

Тільки для тебе!

Подорожник

№3 (159)
2023

Журнал про здоров'я, кохання і гармонію

Розмова з приводу
**На небезпечній
межі**

Психологія
Збережи себе

Жінки в історії
Уманська легенда



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

№3(159)
2023

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.

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

Редакторка Наталя 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:

<i>Людмила</i>	<i>Тетяна</i>
<i>Маріанна</i>	<i>Ваненкова</i>
<i>Любомира</i>	<i>Анна</i>
<i>Вікторія</i>	<i>Добринова</i>
<i>Ніна</i>	

Підписано до друку 20. 07. 2023.

Формат А5, обсяг 2,55 умов. друк. арк.

Друк ФО-П Колесник Світлана
Миколаївна.

Тел. +38 066 724 68 79.

Замовлення № 00.

Наклад 4000 прим.

© «Подорожник»

У номері:

4 Розмова з приводу
Прифронтна смуга

10 День за днем
Основний документ

14 Поради психолога
Тимчасовий прихисток

18 Невигадана історія
Випадкова зустріч

22 Кругозір
Із сивої давнини

28 Актуально
Доступ до ліків


32 Психологія на практиці
Приборкати злість

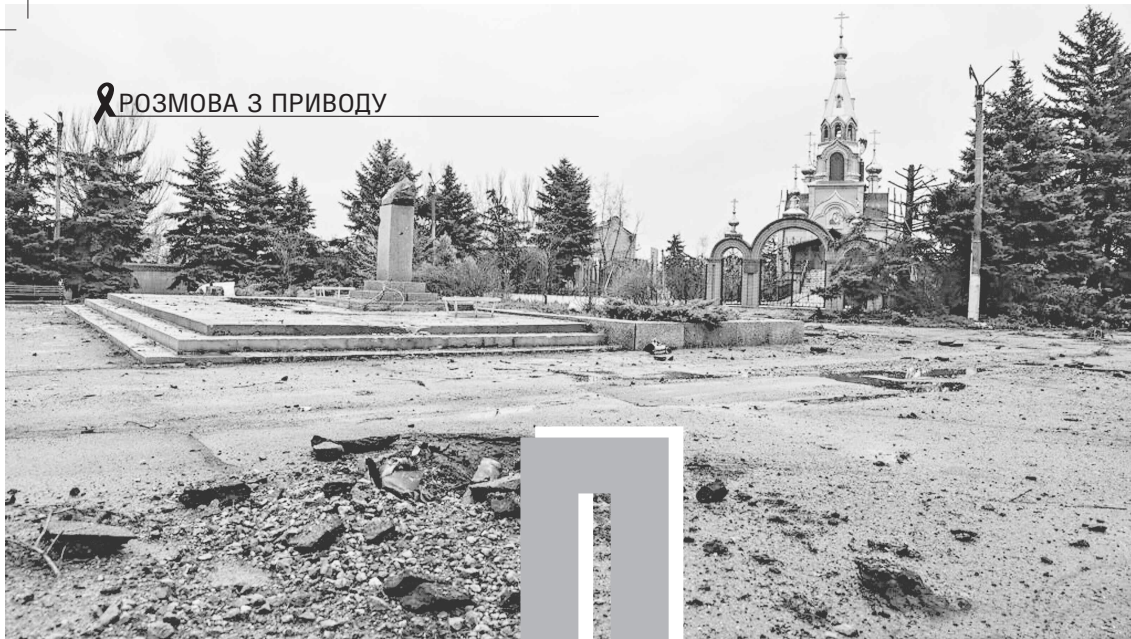
36 Жінки в історії
Спокуслива гречанка

Електронну версію журналу «Подорожник»
читайте на сайтах:

<https://react-aph.org>.

<https://www.facebook.com/REAct.Ukraine>

 РОЗМОВА З ПРИВОДУ



Наталія Кравчук

прифронтова

СМУГА

Сьогодні розпочинаємо цикл матеріалів про проблеми жінок, які живуть із наркозалежністю (ЖЖН).

З якими складнощами щодня стикаються, які бар'єри мусять подолати жінки зі спільноти на шляху до лікування та як можна вирішити ці проблеми дискутують представниці Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок (ВОЖН) «ВОНА».

