

Тільки для тебе!

# Подорожник

№2 (158)  
2022

Журнал про здоров'я, кохання і гармонію

Здоров'я

**Небезпечні  
консерви**

Психологія

**Інтим  
у воєнний час**

Історія

**Кохання і помста  
Агати Крісті**





**REACT**  
PROJECT

**Повідомте  
про випадок  
порушення прав  
та отримайте  
безкоштовну  
допомогу!**



**Національна лінія телефону довіри  
з проблеми ВІЛ/СНІД:**

**0-800-500-451**

ON-LINE консультації Національної лінії  
телефону довіри з проблеми ВІЛ/СНІД:

**ICQ 271-324-528**  
**<http://helpme.com.ua>**

CHARITY FOUNDATION  
**UNITUS**  
community of caring hearts since 2000



**Альянс**  
громадського здоров'я

Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я» в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу у зменшенні тягаря туберкульозу та ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки Глобального фонду.

Викладені в даній публікації думки й точки зору є думками й точками зору організації, яка видає дану продукцію, і не можуть розглядатися як думки або точки зору МБФ «Альянс громадського здоров'я» і Глобального фонду.

**Подорожник**  
№2(153)  
2022

Журнал про здоров'я,  
кохання і гармонію

Видається з лютого 2005 р.  
Засновник – Миколаївський  
благодійний фонд «Юнітус».

Фінансова підтримка –  
МБФ «Альянс  
громадського здоров'я».

Наша адреса: м.Миколаїв,  
вул. Погранична, 29-В.

Поштова адреса: а/с 146,  
м. Миколаїв, 54017.

E-mail: [unitus.ukraine@gmail.com](mailto:unitus.ukraine@gmail.com).

Свідоцтво про реєстрацію  
КВ 14481-3452ПР від 19.08.2008  
Міністерства юстиції України.

Редакторка **Наталія БАБЕНКО.**

Видається українською мовою.

Редакція не завжди поділяє  
позицію авторів.

За достовірність фактів,  
викладених у публікації,  
відповідальність несе автор.

При підготовці публікацій  
максимально зберігається  
авторський стиль.

Розповсюджується безкоштовно.

Редакційна колегія:

Людмила  
Маріанна  
Любомира  
Вікторія  
Ніна  
Тетяна  
Ваненкова  
Анна  
Добринова

Підписано до друку 08.10.22  
Формат А5, обсяг 2,55 умов. друк. арк.  
Друк

Замовлення № .  
Наклад 4000 прим.

© «Подорожник»

**У номері:**

- 4** На прийомі у лікаря  
**Мікроб із консерви**
- 10** День за днем  
**Під завивання сирени**
- 15** Тест  
**Чи розсудливі ви?**
- 16** Поради психолога  
**Секс під час війни**
- 21** Рідний край  
**Хата скраю**
- 22** Невигадана історія  
**Повернись живим**
- 28** Актуально  
**Як не стати живим товаром**
- 32** Салон краси  
**Точимо кігтики**
- 36** Жінки в історії  
**Дама Командор**

Електронну версію журналу «Подорожник»  
читайте на сайті:  
**<https://react-aph.org>**



Ірина Чоботарьова

# Мікроб

## ІЗ КОНСЕРВИ

Після початку широкомасштабної війни багато хто з нас були змушені залишити свої домівки, змінити звичний спосіб життя і опинилися в умовах обмеженого, а то і взагалі відсутнього доступу до свіжої і якісної їжі. В такій ситуації виручають домашні заготовки, продукти тривалого зберігання та консерви. Але саме ці продукти несуть у собі небезпеку такого захворювання як ботулізм. В чому полягає загроза та як вберегтися – розповідає лікар-інфекціоніст Інституту епідеміології та інфекційних хвороб ім. Л. В. Громашевського **Юлія Левчук**.

**Б**отулізм – важке інфекційне захворювання, викликане дією токсинів *Clostridium botulinum*. Назва його походить від латинського *botulus*, що означає – ковбаса. Саме зі споживанням подібних м'ясних

виробів люди вже давно пов'язували цю хворобу. Відомо, наприклад, що візантійський імператор Лев VI у X столітті заборонив вживання в їжу кров'яної ковбаси через небезпечні для життя наслідки.

У 1793 році після вживання популяр-

них здавна на німецьких територіях страв з ковбасою, у містечку Вільдбад отруїлися 13 поважних людей герцогства Вюртемберг, а 6 з них померли. Лікарі Вюртембергу тоді виступили з попередженням про «шкідливість споживання копченої кров'яної ковбаси», але як імовірну причину отруєння назвали беладону.

Багато зусиль доклали до пошуку «ковбасної отрути» професор медицини університету Тюбінгена Йоганн фон Отенріт, а також поет, лікар і медичний дослідник Юстинус Андреас Христіан Кернер. У 1869 році лікар Г. Мюллер дав сучасну назву хворобі, та лише через чверть століття бельгійський мікробіолог, професор Гентського університету Еміль П'єр-Марі ван Ерменгем вперше виявив справжню причину ботулізму –

**Спори клостридій життєздатні десятиліттями, добре переносять низькі температури, заморожування. Кип'ятіння знищує спори тільки через кілька годин. Вони також вкрай стійкі до дезінфекційних засобів.**



бацили, наразі відомої під назвою *Clostridium botulinum* (як перекладається *botulinum*, ми вже знаємо, а *clostridium* походить від лат. *closter* – веретено).

Клостридії дуже поширені у природі. Їх знаходять у ґрунті, в мулі озер, річок та морів. Через тварин, риб та рослини вони потрапляють до наших харчових продуктів. Це анаеробні мікроорганізми, що існують без доступу кисню. Самі по собі вони не викликають захворювання людини, але, розмножуючись у харчових продуктах, виділяють ботулотоксин. Це найпотужніший з відомих у світі токсинів: він у 10 мільйонів разів сильніший за ціаністий калій, у понад 375 тисяч разів – за отруту гримучої змії. Один грам токсину гіпотетично може уразити вісім мільйонів людей.

Ці бактерії можуть розмножуватись у товщі м'ясних та рибних продуктів, а у герметичних ємностях взагалі для клостридій створюються ідеальні умови. Отруєння ботулотоксином спостерігалось після вживання шинки, ковбаси, м'ясних продуктів, м'ясних, рибних та овочевих консервів, солоні чи в'яленої риби, в основному, домашнього приготування.

**– Тож не тільки м'ясні чи рибні вироби можуть становити загрозу отруєння ботулотоксином?**

– Дійсно, з особливою обережністю слід ставитися до всіх продуктів, що не проходять належну температурну обробку при соленні, копченні, в'яленні, до герметично закритих, тобто

законсервованих. А це не тільки рибні та м'ясні, а й овочеві, фруктові страви. Зареєстровані випадки, коли ботулотоксин був виявлений у консервованих помідорах, кукурудзі, зеленому горошку, кабачковій ікрі, у компоті, різних джемах, варенні.

Потенційно небезпечними можуть бути консервовані продукти, що транспортувались або зберігалися неналежним чином. Такими ж є і погано вимиті. Класичний приклад – гриби домашнього консервування: їх дуже важко повністю очистити від землі та бруду.



**Не поспішайте їсти одразу після відкриття будь-які консерви: повітря знешкоджує ботулотоксини, тож зачекайте 10 – 15 хвилин.**

– Домашні заготовки ви називаєте серед найбільш небезпечних консервів, солених, в'ялених та копчених продуктів. Але ж коли люди роблять для себе, то намагаються якнайкраще проводити стерилізацію, ретельно дотримуватись рецептури. Тоді як виробники, трапляється

**ся, порушують технологію виробництва продукції.**

– З одного боку, це так. Пам'ятаю, як п'ять років тому по Україні буквально прокотилася хвиля отруєнь ботулотоксином після вживання в'яленої риби. Десяткам людей знадобилась термінова медична допомога, кількох постраждалих лікарям врятувати не вдалося. І причиною було саме недотримання дрібними виробниками технологічних та санітарних норм її приготування: довге зберігання без видалення нутрощів після вилову, перевезення при високих температурах, і навпаки, в'ялення при недостатньому температурному режимі, низька концентрація розчину та недотримання термінів виготовлення і призвело до того, що за цей час у неживій рибі створилися саме ті анаеробні умови, за яких може вироблятися ботулотоксин.

Тоді цю продукцію скрізь вилучили з торговельної мережі, і в наступні роки ситуація не повторилась. Нині, у воєнний час, ризики харчових отруєнь, на жаль, зросли, тож всім нам треба бути дуже обережними.

Домашні заготовки у цьому плані – не виключення. У більшості випадків консервацію стерилізують простим кип'ятінням. Це дозволяє нейтралізувати самі ботулотоксини, але спори клостридій витримують кількагодинне кип'ятіння, зберігають життєздатність при температурі до 125 градусів! Тобто, домогтися необхідного для загибелі спор нагрівання можливо тільки під високим тиском в автоклаві.

Питання – ви впевнені, що продавець на стихійному ринку, який запевняє вас, що його продукти якісні і безпечні, має таке обладнання і правильно користується ним?

**При найменших ознаках ботулізму не зволікайте з викликом «швидкої допомоги», адже йдеться про здоров'я і, навіть, життя людини.**



– А чи можна за якимось ознаками визначити наявність ботулотоксину в продуктах?

