердження Стандарту медичної допомоги “Суїцидальна поведінка”».





АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Тиждень починається з потужного викиду енергії. Період може підштовхувати до різких рішень, суперечок або спроб довести свою правоту за будь-яку ціну. Також посилюється тиск у професійній сфері: можуть спливати старі запитання, які ви давно відкладали. Важливо не йти на поведі в імпульсу. Наприкінці тижня з'явиться шанс вирівняти ситуацію, якщо ви виявите витримку й не квапитимете події.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Тиждень несе необхідність переглянути свої цілі або методи. Він може принести складні розмови, особливо з керівництвом або старшими колегами. Не поспішайте реагувати — інформація може виявитися неповною. У середині тижня з'явиться можливість стабілізувати становище, якщо ви діятимете спокійно й послідовно. Важливо не піддаватися чужому впливу й одразу припиняти спроби тиску.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Тиждень звертає вашу увагу на те, що відбувається навколо вас. Особливо це стосується спілкування в соцімережах: там може побільшати різкості, прихованих підтекстів і обговорень, які чіпляють сильніше, ніж хотілося б. Важливо фільтрувати те, що ви читаєте й пишете, і не втягуватися в суперечки, що не приносять користі. Також період може принести розмови, яких ви давно уникали.



РАК (22.06-23.07). Обставини цього тижня можуть призвести до напружених моментів у парі або в робочих спілках. З'явиться тиск у зоні партнерства: старі конфлікти можуть виплисти знову. Важливо не йти на поведі в емоції. Період може принести розмови, які потребуватимуть чесності й витримки. Наприкінці тижня ви зможете побачити ситуацію під іншим кутом і знайти рішення, яке раніше здавалося неможливим.



ЛЕВ (24.07-23.08). Робота й обов'язки виходять на перший план. Посилюється емоційне навантаження, що може спричинити непорозуміння з колегами. Є ризик перевантаження на роботі: ви можете взяти на себе більше, ніж здатні вистояти. Наприкінці тижня з'явиться можливість повернути контроль над ситуацією. Не бійтеся ставити прямі запитання — правда зараз важливіша за комфорт.



ДІВА (24.08-23.09). Тиждень зачіпає теми творчості, дітей, особистих проєктів. Емоції стають глибшими, а це може спричинити напружені розмови в сім'ї або в романтичних стосунках. Період може спровокувати емоційні сплески в дружньому середовищі, тому уникайте різких слів. Наприкінці тижня ви відчуєте, що ситуація починає вирівнюватися. У середині тижня ви зможете побачити, що саме потребує уваги.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Домашні справи, сім'я та особистий простір стають зоною напруження. Можливі суперечки з близькими. Розмови стають гострими, але вони можуть призвести до важливих рішень. Якщо плануєте поїздки, враховуйте, що можливі затримки, несподівані труднощі або питання з документами. Наприкінці тижня ситуація почне вирівнюватися, якщо ви не будете уникати діалогу.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Тиждень робить ваші реакції сильнішими, а події — значущішими. Можливі напружені моменти в спілкуванні, і розмови, які неможливо відкласти. Важливо стежити за словами: зараз вони мають особливу силу. Наприкінці тижня ви відчуєте, що ситуація починає рухатися в потрібному напрямі. У самотніх людей є можливість зустріти цікаву людину в дорозі.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Фінансові питання виходять на перший план. Для одних це пов'язано з діловими вкладеннями, для інших — із побутовими та сімейними справами. Витрат буде більше, ніж зазвичай, і вони можуть перевищити надходження. Посилюється тиск у матеріальній сфері, що може призвести до необдуманих витрат або конфліктів через гроші. Кінець тижня принесе більше чіткості й розуміння, куди рухатися далі.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Приділіть час документам: приведіть до ладу звітність, договори і фінансові папери — є ймовірність перевірок наприкінці місяця. Ви можете відчувати тиск обставин або необхідність ухвалювати рішення, які давно назріли. У другій половині тижня можливі розмови, що вимагатимуть витримки. А наприкінці тижня ви відчуєте, що повертаєте контроль над обставинами, що виникли.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Все, що відбувається, сприймається більш значущим, навіть якщо зовні здається, що нічого не змінюється. Період може викликати внутрішню напруженість або бажання різко змінити напрям. Друга половина тижня піднімає теми, які ви не хотіли обговорювати або боялися почути правду. Наприкінці тижня з'явиться відчуття, що ви зробили важливий крок уперед.



РИБИ (20.02-20.03). Друзі, колективи, соціальні зв'язки — усе це стає зоною активності. Процеси, пов'язані з розширенням проєкту або новим етапом розвитку, поки що відійдуть на другий план. У середині є ризик емоційних сплесків, тому важливо не ухвалювати рішення під впливом моменту. Наприкінці тижня ви зможете побачити справжні мотиви людей і зрозуміти, на кого можна опертися.



**Газета
«Сила духу»**

Ідентифікатор медіа: R30-05272
Засновники: ПОО ВО COIY, ВО COIY
Видається за підтримки ВО COIY

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

Головний редактор:
Сергій Чумак.

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

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

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

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

Підписано до друку: 04.05.2026 р.

Тираж: 4570 шт.

Замовлення: № 26 13 18