Координаторка параюристок і регіональних представниць Олена Зубленко (Elenka Zublenko), параюристка у Донецькій області Наталія Зеленіна, регіональна представниця у Сумській області Олена Мішура та регіональна представниця у Харківській області Наталія Плотнікова діляться своїми думками щодо вирішення проблем ЖЖН у прифронтових регіонах.

-Які основні проблеми наркозалежних жінок у районах, близьких до фронту?

Олена Зубленко: Нещодавно ми у ВОЖН «ВОНА» комплексно досліджували проблему шелтерів для ЖЖН. Можу констатувати, що таких закладів, дружніх до нашої спільноти, на жаль, майже немає... Більшість шелтерів-притулків не беруть нар-



Олена Зубленко,
м.Київ


ркозалежних жінок, особливо, якщо ті мають хронічні хвороби. Коли, наприклад, жінка не повідомляє про свої діагнози, щоб отримати прихисток, її можуть не відпускати по ліки ЗПТ, АРТ тощо.

Ще одна велика проблема — це відсутність документів, що підтверджують особу. Наші наркозалежні жінки, як і більшість громадян України, тікають із-під обстрілів інколи без нічого. І щоб відновити документи, треба пройти цілий «квест» із перешкод.

Наталія Плотнікова: Наразі Харківщина є регіоном, який постійно зазнає обстрілів через близькість до території рф. Найскладніша проблема для місцевих ЖЖН, як уже зазначила Олена

Зубленко, — відновлення документів. Йдеться про те, що тільки в одному місці Харкова є така опція. Однак навіть електронна черга, що розпочинається о 12-й ночі і працює кілька хвилин, звісно, не вирішує цього питання. По-перше, багато ЖЖН не мають смартфонів, по-друге, цієї черги не вистачає на всіх охочих... Тому жінці треба витратити багато часу, щоб відновити документи, і виникає інше питання: «А коли їй отримати ЗПТ/АРТ?» Інколи ситуацію трохи рятують чоловіки, з якими жінки стоять у черзі вахтовим методом. Але, я вважаю, що такий стан справ, для такого великого міста — це неналежна робота, навіть у таких складних умовах.

Окремо хочу сказати про проблему шелтерів-притулків. Вони є, проте їх контактні дані недоступні, і щоб отримати бодай якусь відповідь — жінкам слід бути дуже наполегливими та фактично виборювати своє право скористатися такою допомогою.

Наталія Зеленіна: Я погоджуюся з моїми колежанками щодо відновлення документів — це таки найбільша проблема для регіонів, де точаться бойові дії або тривають постійні обстріли. Якщо говорити про нашу область — тут це дуже актуально! Звісно, ми намагаємося шукати для ЖЖН 



Наталія Плотнікова,
м. Харків

РОЗМОВА З ПРИВОДУ

інші варіанти перенаправити їх у міста, де можна отримати документи відносно без черг, проте, як завжди, справа впирається в гроші. ЖЖН зазвичай не мають статків чи збережень, тому можуть сподіватися тільки на себе та допомогу благодійників, громадських організацій, небайдужих людей.

Також є проблема з гуманітарною допомогою. Наші жінки потребують і їжі, і гігієнічних засобів, що ближче лінія фронту — то більша потреба. До речі, відсутність документів теж є бар'єром для отримання такої необхідної гуманітарної допомоги. І з цим треба щось робити!

Олена Мішура: Наш регіон постійно потерпає від обстрілів, і все фактично відбувається на межі міста Суми. Попри всі складнощі, нам вдається вирішувати проблеми ЖЖН щодо відновлення документів та перенаправлення по допомогу до державних чи громадських організацій. Але, як зазначали мої колежанки, проблема

шелтерів у нас теж гостро відчувається! Проте ми маємо надію, зокрема, на співпрацю з низкою жіночих організацій, які планують відкриття таких шелтерів і надають психоемоційну допомогу всім жінкам.



Наталія Зелена,
м. Краматорськ

— Дефіцит яких послуг для ЖЖН спостерігається у вашому регіоні?

Наталія Зелена: З огляду на перше питання — нам найбільше бракує своєчасних адміністративних послуг щодо відновлення документів, адже, наприклад, у Краматорську така можливість просто відсутня.