– Деякі штами клостридій (наприклад, тип А) можуть при розмноженні змінювати смак харчових продуктів, додаючи їм гіркоти. Газ, який при цьому виділяється, призводить до вздуття консервів. Але, загалом, ботулотоксин не має ні смаку, ні кольору, ні запаху, тому розпізнати його неозброєним оком неможливо, тут потрібні лабораторні дослідження.

Та є деякі ознаки, які можуть підказати нам, що конкретні продукти зіпсовані і їх краще не вживати. Як вже зазначалось, у консервах – це пом'яті або


здуті банки та кришки, нещільно закриті банки, або банки, з яких щось витікає, відчувається дивний або неприємний запах.

Якщо ви відкрили консерву і побачили плісняву на поверхні, то це теж погана ознака. Цвіль не містить у собі ботулотоксин, але сам факт її появи свідчить про недостатню температурну обробку продукту.

Існує думка, нібито якщо продукт зі здутої банки прокип'ятити, то всі токсини зникнуть. Насправді повторна термічна обробка не захищає від загрози ботулізму через недостатню високу температуру.

Про те, що консерви та інші продукти домашнього виготовлення не можна купувати з рук на вулицях та стихійних ринках, ми вже знаємо. Не слід вживати і консервовані в домашніх умовах продукти, що зберігалися більше року.

Що стосується сирого м'яса та риби, то заражений будь-якою інфекцією продукт починає неприємно пахнути. Крім того, з більшою ймовірністю, клостридії можуть бути у брудній рибі. Також характерні ознаки присутності ботулотоксину в рибі – вона покривається слизом, очі у неї каламутніють.

При цьому майте на увазі, що навіть продукція, з якою усе гаразд на вигляд і смак, із терміном придатності, може бути зараженою ботулотоксином. Ідеальна температура для розмноження клостридій – 25-35 градусів. Якщо м'ясо чи риба знаходились у цьому температурному діапазоні доволі тривалий час, то їх краще в їжу не вживати. 



Вибираючи рибу, краще віддати перевагу замороженій (спори клостридій гинуть при температурі нижче +3 градуси) або витримати її в морозильнику кілька днів після покупки.

Існує міф, що оцет вбиває клостридії і запобігає отруєнню. Насправді ані бактерії чи їхні спори, ані токсини, що ними виробляються, до оцтової кислоти не чутливі. Тож краще поберіться і відмовитись від потенційно небезпечних продуктів, якщо ви сумніваєтесь у їх якості або не впевнені, що їх зберігали належним чином.

**– Але якщо вберегтися не вдалося, то як діє токсин і якими будуть ознаки ботулізму?**

– Коли ботулотоксин потрапляє разом з їжею в шлунок людини, то він швидко всмоктується в кров, поширюється по всьому організму та вражає нейрони мозку, нервові шляхи, спинний мозок. Під удар потрапляє вся нервова система, як центральна, так і периферійна.

Інкубаційний період, найчастіше, може тривати від кількох до 36 годин, у рідких випадках до 10 днів. Спочатку з'являється помірний головний біль, нездужання, слабкість, іноді незначне підвищення температури тіла. Потім з'являється нудота, блювання, біль у верхній частині живота, діарея, що триває не більше доби. Стан постраждалої людини може навіть покращитися, але вже через 1-2 доби з'являються так звані неврологічні симптоми: це порушення близького зору (нечіткість, двоїння, «туман», «сітка»), спричинене паралічем та спазмом судин сітківки очей – найбільш

типова ознака ботулізму, а також сильно виражена сухість у роті.



До них приєднуються наступні ознаки ботулізму:

- ◆ **Слабкість у м'язах. Людині важко говорити, стояти, рухатися, брати щось руками, поступово проявляються ознаки паралічу.**
- ◆ **Зміна тембру, гнусавість голосу, порушення ковтання та мови.**
- ◆ **Амімія – відсутність міміки.**
- ◆ **Сильне здуття живота, закріп унаслідок зниження моторики кишок.**
- ◆ **Підвищення артеріального тиску, частішання пульсу.**
- ◆ **Часте та поверхневе дихання, при якому поступово наростає дихальна недостатність.**

◆ **Блідість шкіри внаслідок спазму судин.**

**– Як необхідно діяти, якщо з'явилися такі симптоми?**

– Якщо є підозра на ботулізм, то необхідно негайно викликати «швидку допомогу», оскільки збереження здоров'я і, навіть, життя людини залежить від своєчасного надання медичної допомоги.

Чим довше постраждала людина зволікає зі зверненням до лікарів, тим менше має шансів на повне одужання.

Справа в тому, що спеціальна сироватка, яка застосовується для лікування ботулізму, нейтралізує лише токсини, що перебувають у крові. А та їхня частина, що вже потрапила в тканини, продовжує свою руйнівну дію.

Тому медична допомога має бути надана буквально протягом кількох годин.

До винаходу сироватки смертність від ботулізму була дуже високою. Навіть за сучасних методів лікування, вона становить 15-30%. Тому про якість самолікування пігулками «від живота» або народними засобами не може бути й мови.

**– Що можна зробити до приїзду «швидкої»?**

До приїзду «швидкої допомоги» можна самостійно зробити кілька простих процедур.

◆ **Промити шлунок постраждалої людини підсоленою водою.**

◆ **Зробити очищувальну клізму кип'яченою водою.**

◆ **Не залишати людину наодинці і стежити, щоб вона не поперхнулася блювотою або запалим язиком, не травмувалася через м'язову слабкість.**

Ось, мабуть, і все.

**Ботулізм підступний тим, що інфіковані продукти неможливо визначити за запахом, кольором і смаком.**



**– Який основний висновок можна зробити з усього сказаного, що ви можете поради́ти читачам нашого журналу?**

– Ботулізм дуже небезпечний і підступний. Його дійсно легше попередити, ніжвилікувати. Тому будьте обережними, уважно слідкуйте за тим, що у вас на столі. ■



**Катерина Грицаснко,**  
президентка  
БФ «Надія та Довіра»

ЛІКУВАННЯ

# СИРЕНИ

## Робота Національної гарячої лінії з питань наркозалежності та ЗПТ у воєнний час

Число звернень на Національну гарячу лінію з питань наркозалежності та ЗПТ (замісної підтримувальної терапії) в період повномасштабної війни зросло втричі.

**З 24 лютого і по середину травня оператори надали понад 2,5 тисячі консультацій, за кожною цифрою людина, група пацієнтів або ціла сім'я. Попри повномасштабну війну, оператори Гарячої лінії щодня з 7.00 до 23.00 інформують та підтримують представників і представниць спільноти.**

## Шквал звернень

Число звернень на Гарячу лінію почало зростати ще за два-три тижні до подій 24 лютого. Тривожні новини змушували учасників програми замісної терапії хвилюватися про життєво необхідне лікування. Багато клієнтів Гарячої лінії питали про майбутнє програми ЗПТ, оскільки в російській федерації вона не застосовується для лікування залежності.

До того ж, багато учасників програми ЗПТ добре пам'ятали трагічні події 2014-2015 років, коли припинила роботу програма в анексованому Криму та на тимчасово окупованих територіях Донецької та Луганської областей.

– Тоді на Гарячій лінії ми могли поінформувати лише про власні дії – наші фахівці звернулися з листом до

керівник проекту «Національна гаряча лінія з питань наркозалежності та ЗПТ».

– Початок повномасштабної війни змусив нас згадати досвід 2014 року, але тепер усе було інакше, бо більшість співробітників та співробітниць перебували в Києві та Київській області, тобто самі були в небезпеці. Вже після перших вибухів зранку, ми зібралися на робочу зустріч і визначилися, як будемо діяти, якщо виникнуть проблеми з телефонним зв'язком. Паралельно з телефонним консультуванням ми надаємо також консультації онлайн, тому пропонували людям писати нам повідомлення на Fb-сторінці, якщо вони не можуть додзвонитися.

## Дзвінки з червоної зони

Щоб розвантажити Гарячу лінію і оптимізувати роботу консультантів, було вирішено умовно віднести регіони України до зеленої, помаранчевої чи червоної зони згідно з картою бойових дій. Дзвінки з червоної та помаранчевої зони мали стати пріоритетом, саме зверненням з цих регіонів консультанти надалі приділяли максимум уваги.

Тим же, хто звертався з зеленої зони, консультація мала надаватися в стислій



Міністерства охорони здоров'я. У ньому ми звертали увагу на те, що в регіонах має бути запас замісного препарату, що учасники програми мають бути забезпечені препаратом для самостійного прийому, – розповідає Андрій Яровий,

формі.

– Розподіл дзвінків був цілком виважений, враховуючи ситуацію в країні та кількість дзвінків. Наприклад, дуже часто пацієнти ЗПТ приймали рішення про евакуацію, спираючись саме

на інформацію Гарячої лінії. Людині було легше покинути рідне місто та дім, якщо існувала впевненість, що в більш спокійному регіоні вона продовжить отримувати життєво необхідне лікування. Наші консультанти досі буквально «в ручному режимі» домовляються з медзакладами у відносно спокійних регіонах про приїзд пацієнтів ЗПТ з Донецької області, – пояснює Андрій.

### Страх та гордість

– Чого ми відверто боялися, так це паніки серед пацієнтів ЗПТ на тлі військової агресії й загрози закриття програми. Всі консультанти мали заготовлений покроковий список дій для пацієнтів, у разі, якщо раптом з кабінету ЗПТ пацієнти забиратимуть препарат. Під час наради ми визначили, що надаватимемо цю інформацію тільки «постфактум», тобто якщо подія в певному місті чи регіоні станеться, щоб не підштовхувати учасників програми до невірних вчинків. Така поведінка неодмінно б поставила під загрозу подальше функціонування програми ЗПТ. Але учасники програми показали себе надзвичайно відповідальними: вони, навпаки, тісно співпрацювали з медпрацівниками. Пацієнти допомагали дістатися до сайту медпрацівникам і один одному, робили все можливе, щоб програма продовжила працювати, а мужністю медпрацівників, які продовжували роботу в умовах наступу та обстрілів, можна тільки захоплюватися.

Треба віддати належне і Міністерству охорони здоров'я, яке підготувало наказ, що дозволив видавати замісний



препарат на термін до 30 днів. Але тут потрібно сказати, що видати замісний препарат на такий термін – це можливість для лікаря, а не його обов'язок. Тобто, коли лікар видає пацієнтам дозування, він орієнтується, в тому числі, на наявність залишку, щоб спланувати подальшу роботу кабінету.

### Зберігати секрети

– Однією з найбільших проблем воєнного періоду для спільноти людей, які живуть з наркозалежністю, стало закриття приватних клінік та кабінетів. Вони залишилися в стані абстиненції без препарату, оскільки ліки зникли з аптечної мережі. У таких умовах представники спільноти, які зверталися на

ти потрібна лише пацієнтам цього лікувального закладу, тому не називай її іншим особам.

– Ще одним важливим кроком для вирішення ситуації став набір нових пацієнтів у відносно спокійних регіонах, зокрема, з числа пацієнтів приватних клінік.

### Про ЗПТ за кордоном

– Чимало звернень стосувалися, та й зараз стосуються, інформації про те, як отримати замісний препарат за кордоном. У подібних випадках наші консультанти надають необхідну інформацію і пояснюють, що доцільно також скористатися ресурсами проекту HelpNow.

Взагалі ж війна показала, наскільки важливими є співпраця та обмін інформацією між різними громадськими організаціями. Ми перебуваємо у тісному контакті з регіональними представниками Всеукраїнського об'єднання людей з наркозалежністю «ВОЛНА», місцевими організаціями. Це дозволяє дізнаватися про проблеми та максимально ефективно вирішувати питання представників та представниць спільноти, – підбиває підсумки Андрій.

\* \* \*

Є щось, що ти не можеш передати звичайними словами. Але не можу не сказати, що для мене чи не кожен

### Оператори Гарячої лінії



Гарячу лінію, могли отримати безкоштовну телефонну консультацію лікаря-нарколога з питання, як пережити абстиненцію в домашніх умовах, – пояснює Андрій Яровий.

– З цією проблемою дуже тісно пов'язана наступна – наші фахівці стали фіксувати випадки, коли в учасників державної програми ЗПТ силоміць забирали препарат інші представники спільноти, – продовжує Андрій.

Щоб зменшити кількість таких випадків, фахівці Гарячої лінії навіть розробили своєрідні поради для учасників програми. Вони, зокрема, включали такі пункти: не розповідай, що ти є пацієнтом ЗПТ, не говори, коли саме підеш отримувати замісний препарат. Інформація про адресу та години робо-



колега після подій 24 лютого став героєм, гідним, навіть, не окремої статті, а цілої книги.

Консультантка Гарячої лінії, яка продовжила працювати навіть після того, як її дім в Харкові зруйнувала війна.

Оператор з Києва, який надавав консультації під лиховісне пронизливе завивання сирен повітряної тривоги, коли на місто насувалися ворожі війська, а в сусідньому будинку від вибуху повилітали вікна. У свій вихідний, знаючи про те, що медперсонал не може через проблеми з транспортом дістатися кабінету видачі, й пацієнти залишаться без лікування, він повіз медиків та деяких пацієнтів безкоштовно на власному авто з одного берегу Дніпра на інший.

Фахівчиня з адміністрування та онлайн-консультування, яка надавала онлайн-консультації й намагалася заспокоїти клієнтів Гарячої лінії, не маючи жодного зв'язку з рідною мамою в

Бородянці (пізніше з'ясувалося, що, на щастя, мама залишилися живою й не ушкодженою).

Керівниця проекту, яка з сином-школярем поїхала з рідного дому у невідомість, але продовжує працювати й допомагати іншим.

Керівник ще одного проекту, який робить все можливе, щоб підтримати співробітників, і залишається весь час у Києві зі старенькою мамою.

А я вистукую на клавішах клавіатури: пишу пости на Fb-сторінці та сайті. Головне – не думати про рідних в передмісті Харкова та про те, що з нашим будинком під Києвом по Житомирській трасі (він вистояв, але вибиті вікна та двері).

Це те, що весь час з 24 лютого стоїть за словами Національної гарячої лінії з питань наркозалежності та ЗПТ «Ми залишаємося на зв'язку» та «Працюємо для вас».

# ЧИ РОЗСУДЛИВІ ВИ?

**Розсудливі люди люблять комфорт, перш ніж щось зробити, вони сім разів відміряють. Інші мчать по життю стрімголов: їм все байдуже! Вони здатні ризикнути всім, навіть якщо успіх задуманого не гарантовано. А ви до якої групи належите? Щоб це дізнатися, дайте відповідь на питання нескладного тесту.**



**А тепер підрахуємо.**

Ставте собі один бал за кожну позитивну відповідь на запитання 2 та 10 та один бал за негативну відповідь на питання 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12.

**Понад 8 балів.** Ви сама мудрість. Ви розумні, ваші потреби помірні. Ви не чекаєте на розчарування. Але, напевно, можна бути трохи динамічнішою. Це полегшить спілкування з людьми і зробить життя трохи простішим.

**Від 4 до 8 балів.** «Золота» середина. У вас є чудове почуття міри. Ви точно знаєте свої можливості і не намагаєтесь упіймати журавля в небі. Хоча у вас є й трохи божевілля, яке надає людям такої чарівності!

**Менше 4 балів.** Можна сказати одне: ви абсолютно безрозсудні. Вам усього завжди мало. Ви часто відчуваєте себе нещасливою через цю незадоволеність. Порада: навчіться радіти приємним дрібницям, яких у житті не так уже й мало. Це допоможе стати вам спокійнішою і розважливішою.

(За матеріалами інтернет-ресурсів)

1. Чи виходите з себе з найменшого приводу?
2. Чи боїтеся ви розлютити людину, яка свідомо фізично сильніша за вас?
3. Чи починаєте ви скандалити, щоб на вас звернули увагу?
4. Чи любите ви їздити на великій швидкості, навіть, якщо це пов'язано з ризиком для життя?
5. Чи захоплюєтеся ви ліками, коли за-недужаєте?
6. Чи підете ви на все, щоб отримати бажане?
7. Чи любите ви великих собак?
8. Чи любите ви сидіти годинами на сонці?
9. Чи впевнені ви, що колись станете знаменитістю?
10. Чи вмієте ви вчасно зупинитись, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?
11. Чи звикли ви багато їсти, навіть, якщо не голодні?
12. Чи любите ви заздалегідь знати, що вам подарують?

Національна гаряча лінія з питань замісної підтримуючої терапії

**Замісна терапія... Є питання?**

**Телефонуй**  
**0-800-507-727**

БЕЗКОШТОВНО  
зі стаціонарних  
та мобільних телефонів

Надія та Довіра

Альянс громадського здоров'я

Це видання було підготовлено до друку фондом «Надія та Довіра» в рамках проекту «Національна гаряча лінія з питань ЗПТ». Продукція видана за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я»



**Під час війни психологія статевого життя, відношення до нього та його ритм можуть змінитися, адже щодня ми проходимо через травматичні події та нервуємося від жахливих новин.**

**Микола Красуля,**  
практичний психолог-методист, координатор проєкту REAct в Криворізькому регіоні

# Секс ПІД ЧАС ВІЙНИ

**В**ійна внесла свої корективи в життя всіх українців. І ці зміни ми відчуваємо і на фізичному, і на психологічному рівнях. Постійне напруження і тривожність впливають, в тому числі, й на сексуальну сферу. Наведу приклади з цього питання за результатами невеличкого опитування, яке я провів серед своїх клієнтів.

**Перше питання: «Яких змін зазнала ваша сексуальна активність від початку війни? Наскільки рідше чи частіше ви стали займатись сексом?»**

**Сергій, 37 років:** «Щоб прямо глобально, то ні, але трохи менше».



**Петро, 33 роки:** «З початку війни сексуальна активність зросла».

**Григорій, 32 роки:** «Рідше, ну, десь на 60-70%».

**Олексій, 32 роки:** «Із початком війни, в перші днів 10, думки про секс пропали майже повністю».

**Ганна, 40 років:** «З 24 лютого в моїй родині секс став набагато рідшим. Постійне відчуття сонливості, якоїсь хронічної втоми».

**Ольга, 49 років:** «Як відрізало. Хоча зазвичай досить активна».

**Віола, 23 роки:** «В перший тиждень воєнного стану лібідо було занадто низьке навіть для того, щоб просто згадувати про секс. Це все на фоні стресу і невизначеності».

**Іванна, 36 років:** «Бажання стало менше. Сексу, відповідно, теж. Десь наполовину, як мінімум».

**Друге питання: «Що впливає на ваше сексуальне життя: психологічні чинники, фізіологічні порушення, неможливість усамітнитись, щось інше чи все разом?»**

**Сергій:** «Психологічні чинники».

**Петро:** «Впливає неможливість усамітнитись».

**Григорій:** «Неможливість усамітнитись».

**Олексій:** «Скоріше, психологічні чинники. Стрес і нерви не надто сприяють сексуальному потягу».

**Ганна:** «Постійна напруга, відсутність чоловіка, як раніше. Як мінімум, це впливає негативно на те, щоб думки про секс втілювались в життя».