Також ЖЖН необхідна допомога лікаря/ки гінеколога/гині, лікаря/ки інфекціоніста/ки, дружніх до нашої спільноти. Відповідних медпрацівників просто немає через агресію рф, оскільки багато хто виїхав та поки що не збирається повертатися. Звісно, у нас немає шелтерів і притулків для ЖЖН, де жінки могли б побути певний час, отримати відповідну допомогу та підтримку.

Олена Зубленко: Хочу зазначити, що відсутність або обмеженість послуг із відновлення документів породжує низку проблем у отриманні інших послуг.

По-перше, ЖЖН потрібні гроші на дорогу та відновлення документів, адже не всі вони мають фінансове забезпечення.

По-друге, далі з'являються інші проблеми: без документів жінки не можуть підписати декларацію з сімейним лікарем, а отже отримати медичні послуги — ЗПТ/АРТ, відвідати ЦНАП та подати заяву на допомогу, зокрема матеріальну. Відсутність житла штовхає жінок на перебування на вулиці. Звідси виникають інші причинно-наслідкові

проблеми — продовження/відновлення вживання вуличних наркотиків, підвищення рівня криміналізації (найчастіше це крадіжки) тощо. Все зазначене тільки погіршує становище наркозалежних жінок під час війни, залишаючи без можливості лікувати свою хронічну хворобу, доглядати дітей, бути у ремісії та соціалізуватися.

Наталія Плотнікова: Погоджуюся з колежанками щодо важливості отримання медичних послуг. Нещодавно одна наша клієнтка-ЖЖН потрапила у лікарню, де її поклали через ширму від чоловічого відділення. Медичні працівники/ці весь час пе-



ревіряли, чи не вживає вона наркотиків. Жінка не витримала такого ставлення і втекла, згодом її знайшли мертвою... Тобто проблема належної медичної допомоги та дискримінаційного ставлення, попри війну, залишається вкрай актуальною! І, звісно, як зазначила Наталія Зеленіна, доступ до послуг шелтерів-притулків теж має бути доступ-


ний для ЖЖН, а надто у такому великому місті, як наш Харків.

Олена Мішура: Нещодавно я була на тренінгу «Ліги сучасних жінок», де говорили про психологічну та психіатричну допомогу. Це дуже актуально для всіх жінок, зокрема і наркозалежних. Організація й надалі планує проводити такі заходи і буде рада бачити різних жінок, незалежно від їхніх статків і діагнозів. Дуже сподіваюся на плідну співпрацю — створення відповідних безбар'єрних притулків. Окремо зазначу, що психоемоційна стабільність і протидія домашньому насильству — це основні запити від ЖЖН Сумщини.



Олена Мішура,
м.Суми

— Яким чином можна вирішити нагальні проблеми ЖЖН?

Олена Зубленко: Вважаю, що відкриття шелтерів, які прийматимуть ЖЖН, надаватимуть послуги, допомогу соціального характеру, суттєво поліпшить становище наркозалежних жінок. Але це має бути комплексне рішення, що надаватиме максимальну допомогу. І так, це може бути на базі нашої організації, оскільки у кожному регіоні вже працюють параюристки та регіональні представниці. 

РОЗМОВА З ПРИВОДУ

Вони роблять дуже багато, зокрема допомагають відновити втрачені документи, видавати гуманітарну допомогу. Супроводжують у ЦНАП за отриманням державних виплат (якщо є потреба), реагують на дискримінацію з боку медиків та правоохоронців, протидіють стигмі та дискримінації. І, звісно, було б добре робити це на базі спеціальних шелтерів-притулків, що є дружніми до ЖЖН.

Чого ще бракує? Карти по-

живуть/перебувають у прифронтових містах і містечках. Якщо це неможливо з точки зору безпеки, тоді втілити маршрути безплатної переадресації, де жінки могли б отримати ці послуги у більш безпечних умовах, проте абсолютно безкоштовно! І важливо, щоб це було до того, як жінка відновить документи.

Наталія Плотнікова: Якщо говорити про наш регіон, то з огляду на існуючі проблеми, необхідно продовжити електронну

чергу та працювати над її зменшенням, адже надто багато людей не можуть отримати дуже важливих послуг.

Коли ми говоримо про шелтери та інтеграційні центри, то, я вважаю, що інформація про них (контактні телефони) має бути у вільному доступі, щоб людина, зокрема й

ЖЖН, могла швидко дізнатися всі деталі та отримати допомогу.