**Ольга:** «Психологічна причина».

**Віола:** «На бажання займатися сексом у нас із партнером впливають психологічні чинники. По-перше, стрес. Також завантаженість на роботі та загальна втома».

**Іванна:** «На початку – кардинальна зміна повсякденного життя і розпорядку дня. Зараз – стрес, втома, завантаженість мозку думками, які далекі від сексу».



**Третє питання: «Коли саме вперше після початку війни з'явилась думка про секс? Це залишилось на рівні думок чи секс таки трапився?»**

**Сергій:** «Коли трохи звикли до думки, що в країні війна».

**Петро:** «Вперше з початку війни – в той же вечір стався. Займаємось»

сексом майже щодня. Іноді – більше».

**Григорій:** «За тиждень після евакуації десь».

**Олексій:** «Трапився, як з'явилися думки. Але це питання відійшло чи не на останній план. І це таки по-своєму погано».

**Ганна:** «За місяць постійного стресу, та ще й без сексу, думаю кукуха вже поїхала б. Не так регулярно, як хотілося б, але трапляється і на нашій вулиці свято (сміється). Пригадала, що є секс-іграшки та кум».

**Ольга:** «Секс трапився, бо чоловік наполіг».

**Віола:** «Думки про секс з'явилися приблизно через тиждень після початку війни й вони не залишилися на рівні одних лише думок (сміється)».

**Іванна:** «Піймала себе на думці про секс десь на другому тижні, а трапився перший раз на кілька днів пізніше. Частково це було пов'язано з фізіологічними процесами».

**Четверте питання: «Чи зникло у вас сексуальне бажання на якийсь період? На який саме? Чи відновився рівень сексуальної активності з часом? Що для цього робили?»**

**Сергій:** «Зникло, коли сильно втомлювався. Само собою відновилось».

**Петро:** «Не пропадало».

**Григорій:** «Зникло. В бомбосховищі, якось не до

того було. Та й під обстрілами якось не до романтики. Ще не відновився, якщо чесно».

**Олексій:** «Сексуальний потяг пропадав десь на два тижні. Зараз відновлюється. В процесі».

**Ганна:** «На це запитання скажу, що поки що ні. Зараз розслаблення під час сексу більше як заспокійливе, коли вже зовсім накриває».

**Ольга:** «Пропало з 24 лютого. Поки рівень активності не відновився. Мало часу минуло».

**Віола:** «В цілому, бажання займатися сексом залежало від менструального циклу. Якщо казати конкретно про період після оголошення початку повномасштабних воєнних дій, то на певний час бажання значно зменшилося. Рівень сексуальної активності з часом став таким, як і раніше».

**Іванна:** «Так, перший тиждень зникло зовсім. Не повністю відновилось, але грайливий настрій інколи з'являється».



**П'яте питання: «Чи змінилась якість сексу?»**

**Сергій:** «Ні, нічого не змінилось».

**Петро:** «Якість не змінилася».

**Григорій:** «Може й змінилась, хто ж зна. Коли нема де, то і якість не перевіриш (сміється)».

**Олексій:** «Коли інтим повністю повернеться в наше життя, він обов'язково якісно зміниться. Це ж буде вже цілком і повністю український, підконтрольний нам секс (сміється)».

**Ганна:** «Так. Він став якийсь дивний, конспіративний, бо в кума є жива кума (сміється). Для сексуальної розкутості іноді немає настрою, а іноді й бажання».

**Ольга:** «Так. Він в мене майже пропав. А от чоловіка за рукоблудством заставляла не раз. А хай! Аби мене менше чіпав!».

**Віола:** «Ні, якість залишилась на попередньому рівні».

**Іванна:** «Ні, якість така ж, як і раніше. З цим все ок».

Наш організм спроектований так, щоб захищати важливі функції в критичний період. Базові потреби людини – це дихання, вода, їжа, сон, секс. Зрозуміло, що коли небезпека, то єдине, до чого прагнуть тіло і душа, це безпека, вижити. Тим паче наше тіло побудоване розумно, і під час стресу за допомогою ендокринної системи спрацьовує гормон стресу кортизол, який пригнічує статеві гормони. Основною функцією організму найчастіше стають «захист» або «втеча», направлені на збереження життя людини. Цей процес відбувається



і у чоловіків, і у жінок. По закінченню небезпеки, жінки та чоловіки можуть по-різному реагувати на задоволення сексуальної потреби. Для чоловічої психіки потрібна розрядка, а у жінок, навпаки, може бути відсутність сексуального бажання або знижена в цьому потреба.

Наразі ми всі живемо в новій реальності. Тому під час тотального стресу та подій, що загрожують життю, сексуальний потяг може вимикатись. У жінок, наприклад, може зникнути менструація. Після довготривалого утримання у жінок бувають труднощі зі збудженням та досягненням оргазму, в чоловіків – з досягненням ерекції та передчасна еякуляція.

Зменшення лібідо є нормальною реакцією організму на:

◆ постійну загрозу життю;

◆ надмірний стрес;





- ◆ невизначеність;
- ◆ проблеми зі сном або його відсутність;
- ◆ депресивні стани;
- ◆ прийом деяких медикаментозних препаратів.

Думки про те, «як я можу займатися сексом, коли інші вмирають», також можуть викликати зниження сексуального бажання. Людина може відмовляти собі в задоволенні, адже відчуває провину за можливість займатися сексом, коли навколо стільки горя й смертей. Інформація про згвалтування може викликати підвищену тривогу, відразу до партнера, небажання близькості. Ви можете ідентифікувати себе з потерпілими, і тоді збудження буде лякати.

Якщо партнери давно не бачилися, то після першої зустрічі одразу може не повернутись той сексуальний вогонь, який колись був звичним.

Це нормально, не варто хвилюватися. Сексуальна функція відновиться через деякий час, а до цього подумайте, як виразити свої почуття по-іншому. Просто потрібен час.

Намагайтеся позбутися чинників, які провокують самозахист організму й тривожність.

Дуже важливо говорити з партнером про свої почуття. Це дасть йому розуміння, що ваше небажання сексу або, навпаки, його постійне бажання – не через нього. Якщо такий стан продовжується тривалий час, рекомендуємо працювати свої почуття з



кваліфікованим фахівцем – психологом. Важливо пам'ятати, що інтимність у стосунках може зберегтися завдяки обіймам, поцілункам, лагідним словам.

Під час війни загострюються міжособистісні конфлікти. Завищені очікування від партнера, неможливість окреслити свої кордони, різні погляди на необхідність евакуації/знаходження у сховищі – все це призводить до взаємних образ та розчарування. Це негативно впливає на лібідо. Також іноді буває складно залишитися наодинці через відсутність особистого простору.

Але можлива й інша реакція – гіперсексуальність. Вона може мати в основі еволюційний механізм – бажання залишити потомство перед загрозою смерті. Також секс використовується як спосіб повернути собі контроль, владу, отримати приємні емоції та розслабитися. Будьте обережні з використанням до- під час та після сексу стимулюючих та психоактивних речовин, які значно впливають на зменшення контролю над ситуацією, невикористання засобів кон-

трацепції, можуть впливати на збільшення рівня тривожності та агресії, травматизації під час сексу.

Якщо ви знаходитесь в безпечних умовах (наскільки це можливо в сьогоденні), позитивно вплинуть на ваше сексуальне життя наступні чинники:

- ◆ сон;
- ◆ фізична активність (допомагає виробляти статеві гормони);
- ◆ розслаблюючі процедури (наприклад, ванна, масаж, самомасаж);
- ◆ повсякденні справи (допомагають стабілізувати психологічний стан, який напряму впливає на сексуальне бажання).

По можливості робіть прості приємні речі один для одного, надайте перевагу наразі ранковому сексу, уникайте передозування новинами (рекомендація не тільки для статевого життя, а для здоров'я в цілому). Займатися сексом під час війни чи ні, регулярність сексу, секс-робота – рішення за вами/спільне з вашим партнером. Ви маєте право як продовжувати статеве життя, так і зробити паузу. Завжди говоріть одне з одним про свої почуття, знаходьте один для одного слова підтримки, говоріть, наскільки важливий/а для вас партнер/партнерка, знайдіть ту формулу інтимності, яка влаштує обох. І, звичайно, ніколи не забувайте користуватися презервативом – вашим надійним помічником та захисником. ■



## Хата скраю

Трохи фольклористики. Досі мало хто знає, що «Моя хата скраю — ПЕРШИМ ВОРОГА ЗУСТРІЧАЮ» — це правильний варіант козацької приказки, поширеної в часи, коли козаки жили на хуторах або околицях сіл і виконували, зокрема, функцію патрулювання та охорони громади. Приказка була спотворена московитами за Катерини II — спочатку усічена до половини («моя хата скраю»), а потім додумана («я нічого не знаю») для приниження українців та нав'язування думки про їхній буцімто егоїстичний характер та бездержавницький менталітет. Потім з'явився і зневажливий іменник «хатаскрайник» на позначення байдужої людини, який зараз вживають як на московії, так і, на жаль, в Україні.

Поширюйте допис і виправляйте всіх, хто хибно трактує цей вислів. Культурний слід (чи послід) ворога має бути знищено!

А ви знали правильний варіант? – запитуйте на сторінці у FB літредакторка Ольга Васильєва. ■



Віра-Ніка

# ПОВЕРНИСЬ

## ЖИВИМ

**Я** вже вдруге стала ВПО – внутрішньо переміщеною особою. Вперше – коли втекла з Донецька кілька років тому. Хотіла виїхати одразу у 14-му, але довелося затриматись через хворобу мами. У неї виявили онкологію і напередодні цих трагічних подій вона злягла. Я не могла її покину-

ти... Не встигла я оклигати після похорону, як нова біда: на мене накинув оком один із командирів бойовиків. Він хотів, щоб я його «обслуговувала» постійно, за повною програмою і «на халяву». Мене така перспектива геть не влаштовувала, і тому, коли до студентського гуртожитку, де я мешкала, під'їхали підлеглі цьо-

го самозваного нахабного «суженого», я вже була в дорозі до Києва.


Тут я зайнялась секс-роботою постійно і, так би мовити, професійно. Працювала разом з двома дівчатами на квартирі. Спочатку там же і жила, а згодом, коли назбирала грошей, орендувала окрему квартиру. Щоправда, не в самій столиці, а в передмісті – Ірпені, але мене все влаштовувало.

Коли 24 лютого полетіли перші ракети, у мене промайнула підленька думка,

й до Ірпеня. Коли вибухи лунали зовсім близько, наш будинок здригався і наче підскакував на місці.

Мешканці нашої багатоповерхівки під час обстрілів ховалися у підвалі. Я теж збиралася туди бігти, але чоловік із сусідньої квартири зауважив, що вхід туди знаходиться у самому під'їзді, і якщо у будинок прилетить, то звідти вже самостійно не вибратись. Чи буде кому розбирати завали – питання відкрите. Тому, якщо судилося, то краще, щоб прибило одразу, ніж розтягувати це «задоволення».

Я, звісно, багато що могла розповісти моєму сусіду, як пролонгувати задоволення або, навпаки, скоротити його, але не стала цього робити. Під голосний звук вибухів ми попили пива, покурили, поговорили «за життя» і розійшлися.

Наступного дня вимкнули світло. Електричні обігрівачі швидко охололи, тепла вода у бойлері – теж, а холодна стікала тонюсінким струмочком. У будинку майже нікого не лишилося: хтось втік на легковиках, хтось перебрався до родичів чи знайомих у приватний 



що бомбитимуть сам Київ, а не його околиці. Ага, щас! Поруч, у Гостомелі, висадився ворожий десант, бої почалися спочатку в Бучі, а потім орки підійшли







сектор (здавалося, що там безпечніше).

У мене закінчувався заряд телефона, і я постукала до сусіда. Нікого. Повернулась до себе, зачекала годинку і знову постукала. І знову – тиша. Мене охопив такий жах, ніби я залишилась одна не лише у будинку, а взагалі на землі. Вискочила з дому, навіть не пам'ятаю, чи замкнула квартиру на ключ (сподіваюсь, що так). Хоча яка різниця, якщо невідомо, вистоїть будинок чи ні.

Кругом гриміло, небо затягнув чорний дим, а я бігла безлюдною вулицею. Не усвідомлювала, куди мене несе і взагалі, що я роблю. Отямилась, коли біля мене загальмував сіро-зелений «бусик» і військовий з автоматом, визирнувши, закричав:

–Що ти тут робиш? Евакуації вже немає! Залазь мерщій!

Всередині, в салоні «бусика» вже сиділа якась літня жінка з собакою. Машина рвонула в бік підірваного Романівського мосту. Мене та ще кількох цивільних бійці тероборони провели під ним і посадили до авто «швидкої допомоги». Як я потім зрозуміла, нам

страшенно пощастило: нас не обстріляли, ми не навалялися по дорозі на ворожих солдатів. Але я була такою наляканою, що залишитись у Києві не змогла.

На залізничному вокзалі волонтери сказали мені, що до Львова краще не потикатись («Там вже повно!») і посадили на потяг до Закарпаття.

У невеликому містечку прихистком для переселенців була спортивна зала з температурою майже такою, як на вулиці, з розкладеними на підлозі старими тонкими ватними матрасами. В комплекті до них йшли лихенькі ковдри.

Я провела тут дві доби і зрозуміла, що після третьої ночі на підлозі вже не підведусь. Про оренду квартири годі було й думати: місцеві орендодавці, напевно, переплутали біженців з курортниками, які приїжджали сюди у мирний час з повними кишнями грошей, і підняли ціни до неба.

І до цього часу не перестаю дивуватись контрастам, що зустрічаю тут на кожному кроці. З одного боку, багато місцевих з перших днів повномасштабного вторгнення росіян пішли на фронт.

Хтось ділиться з переселенцями одягом, постійно підгодовує їх.

І поруч стикаюся з тими, хто намагається «наварити» на людях, яких війна залишила майже без нічого...

У мене був на карточці деякий «золотий запас», але його вистачило б на місяць проживання в «однушці». Я вже вирішила перебиратись у якесь село, коли жіночка з сусіднього матрасика запропонувала разом поїхати до одного гуртожитку приватного вишу. Там для нас знайшлась маленька кімнатка за помірну ціну. І почалося моє переселенське життя.

Час я проводила, в основному, у чергах – за посвідченням ВПО, за талонами на харчування, за «гуманітаркою»... Справа доходила до абсурду: треба було з шостої ранку майже до вечора

простояти у черзі, щоб тебе записали у чергу на подачу заяви про матеріальну допомогу.

Більше всього мені сподобався працівник однієї з соціальних служб. Пробираючись коридором, забитим переселенцями, він гримнув: «Що ви сюди набилися! Тут люди працюють, а ви їм заважаєте!».

Коли трохи потеплішало, я почала прогулюватись центром містечка, але перехожі байдуже проходили повз, всім було не до розваг під час повітряних тривог. Вперше сирени тут завили, коли я тільки поселилася у гуртожитку. Я миттєво вимкнула світло у кімнаті і побачила у вікно, як містечко, навпаки, буквально все засвітилося: прокинувшись, люди вмикали лампочки майже в кожній квартирі, повиходили на балкони, подвір'я. На щастя, нічого не прилетіло. Я з жахом уявила, що могло б статися в іншому випадку.

Мої прогулянки дали результат на початку літа, коли до мене підійшов молодий симпатичний військовий. Ввечері ми разом сиділи у кафе. З'ясувалось, що у мене з Андрієм (так звали мого нового знайомого) багато спільного. Він, як і я, народився на Донеччині. Пізніше його мати з маленьким Андрієм після розлучення переїхала на захід країни. Вийшла заміж вдруге і знову невдало, через кілька років знову розлучилась. Як і моя 



мама, тяжко захворіла. Андрій рано почав підробляти, доглядав її до кінця. З батьком же він до останнього часу підтримував зв'язок, але той пішов воювати за так звану ЛНР, і коли Андрій зателефонував йому зі шпиталю, де лежав після поранення, пожартував: «Мабуть, це я тебе підстрелив!». Це була їх остання розмова – Андрій всі контакти з ним обірвав.

Ми обоє були самотніми на цьому світі.

Я про своє заняття промовчала, тим більш, що все це було наче у минулому житті...

Першу половину наступного дня ми провели на ринку, переходячи від ятки до ятки – хоч я і збрала в Ірпені «тривожну» валізку, але вона так і залишилась у квартирі. Добре, хоч накинула



куртку з паспортом і банківською карточкою в кишені. На новому місці дуже економила і одяглася з секунду. Андрій же влаштував мені шикарний шопінг за його рахунок.

Після обіду моя сусідка по кімнаті

тактовно пішла погуляти, а ми з Андрієм зачинилися і стали розбирати тільки що придбані речі. Більш за все йому сподобалось допомагати мені «приміряти» білизну... Так минало літо. Ми не помічали часу, але він невпинно спливав. І ось уже Андрію треба було повертатись на передову. Ми сиділи у нашій кімнатці в останній вечір перед його від'їздом і він зізнався, що не запропонував мені оформити наші стосунки тільки тому, що не хотів обтяжувати мене якимись зобов'язаннями, раптом він стане калікою, але записав мене у необхідні документи як цивільну дружину і спадкоємицю. Якщо він не повернеться, то я отримаю за нього кошти і зможу влаштувати своє життя. Я заголосила, як дурна, кинулась йому на ший, повторюючи, що мені нічого не треба, тільки він сам. Я почувалась молоденьким наївним дівчиськом перед першим розставанням зі своїм першим коханим.

Андрій воював на Херсонщині, потім його начебто перекинули на Харківщину. За найменшої нагоди телефонував мені. Я ніколи не ходила до церкви, але щовечора молилась, щоб його оминали кулі та снаряди.