Як бачимо, питання дружніх до спільноти лікарів теж дуже актуальні, попри війну. Тут може допомогти робота у пошуку таких лікарів та переадресація до них наших клієнток.



слуг для кожного прифронтового регіону, де були б перелічені всі організації, які допомагають наркозалежним жінкам.

Наталія Зеленіна: Я погоджуюся з Оленою, що треба розробити карту послуг. Також необхідно збільшити гуманітарну та фінансову допомогу ЖЖН, які

Олена Мішура: Слухаючи моїх колежанок, хочу зазначити, що потреби жінок у безпеці та надійності, бажання захистити свій фізичний і психологічний простір, потреби у взаємодії та самоствердженні, потреба виражати любов та взаємоповагу мають місце попри війну. І хоча потреби ЖЖН Сумщини більше спрямовані на отримання психологічної та психіатричної допомоги, ми працюємо над тим, щоб жінки мали максимальну кількість послуг і допомоги у такі складні часи. Сподіваюся, що спільними зусиллями ми зможемо покращити, відновити чи створити послуги, які так необхідні нашій спільноті.

Про діяльність, допомогу та активності ВОЖН «ВОНА» дізнавайтеся у регіональних представниць та параюристок:

<https://www.unwud.org/prestavnytstva-v-rehionakh/> та <https://www.unwud.org/zhen-shhin.../parayuristki-v-rehionakh/>

Всеукраїнське об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» є мережею регіональних лідерок, які працюють з наркозалежними жінками в регіонах, відстоюють їхні права і займаються адвокацією та мобілізацією спільноти.

Наші активістки подолали шлях від наркозалежності до лідерства, тому розуміють проблеми тих, хто до них звертається. Всі консультації вони надають у форматі «рівна – рівній».



Діяльність Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» відбувається за фінансової підтримки Альянсу громадського здоров'я та за підтримки Глобального фонду, а також за фінансової підтримки INPUD та Міжнародного фонду «Відродження».

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Валерій Яремчук,
інфо-менеджер
БФ «Надія та Довіра»

СНОВНИЙ ДОКУМЕНТ

Допомагаємо відновити паспорт

Без доступу до лікування, соціальних послуг та медичної допомоги залишаються люди, які втратили паспорт. Як діяти, щоб отримати найнеобхідніший документ? Під час війни – це одна з досить частих тем звернень як до фахівців Національної

Гарячої Лінії з питань наркозалежності та ЗПТ (замісної підтримувальної терапії), так і до представниць Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» та представників Всеукраїнського об'єднання людей з наркозалежністю (ВОЛНА).

- ◆ «Ми на Гарячій Лінії надавали й продовжуємо надавати алгоритм дій, які необхідні, щоб відновити втрачений паспорт. Наші фахівці брали участь у зустрічах різного рівня, щоб включення до програми могло бути можливим при наявності паспорта в Дії або закордонного паспорта. Але, як показує практика, людина не може отримати доступ до лікування замісною підтримувальною терапією, поки не відновить документи», – пояснив керівник проекту «Національна Гаряча Лінія з питань наркозалежності та ЗПТ» Андрій Яровий.
- ◆ Тільки в Донецькій області параюристка нашої організації зафіксувала масові звернення від жінок, які потребують відновлення документів. Свої українські паспорти жінки втратили, коли проходили пункти фільтрації, виїжджаючи з окупованих населених пунктів на підконтрольну Україні територію. «На жаль, вилучення українських документів це – типова практика для окупантів», – розповідає координаторка параюристок Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» Олена Зубленко.



Звернення подібної тематики фіксують і фахівчині Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА».

Для жінок в Донецькій області, які залишилися без паспортів, ситуація надзвичайно складна, бо щоб відновити документи потрібно не лише сплатити держмито, а й виїхати до найближчої області, де працюють відповідні фахівці та служби.

◆ «Представниці спільноти залишаються не лише без документів, а й без коштів, тому відповідна процедура для них – надзвичайно складна», – пояснює Олена. 

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Те, що проблема дійсно є і потребує вирішення, підтверджує і директор Всеукраїнського об'єднання людей з наркозалежністю (ВОЛНА) Олег Димарецький.

чити допомогу донорських організацій, зокрема йдеться про реалізацію проекту за підтримки ІНПУ. Фахівчині Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» та активісти Всеукраїнського об'єднання людей з наркозалежністю допомагатимуть у відновленні втрачених паспортів, у тому числі через матеріальну підтримку для сплати держмита.