...Ось уже другий тиждень з ним немає зв'язку. Я сиджу, як закам'яніла, втупившись у телефон. Він мовчить. Не хочеться нічого робити, ні їсти, ні спати. Єдине бажання – почути його голос. Обізвись же, Андрію! І повернись живим. ■



## ДОПОМОГА У ТВОЄМУ СМАРТФОНІ



## БЕЗКОШТОВНІ ОНЛАЙН КОНСУЛЬТАЦІЇ ЩОДО:

- ЗДОРОВ'Я
- ПСИХОЛОГІЧНИХ ПИТАНЬ
- ЮРИДИЧНИХ ПИТАНЬ

[WWW.HELP24.ORG.UA](http://WWW.HELP24.ORG.UA)







**ЯК НЕ СТАТИ**

**ЖИВИМ ТОВАРОМ**

**Від початку повномасштабного вторгнення в Україну небезпека для тих, хто виїжджає за кордон, ще більше зростає, тому що в умовах війни і переміщення вони ризикують потрапити у рабство!**

**Біженці – часто жінки різного віку та жінки з дітьми, які евакуювались у незнайомі місця, не знають місцевої мови, не мають засобів для існування, знаходяться в сильному стресі – стають особливо вразливими.**

**До торгівлі людьми відносяться такі дії:**

- ◆ вербування;
- ◆ перевезення;
- ◆ залучення в боргову кабалу;
- ◆ використання шантажу, погроз, насильства;
- ◆ залучення до злочинної діяльності;
- ◆ трансплантація чи насильницьке донорство;
- ◆ примус до заняття проституцією та використання в порнобізнесі;

- ◆ рабство і ситуації, подібні до рабства;
- ◆ примусовий шлюб чи сурогатне материнство;
- ◆ примусова праця в сільському господарстві, промисловості чи домашньому господарстві;
- ◆ експлуатація в секс-індустрії.

### **Документи**

- ◆ Сфотографуйте і, за можливості, завантажте на гугл-диск чи інший файлообмінник всі ваші документи, надішліть їх собі та, бажано, довіреним людям на електронну пошту.

Так Ви не втратите доступ до них.

- ◆ Ніколи не передавайте Ваші документи будь-якій особі.

Знайте, що представники держав, у т.ч. прикордонної служби, не мають права вилучати у Вас документи, проте можуть оглядати їх.

Водночас вони зобов'язані пред'явити Вам своє службове посвідчення або його аналог на Вашу вимогу.

- ◆ Ніколи і ніде не залишайте свій паспорт у якості застави, гарантії тощо.
- ◆ Підписуйте документи чи договори, які складені зрозумілою для Вас мовою.

## Транспорт та інша допомога

- ◆ За можливості, не сідайте у транспорт із незнайомими людьми, а якщо таке сталося – сфотографуйте номер авто, відправте довіреній особі разом із активною геоміткою.
- ◆ Не погоджуйтесь на пропозиції щодо поселення або роботи від неперевічених осіб. Зверніться по допомогу до органів державної влади або місцевого самоврядування. Вони скординують Ваші подальші дії, навіть, за кордоном.
- ◆ Допомогу пропонують, а не нав'язують. Тому надто активні, наполегливі дії так званих «волонтерів», «доброзичливих людей», а також злість у разі відмови та постійний контроль можуть свідчити про злочинні наміри таких осіб.

## Комунікація

- ◆ Намагайтесь регулярно підтримувати зв'язок із рідними, за можливості – встановіть певний графік. Краще розмовляти та бачитися у спеціальних програмах, адже листування із вашого телефону можуть вести і зловмисники.
- ◆ Домовтесь про кодове слово або фразу, які означатимуть, що Ви у небезпеці. Вивчіть спеціальний міжнародний знак «Допоможи мені» — *Міжнародний знак «Допоможи мені» — це негласний заклик про допомогу, ініційований Канадським жіночим фон*



*дом, завдяки якому можна повідомити, що ви є жертвою насильства, однак не можете голосно кричати про допомогу. Його можна голосно подати як знайомому, так і незнайомим людям.*

- ◆ **Тримайте рідних в курсі щодо Вашого поточного місця перебування, пропозицій, які Вам надходять щодо житла або роботи.**
- ◆ Завжди перевіряйте будь-яку інформацію, яку отримуєте (щодо оформлення документів, роботи, проживання, навіть номерів телефону) у офіційних або широко відомих джерелах: сайти органів державної влади, ЗМІ, громадські організації тощо. Попросіть волонтерів перевірити інформацію, якщо погано володієте мовою, або ж скористайтесь програмою-перекладачем.

Якщо Вам стало відомо про випадки торгівлі людьми або ж Ви стали жертвою цього злочину – терміново зверніться до поліції та зателефонуйте 112 (лінія екстреної допомоги, яка працює в ЄС та ряді інших держав), а також до Посольства чи Консульства України у країні перебування. У разі, якщо мало місце фізичне або сексуальне насильство, – обов'язково подбайте про медичний огляд із фіксацією нанесених пошкоджень, отримайте весь комплекс допомоги.

## Контактна інформація

За підтримки Міжнародної організації з міграції щоденно з **08:00 до 20:00** працює

**Національна безкоштовна гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів**, у тому числі щодо безпечного виїзду за кордон:

**0-800-505-501 та 527**, інформація також доступна на сайті <https://www.527.org.ua>

◆ **Національна цілодобова гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та тендерної дискримінації:**

**116 123** (з мобільних безкоштовно);  
**0800 500 335** (з мобільних і стаціонарних безкоштовно).

**Якщо ви за кордоном:**

◆ Можна звернутись до представництва Міжнародної організації з міграції безпосередньо у країні перебування. Вони детально проконсультують, у тому числі щодо безпечної поведінки, послуг, пільг, які надаються мігрантам (біженцям) у тій чи іншій державі.

Окрім того, у пригоді стануть чат-боти

**@safeabroad\_bot**

або **@stay\_in\_safe\_ua\_bot**, які містять інформацію, номери телефонів спеціальних служб у різних країнах світу.

Інформація від Карітасу України щодо безпеки за кордоном (з контактною інформацією):



**Не втрачайте пильності!**

**Пам'ятайте, Вашою вразливістю можуть скористатися торгівці людьми!**

Лілія Гук, гендерна експертка ВБО «КОНВІКУС УКРАЇНА»

Експертна оцінка: Наталія Голинська, менеджер проектів з протидії торгівлі людьми МФБ «Карітас України»

Юлія Царевська, редколегія Альянсу





# КІГТИКИ

# ТОЧИМО

Ольга,  
майстер манікюру

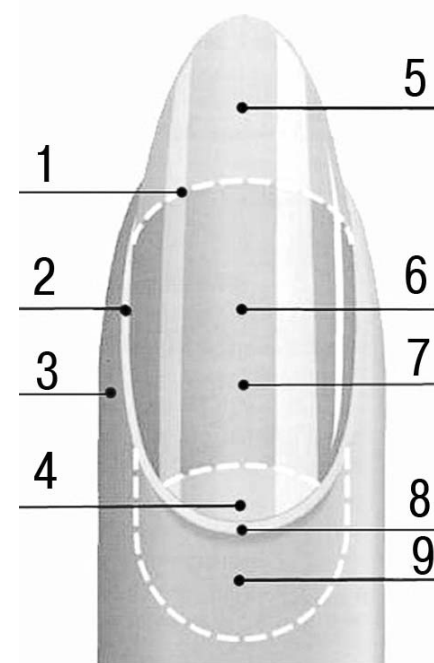
**Що прикрашає жінку? Та все! Але, як то кажуть, візитівкою цієї краси є руки. А їх, у свою чергу, роблять витонченими та привабливими доглянуті нігті. Акуратний манікюр може надати шарму будь-якій жінці. Тому не гальмуємо, беремо красу «кігтиків» у свої ж руки (вибачте за тавтологію) і займемося нею, не відходячи від каси, тобто в домашніх умовах.**

Звичайно, систематично робити салонний манікюр можна, і навіть рекомендується, оскільки багато процедур можуть бути виконаними тільки професіоналами (фахівців-дизайнерів манікюру ще називають нейл-майстрами) і з використанням професійного обладнання. Але забезпечити правильний догляд за нігтями самостійно, вдома, дуже навіть можливо. Не рідше одного разу на два тижні виконуємо необхідні маніпуляції і маємо здорові, доглянуті нігті.

Насамперед, давайте вирішимо, який манікюр робитимемо – обрізний чи необрізний. Різниця в способі обробки кутикули – ущільнення (його ще називають валиком) біля нігтьової пластини. Частково кутикула йде під шкіру, тому видно лише її краєчок. Кутикула відповідає за захист нігтьового ложа та його кореневої частини (матрикс) від повітря, вологи, без неї бактерії легко проникали б під ніготь, порушуючи його природний розвиток. Проблема в тому, що взагалі вся шкіра рук у нас тонка і практично по-

збавлена підшкірно-жирової клітковини. З тильного боку дуже мало сальних залоз, а на долонях їх зовсім немає. Не дивно, що шкіра рук постійно сохне, а разом з нею і кутикула. Якщо не видаляти її надлишки, що огрубіли, то ця шкірка перестає виконувати свою захисну функцію, нігті погано ростуть, шаруються і легко ламаються. А на сухих, ослаблених «кігтиках» довго не протри-

мається навіть професійне покриття гель-лаком, виконане найкращим майстром. Так ось, з огляду на її важливу роль, обрізати кутикулу самостійно не рекомендується – неправильна техніка може стати причиною нерівностей і поздовжніх борозен на нігтях. До того ж, при повному її видаленні руйнується захист нігтів. Тому найкращим варіантом для непрофесійних майстрів буде відсутність розм'якшену кутикулу за допомогою спеціального манікюрного приладдя. Тобто, для новачків необрізний манікюр – це те, що лікар прописав для домашнього догляду за нігтями. Отже, приступаємо. Ножиці відкладаємо вбік: щоб уникнути розшарування – нігті не підрізатимемо, а прибиратимемо довжину і надаватимемо форму підпилюванням. Ножиці з тоненькими гострими лезами можуть стати в нагоді, щоб акуратно прибирати задирки, наприклад, на бічних валиках. Груба і суха шкіра з боків від нігтів дуже псує вигляд пальчиків, але і їх краще не обрізати, а легко і акуратно зашліфувати за допомогою спеціальної лазерної пилки. Пилочки для нігтів бувають різні – скляні, кришталеві або керамічні, з картонною або пластиковою основою, на яку наклеєно робоче покриття. Вони різняться за рівнем жорсткості, одиниця виміру якої називається грит. Це зазвичай вказується прямо на пилці. Чим вище цифри, тим більш акуратним є вплив інструмента на нігті. Оптимальним варіантом для натуральних нігтів буде скляна пилка з абразивністю від 180 до 240 грит. Для щільних нігтів допустима абразивність – 180-200 грит, для тонких – 250-300. Для зменшення довжини і надання



- 1 Лінія посмішки
- 2 Нігтьова пазуха
- 3 Боковий валик
- 4 Лунула
- 5 Вільний край
- 6 Нігтьова пластина
- 7 Нігтьове ложе
- 8 Кутикула
- 9 Матрикс

нігтям бажаної форми використовуються також полірувальники і бафіки – пилочки у вигляді полірувального бруска. А ось про металеві пилки забудьте – вони травмують і провокують відшарування нігтя. І не смикайте пилочку туди-сюди, рухайте нею в одному на-



прямку. Нігті при цьому обов'язково повинні бути сухими – якщо взятися за підпилювання, вийшовши з душу, вони почнуть розшаровуватися. Після цього шліфуємо бічні валики за допомогою лазерної пилки, а нерівності на поверхні нігтів (якщо вони є) – за допомогою полірувального бруска. Важлива умова – полірувати поверхні нігтів частіше одного разу на місяць не варто: знімаючи верхній шар нігтя, ви робите його більш тонким і вразливим.

Порада: щоб край довгих нігтів не скручувався в трубочку, не підпилюйте нігтьову пластину з боків і не захоплюйтеся занадто шліфуванням.

Наступна процедура – замочування, або, як кажуть нейл-майстри, мацерація. Для цього нам знадобиться манікюрна ванна – професійна або просто підходяща за розміром миска, і ватяні диски. Наливаємо в ємність теплу воду, додаємо трохи рідкого мила та опускаємо руку у воду на 5-10 хвилин. Розм'якшити кутикулу для подальшої

обробки нам допоможе такий засіб, як ремувер. Назва його походить від англійського remove, що означає «вилучати». Ремувер, як правило, має у своєму складі різні кислоти, від молочних до фруктових, що і розщеплюють застигли ділянки кутикули. При цьому важливо стежити за тим, щоб не перетримати засіб на шкірі довше за рекомендований виробником час.

Процедура починається з того, що, промокнувши руку рушником, на кутикули наноситься ремувер. У роботу беремо три або трохи більше пальці, щоб засіб перебував на епітелії доволі довго. За інструкцією відраховуємо вказаний час і одразу акуратно видаляємо надлишки за допомогою косметичного диска.

Засохлі шматочки прибираємо ватю, після чого можна відсунути кутикулу до основи і надати нігтьовому ложу гарної симетричної напівкруглої форми. Відсувається кутикула за допомогою пушера – від англійського слова push – «штовхати». Є також інший термін – шабер, від німецького «скребти». Сьогодні ці назви є практично рівнозначними, оскільки існує багато універсальних інструментів. Найпрофесійнішим можна назвати металевий інструментарій з медичного сплаву. Як правило, з одного боку такого пушера є лопаточка, за допомогою якої, власне, і відсувається кутикула, а з іншого – гострий кінець певної форми. Основний мінус – потенційна небезпека при невмілому використанні пошкодити поверхню нігтя, кутикулу або порізати прилеглу шкіру. Найбільш безпечний варіант – це відсувати кутикулу за допомогою плас-

тикового пушера із силіконовим накопичувачем або палички з апельсинового дерева. Довжина такої палички коливається від 9 до 18 сантиметрів, а ширина – від 3 до 5 міліметрів, один кінчик добре загострений. Апельсинова паличка є одноразовим інструментом, що продається в упаковці по кілька штук. Кінчик інструменту може бути керамічним або кременієвим.

Наведений список слід доповнити такою штукою, як європемза. Цей інструмент є м'якою пилочкою, що не травмує ніготь, і має ще й функцію полірування. Залежно від її кольору можна визначити, наскільки сильною буде дія. Сіра пемза – найбільш ніжна, рожева – трохи сильніша, а жовта – максимально жорстка.



На оброблені нігті слід нанести олію для кутикули. Вона пом'якшуватиме кутикулу і бічні валики, надаючи пальцям акуратний, доглянутий вигляд, а також живитиме мікроелементами, полінена-

сиченими кислотами основу нігтів, роблячи їх здоровішими і міцнішими. Олія може бути у флакончику з пензликом чи піпеткою – це «стаціонарний» варіант, або у формі олівця, який зручно носити у сумочці. А завершуємо наші маніпуляції тим, що добре масажуємо кожен палець.

І, до речі, якщо придивитися уважніше, то за станом нігтів можна дещо дізнатися про своє здоров'я. Зокрема, яких вітамінів нам не вистачає. Наприклад, білі цятки, якщо тільки вони не є результатом простого удару або травми, вказують на дефіцит в організмі цинку або заліза. Одна з найчастіших причин розшарування нігтів – дефіцит заліза. Однак «винуватцем» також може бути дефіцит будь-якого з вітамінів групи В або нестача білка в раціоні. Із залізодефіцитною анемією може бути пов'язана і крихкість нігтів. А ще вона може бути викликана недостатньою кількістю вологи, надмірним миттям рук з милом або надмірним впливом миючих засобів. Поява ямочок і вм'ятин на нігтях, зазвичай, пов'язана з алергічною реакцією або проблемами з імунітетом. Але може говорити про дефіцит вітаміну D. А поздовжні борозенки, що йдуть від нігтьового ложа до краю,

можуть сигналізувати про дефіцит вітаміну В12.

І пам'ятайте, що манікюрні інструменти, як і зубна щітка, – суворо індивідуальна річ.



# Дама КОМАНДОР

Оксана Валентинова

Якщо батьком детектива називають англійського письменника Артура Конана Дойля, то матір'ю жанра справедливо вважають його співвітчизницю Агату Крісті. Як і конандойлівський Шерлок Холмс, її герої – Еркюль Пуаро та місіс Марпл – ефектно розплутують найзагадковіші злочини. Звісно, всі ці персонажі і історії – вигадки авторки, а от у житті самої письменниці було чимало цілком реальних інтриг і пригод.



У містечку Торкі графства Девоншир Агата Крісті провела більшу частину свого життя

У 1890 році родина Фредерика і Клари Міллерів, заможних переселенців із США, поповнилась донькою. Дитинство Агати Мері Кларисси, таке повне ім'я дівчинки, було безхмарним до одинадцяти років, тобто до того, коли помер її батько. Людина добра і любляча дружину і дітей, він надто переймався фінансовими проблемами сім'ї: через його прорахунків родина не вилазила з боргів. Тож кілька серцевих нападів підряд вкоротили йому віку.

Старші на десять і одинадцять років сестра і брат Агати ще не мали змоги допомогти матері матеріально, тож сім'я Міллерів опинилась у дуже скрутному становищі. Виручила всіх наймолодша з родини – Агата. Як і старші діти, вона отримала гарну домашню освіту, але крім цього була ще й обдарованою піаністкою, їй пророкували вели-

ке майбутнє на сцені. Як майбутній музикантці, їй призначили пенсію. Лише частина цієї пенсії витрачалася на уроки фортепіано та вокалу, а на іншу сім'я жила.

Та через кілька років з'ясувалось, що дівчина панічно боїться сцени, тож про професійну музичну кар'єру годі було й думати. Але питання виживання ніхто не відміняв...

Дослідники життя і творчості Агати Крісті звернули увагу на те, що найбільше злочинів у її творах (83!) були здійснені за допомо-

гою отруєння. І не випадково. Після невдалої спроби покрити велику сцену, дівчину по знайомству влаштували на роботу до аптеки. Тут вона пропрацювала два роки, інколи пропадаючи

Агата з матір'ю





Медсестра і фармацевт Агата Крісті

з ранку й до пізнього вечора, поєднуючи обслуговування відвідувачів з підготовкою до іспитів із фармакології. І все складалося начебто непогано, якби не кілька прикрих випадків. Їх пізніше описала сама Агата Крісті, а не довіряти їй у мене особисто підстав немає.

Щонеділі Агата ходила на лекції до одного з найдосвідченіших фармацевтів лікаря Р. Якобс він дістав із кишені отруту кураре і продемонстрував її студентам, говорячи при цьому: «Цікава річ, дуже цікава. Якщо вона потрапить до рота, то не завдасть ніякої шкоди. Але якщо у кров – миттєвий параліч і смерть. А знаєте, чому я ношу її в кише-

ні? Мабуть тому, що це дає мені відчуття сили».

Лікар аж світився від задоволення, а Агата здригалася від страху. Після одного випадку вона більш за все боялась когось ненароком отруїти.

«Того дня я готувала мазі, і для однієї з них налила трохи фенолу в кришечку від баночки, потім дуже обережно додала його піпеткою, рахуючи краплі, в мазь і змішала все разом на мармуровому столику, – писала у своїх мемуарах Агата. – Готову мазь поклала в баночку, наклеїла етикетку і почала готувати іншу ... Посеред ночі прокинулася в холодному поту – я не пам'ятала, що зробила з кришечкою, в яку налила фенол. А чи не закрила я цією кришечкою іншу мазь? І що більше я міркувала, то твердіше вважала, що зробила саме так. Ясна річ, я поставила кожну баночку на свою полицю, і вранці рознощик віднесе їх за призначенням. А в одній із них на кришці буде отрута! Її отримає хтось із пацієнтів. Злякавшись до напівсмерті, не в змозі більше виносити цього жаху, я встала, одяглась і пішла до шпиталю».