Фахівці Національної Гарячої Лінії з питань наркозалежності та ЗПТ готові переадресувати



Протягом 2022 – 2023 років Всеукраїнське об'єднання людей з наркозалежністю вже забезпечило оформлення паспортів 114 людям.

Зупинятися в своїй допомозі громадські організації не збираються, тим паче, що для вирішення проблеми вдалося залу-

людей до партнерських організацій

◆ Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» та «Всеукраїнського об'єднання людей з наркозалежністю», щоб вони відновили документи й знову відчули себе повноправними громадянами власної країни. ■

Щодо відновлення документів можна звертатися на Національну Гарячу Лінію з питань наркозалежності та ЗПТ 0-800-507-727 (дзвінки в межах України безкоштовні).

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



ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



Анна Добринова

ТИМЧАСОВИЙ

ПРИХИСТОК

Війна... Зруйновані міста і села. Загинули і поранені – військові, цивільні, дорослі, діти. Розтягнута на сотні кілометрів лінія фронту з постійними зіткненнями. Повітряні тривоги по всій країні. А ще – люди, зірвані з рідних місць. І їх – мільйони. Хтось знайшов прихисток закордоном: в країнах Європи, Америки. А хтось отримав статус внутрішньо переміщеної особи в Україні.


Зрозуміло, не солодко ні тим, ні іншим. Що закордоном, що в Україні, на жаль, мало хто може дозволити собі орендувати окреме житло. Тож мільйони людей, які звикли бути господарями у власних будинках, квартирах та вільно почуватись навіть в орендованому житті, змушені пристосовуватись до інших реалій. Уживатися з чужими людьми під одним дахом у гуртожитках, у переобладнаних школах, спортивних комплексах, притулках для біженців... І це дуже нелегко. Погодьтеся, у житті нам доволі часто доводиться стикатися з людьми, які нас дратують – чи то своєю повільністю, чи то метушливістю, все роблять, на наш погляд, не правильно. Як же будувати стосунки з ними та зберегти власні нерви?

Найрадикальніший спосіб, звісно, – тримати дистанцію. Просто йти своєю дорогою. Але, навіть у цьому випадку розумні люди не «відсувають» таку людину надто далеко – можливо, в майбутньому з'явиться бажання та можливість налагодити стосунки.

А взагалі починати будувати стосунки з такими людьми потрібно з визнання, що і ви когось дратуєте. Ви не досконалі, але все-таки ото-

чуючі терплять вас. Тож, якщо вам хтось не подобається, це зовсім не означає, що він погана людина, просто ви розходитеся в поглядах на якісь речі. Коли ви зрозумієте, що неможливо сподобатися всім і догодити кожному, емоції відійдуть на задній план і це допоможе навчитися прислухатися до чужої думки. Звичайно, можна гостро реагувати на будь-яку дію неприємної вам людини, дратуватися через будь-яку дрібницю, але все ж таки постарайтеся бути трішки терпимішою. Людина, найімо-



вірніше, буде налаштована до вас так само, як і ви до неї. Якщо ви грубіяните, то, швидше за все, отримаєте грубість у відповідь. 

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Ще один важливий момент – ми чомусь вважаємо, що інші вчинять так само, як вчинили б і ми в тій чи іншій ситуації, або скажуть те саме, що сказали б ми самі. Проте це не так. Налаштуйтеся на те, що кожна людина роками робить одні й ті самі речі на свій лад, і звички оточуючих перестануть бути для вас дратівливим чинником. Краще замість того, щоб вкотре злитися на людину, зосередитися на тому, чому ви так реагуєте. Іноді те, що нам не подобається в комусь іншому, не

Пам'ятайте: легше змінити своє сприйняття, ставлення та поведінку, ніж змінити когось.

Звичайно, звички деяких людей можуть просто виводити із себе. Можливо, ваша нова знайома завжди спізнюється, або у вас є суїцид, який дуже дратує дурними жартами. Замість того, щоб у черговий раз витратити власні нервові клітини, пригальмуйте, вдихніть та зробіть глибокий видих. Це допоможе заспокоїтися і запобігати емоційній реакції, тим самим дозволяючи включити голову.