Там вона про всяк випадок замінила кришки на всіх приготованих баночках і, щоб остаточно заспокоїтися, акуратно зняла в кожній верхній шар мазі.

Про шпиталь Агата писала не просто так: 1914 року почалася Перша світова війна, і вона закінчила курси і стала медсестрою. Тоді так робило багато англійок, але мало хто з них довго витримував сувору буденність – кров, рани, бруд... Агата ж виявилася чудовою медсестрою, напевно тому, що вважала цю професію найкориснішою з усіх. І полишила її лише після закінчення війни.

(Забігаючи наперед, скажу, що під час Другої світової війни, уже знаменита письменниця, знову пішла працювати до госпіталю...).

На Різдво того ж року Агата Міллер змінила прізвище на Крісті – саме під ним її знають в усьому світі.

З льотчиком Арчибальдом Крісті Агата була знайома ще задовго до війни. Невідомо, як би склалася їхня історія, якби не воєнний час – тоді багато дівчат приймали пропозиції руки і серця без зайвих зволікань заради підтримки бойового духу англійських вояків.

Бачилися молодята уривками, під час коротких відпусток полковника, тож

їхнє справжнє сімейне життя почалося лише після його повернення з фронту.

Незабаром народилася донька Розалінда. грошей у пари і до того було катма – Арчибальд довго шукав своє місце у новому житті, а тепер і зовсім стало сутужно. Саме цей факт, за однією версією, і підштовхнув Агату всерйоз зайнятись письменництвом – перша «проба пера» відбулася ще у підлітковому віці, але тоді це було забавкою.

Інші її біографи вважають, що творчість Агати почалася після суперечки з старшою сестрою, яка у той час уже публікувалася, що вона теж може писати.

Скоріш за все, мало місце і перше, і друге.

Агаті довелося оббити пороги багатьох видавництв перш, ніж натрапити на те, де погодилися видати її рукопис. «Загадкова пригода в Стайлзі» – роман, вийшов накладом дві тисячі примірників. Авторка отримала перший гонорар – 25 фунтів стерлінгів...

Творча кар'єра Агати Крісті стрімко пішла вгору, а з нею росли і гонорари.

Кілька років фінансове благополуччя сім'ї трималось лише на Агаті, вона днями не вставала із-за письменного столу, а багато сюжетів творів вигадувала за миттям посуду. Але коли Арчибальд нарешті «став на ноги», перевести подих їй не вдалося. З'ясувалось, що її

Агата і Арчибальд Крісті





чоловік був мисливцем не лише на тигрів, а й на жінок. Він завів собі молоденьку коханку і зажадав розлучення. Агаті ж в той момент і без цього було нелегко: нещодавно вона поховала матір.

... Наприкінці 1926 року всю Велику Британію приголомшила звістка про те, що на дорозі знайдено порожній автомобіль Агати Крісті з її шубою. Сама ж письменниця зникла.

Скотленд-Ярд «стояв на вухах» і «трусив» всіх злочинців. Але результату – нуль. Тоді, за вимогою шанувальників, до слідства було залучено самого Конана Дойля, якому ставилося завдання за методом Шерлока Холмса знайти зниклу.

Всі знали, що Арчибальд хоче розлучитися, а коли з'ясувалося, що ніч, коли зникла Агата, він провів у замському будинку зі своєю коханкою, то став головним підозрюваним. Скотленд-Ярд був упевнений – це для створення алібі. Громадськість і преса вже осудили негідника і вимагали негайної кари. Від нього відвернулися всі знайомі, втекла коханка – про нове весілля вже не йшлося...

За легендою Конана Дойля, його методи розслідування та медіум допомогли знайти Агату Крісті.

Хоча більш очевидною є версія, що хтось зателефонував у поліцію і повідомив, що розшукувана жінка весело про-

водить час в одному фешенебельному готелі – відвідує танцпол і дуже дорогої спа-процедури.

Коли ж до вказаного готелю нагря-



Всі газети писали про таємниче зникнення Агати Крісті

нула поліція, Агата заявила, що вона мала тимчасове помутіння розуму від горя, тому не пам'ятає, як тут опинилася. Лікар, який її оглянув, підтвердив цю версію. І хоча пізніше психологи скажуть, що все це були хитрощі заради помсти невірному чоловікові, репутації Арчибальда це вже ніяк не допомогло...

Вони розлучилися у 1928 році. У своєму романі «Незавершений портрет», опублікованому 1934 року під псевдонімом Мері Вестмакотт, Крісті описала події, схожі на її власне зникнення.

Вся ця історія з Арчибальдом сильно її спустошила, тож після розлучення Агата, взявши доньку, поїхала «відновитися» на Канарські острови. Тим більш, що за кілька років до того, у свої трид-

цять два, під час подорожі Південною Африкою, навчилася серфінгу і з того часу з великим задоволенням практикувала цей вид спорту. Письменниця стала першою британкою, яка зробила рор-ап (упіймала хвилю, стоячи на дошці, а не лежачи, як було прийнято). Вона із захопленням писала про це у мемуарах: «Це мій триумф! Я балансувала на дошці і дісталася берега! Тепер можу називати себе експертом у серфінгу, принаймні серед європейців».

Все було чудово: і величний Атлантичний океан, і м'який пісок, і лагідне сонце... Але відволіктися від тяжких спогадів Агаті ніяк не вдавалося, тож залишивши доньку під опікою няньок, вона поїхала в подорож таємничим, екзотичним сходом.

Там, в Іраку, на розкопках міста Ура вона познайомилася з молодим археологом Максом Маллоуеном. Йй – сорок, в ті часи – майже старість. Він – на п'ятнадцять років молодший. Тож спочатку його залицяння вона не сприймала серйозно. Аж до того моменту, коли він покликав її заміж. Молодий чоловік був дуже наполегливим, тож Агата розсудливо вирішила обговорити це з сестрою. Сестра порадила зачекати: Агата набагато старша, вона вже досить літня жінка, тому треба не поспішати, а перевірити почуття, роки зо три почекаати. А там все стане зрозуміло: кохання це чи захоплення.

Ось тоді Агата і ухвалила рішення. Вона відповіла сестрі ясно і просто: «За три роки я ще більше зістарюся. Життя минає, і час швидкоплинний. Мабуть, я вийду заміж за Макса, доки він пропонує. І взагалі – хто зна, що попереду».

Вона ризикнула і була щасливою. До речі, злі язики стверджували, що звістка про новий шлюб колишньої просто прибила Арчибальда Крісті.

Наступні роки вони присвятили одне одному: Агата супроводжувала Макса на розкопки та допомагала в роботі, чим могла. З тих пір вона періодично проводила кілька місяців на рік у Сирії та Іраку в експедиціях разом з чолові-



Агата завжди супроводжувала Макса в експедиціях

ком. Цей період її життя знайшов відображення в автобіографічному романі «Розкажи, як ти живеш». Макс раз у раз брав на себе обов'язки її секретаря та зворушливо дбав про побут. А коли хтось натякав на їх велику різницю у віці, письменниця говорила: «Чудово мати чоловіка археолога – з кожним



Агата Крісті за роботою

роком ти для нього стаєш більш цінною».

Затьмарювало життя Агати лише ставлення до неї дочки: Розалінда постійно дорікала матері, що та мало з нею спілкувалась, і вона почувалась покинутою... Стосунки дочки і матері покращилися, лише коли Розалінда сама стала матір'ю під час Другої світової. Агата виявилася люблячою бабусею та охоче допомагала дочці доглядати онука, знаходячи час в розкладі, вщент за-

Агата Крісті з чоловіком, донькою і онуком



повненому волонтерством у шпиталі та написанням книг...

Настав час її визнання і світової слави. 1956 року Агата Крісті нагороджена орденом Британської імперії, через рік письменниця очолила англійський Детективний клуб, а 1971 року за досягнення в галузі літератури визнана гідною дворянського титулу дама (англ. Dame Commander), що вживається перед іменем. Її ж чоловік за успіхи в археології був удостоєний титулу Лицаря ордена Британської імперії.

Як повідомляє Вікіпедія, за кількістю перекладів (понад 100 мовами світу) і сумарним накладом друкованих видань (понад 2 млрд примірників) книги Агати Крісті станом на 2012 рік посідали третє місце в історії після Біблії та творів Вільяма Шекспіра. Крім того, драматургічним творам письменниці належить рекорд за найбільшим в історії числом театральних постановок. Уперше поставлена 1952 року, п'єса Агати Крісті «Мишоловка» дотепер безупинно демонструється на сценах Лондона.

Макс та Агата прожили разом у злагоді сорок п'ять років. Хоча Макс не був святим, як кажуть українці, стрибав у гречку (з якогось моменту він фактично завів постійну коханку, археолога Барбару Паркер), він намагався нічим не видати себе, як і раніше ставився до дружини з повагою, турботою та любов'ю. Невідомо, чи здогадувалась Агата про коханку: чоловік дбав про неї до її останнього подиху. Агата Крісті пішла з життя 1976 року у віці 85 років. Тільки витримавши рік жалоби, Макс Маллоуен одружився із Барбарою. ■

## УВАГА! БОТ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ З ПИТАНЬ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЗПТ OST-Hotline-bot