Якщо деякі люди постійно зачіпають вас, спробуйте спокійно поговорити з ними про це. Уникайте звинувачувальних фраз і зачекайте відповіді. І тоді ви з подивом можете дізнатися, що інша людина не зрозуміла того, що ви не закінчили своє висловлювання, або була так схвильована думкою, що прийшла в голову, що з ентузіазмом перебувала вас.

Треба завжди пам'ятати про те, що у тому ж гуртожитку чи притулку всі, як і ви, опинилися не від хорошого життя. Хтось тікав від обстрілів, інші взагалі вибирались з окупованих територій. Та всі пережили стрес, багато хто вже втратив рідних та близьких, а хтось переймається за чоловіка чи сина-брата на передовій... Всі дуже вразливі. Війна ніби розділила наше життя на «до» і «після», важко змиритися з думкою, що вже ніколи не буде так, як раніше. А тут ще й велике скупчення чужих людей, зі своїми звич-



подобається в нас самих. Ці люди просто зачіпають наші хворі місця. Знаючи їх, можете передбачити, пом'якшити або навіть нейтралізувати вашу реакцію.

ками і висловлюваннями, які вас так дратують. Тож часто досить одного необережного слова, щоб виникла конфліктна ситуація. Не дивно, що психологи радять, насамперед, контролювати свої висловлювання та емоції під час спілкування. А ще пропускати повз вуха претензії чи прискіпуння, відпущені на вашу адресу, не занурюватись в них емоційно, не прокручувати постійно в голові

зрозумілою. Звісно, якщо це не загрожує вашій безпеці і безпеці тих, хто знаходиться поруч. А також психологи застерігають від очікування, що війна зробить людей більш згуртованими та відповідальними. Ні, у більшості випадків вона лише підкреслить і посилить риси характеру, притаманні людині раніше.

Звісно, необхідно поважати особистий простір вимушених суспів, а також потурбуватись про те, щоб у кожного був бодай невеликий куточок, де можна побути хоча б деякий час наодинці.

Я вже не говорю про такі елементарні речі, що не варто вести гучні розмови рано вранці або пізно ввечері на загальній кухні; вмикати на повну гучну музику, телевізор; курити у непризначених для цього місцях; залишати

після себе сміття і немитий посуд тощо. Хоча часто саме через це виникають суперечки, сварки.

В усіх ситуаціях намагайтеся контролювати себе, не опускайтеся до поведінки, за яку потім, коли трішки охолонете, вам буде соромно перед собою. А ще пам'ятайте, що будь-які стосунки може поліпшити доброзичливість. Намагайтеся зберігати спокій та позитив, ваше психічне здоров'я того варте. ■



неприємні слова на свою адресу, не формулювати «гідну відповідь». Найліпший вихід – «відпустити» власні негативні емоції з цього приводу. Не дозволяти втягувати себе у суперечки на болісні теми, навіть коли дуже хочеться когось «поставити на місце».

І, тим більш, не намагайтеся нікого перевиховати. Більше пробавайте, не помічайте і не критикуйте людей за поведінку, яка, на ваш погляд, є нелогічною чи не-

НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ



Ілона

Випадкова

ЗУСТРІЧ

– Оксанко, ти як сонечко, тільки зайшла й одразу в палаті посвітлішало, – Антоніна Павлівна намагалась підняти на ліжку. Оксана поспішила їй на допомогу, при цьому лагідно картала літню жінку, мовляв, лікар наказав ще лежати, тож не варто різко підніматись.

Виклала на тумбочку куплені ліки, помила під краном полуниці («Такі гарні, до-

рогою взяла – не змогла мимо пройти»), а потім почала діставати дбайливо загорнуті баночки з овочевим бульйоном, паровими котлетами, пюре, контейнери з салатом і сирною запіканкою.

– І куди мені стільки! – Антоніна Павлівна аж руками сплеснула.

– Щось зараз з'їсте, щось на вечерю залишите. Я завтра на роботі, тож Антон до обіду заскочить.

– Ще й чоловіка смикаєш...

– Він сам запропонував. Катруся до вас рветься, довелось сказати, що в кардіологію дітей не пускають, – Оксана говорить, а сама то подушку поправить, то рушника на бильцях розвісить, щоб просох, доки вона тут, то протре чашку з тарілкою. – Тож одужуйте швидше, бо не знаю, скільки зможу її втримати.

При згадці про дівчинку обидві посміхнулися: «Вона у нас така». А потім хвора рукою підзвала відвідувачку ближче до себе, зашепотіла на вухо, вказавши на жінку через два ліжка, яка, прикрившись ковдрою, відвернулася до вікна: «Запропонуй їй щось, бо до неї ніхто не приходить. Син тиждень тому був, коли її «швидка» тільки привезла». Оксана кивнула, тут же підійшла з пляшкою мінералки і пакетом: «Дозвольте вас пригостити».

– Не поспішай, Оксано, пригостати. Ти мене не пізнаєш? А я тебе одразу впізнала, ще коли ти вперше до палати зайшла.

Придивилася уважніше і не змогла стримати здивування:

– Ельвіро Едуардівно, ви?!

...Оксана повільно розмішувала свій апельсиновий сік, час від часу кидаючи погляд на вхідні двері: «Прийде чи не прийде?» Ще тільки вечоріло, тож відвідувачів у барі було небагато. Дівчата з її компанії сьогодні обслуговували заміську вечірку, перед цим неабияк здивувавшись її відмові брати участь у гулянці – можна ж непогано заробити і розважитись. Не буде ж вона їм пояснювати, що після зустрічі з Дмитром вона ні на кого з чоловіків і дивитись не хотіла!


Вони познайомились тут же, в барі, куди він зайшов після роботи на фірмі у перший день свого відрядження.

Серйозний, освічений, на десять років старший за неї. І ось сьогодні місяць їхньому бурхливому роману і день від'їзду. Він покликав її з собою, до столиці. Там у нього робота, квартира від бабусі і мама, яка живе на лівому березі, тож навідується не часто. Оксана швиденько написала заяву у коледжі про перехід на заочне відділення, покидала речі у валізу (ось вона, тут, під столом), і готова. Тут її вже ніхто і ніщо не тримало: бабусі, з якою вона жила в селі до вступу в коледж, не стало півроку тому, у матері – своя сім'я, і місця Оксані в ній немає, батька вона взагалі не пам'ятає... Тож коли коханий нарешті заскочив до бару («Мерщій, таксі чекає, потяг за півгодини!»), щасливішої за неї годі було й шукати.

І почалося нове життя. Дмитро ходив



на роботу, Оксана наводила лад у квартирі, готувала обіди-вечері.

Кілька разів заводила розмову про пошук роботи за спеціальністю, та чоловік одразу зупиняв, мовляв, він достатньо грошей приносить у сім'ю, щоб вона не відволікалась від домашніх 

НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ

обов'язків на якісь дрібниці. Одного цього слова – «сім'я» – було досить, щоб дівчина була згодна на все. Вони – сім'я, на решті вона у неї є. Тож коли чоловік поїхав у нове відрядження, захотіла підготувати йому сюрприз – самотужки оновити спальню, що років двадцять не бачила ремонту. Щоправда, залишених ним грошей на шпалери, клей, фарбу не вистачило, тож доклала свої, все, що мала. Оксана поспішала – він завтра повинен повернутися додому, а у неї вікна у спальні не миті, штори не випрасувані. А тут ще й довелося відволіктися від роботи: без попередження завітала його мати і, поки Оксана поралась на кухні, готуючи нехитре частування («Ельвіро Едуардівно, вибачте, я планувала в день приїзду Дмитрика святковий обід приготувати. І вас запросити»), та прискіпливо оглядала квартиру, навіть до шафи зазирнула. Робити зауваження, повчати не стала, після кави одразу попрощалася. «І чого приїжджала?» – стенула плечима дівчина. Наступна їхня зустріч відбулася, коли повернувся Дмитро. Подякувавши за смачний обід, Ельвіра Едуардівна попрямувала до спальні, ще раз помилуватись новими шпалерами, а потім попросила сина допомогти знайти її сережку з діамантом, що впала за ліжко.

Той відсунув меблі, знайшов прикрасу, а потім так зиркнув на Оксану, що вона аж завмерла. Його мати тим часом вже викликала таксі, щоб їхати додому.

Далі події розвивалися дуже швидко. Провівши матір, чоловік кинувся до ліжка, витягнув з-під нього два використані презервативи: «Що це?» Оксана з подивом дивилась на нього: «Не знаю звідки вони

взялися. Я прибирала і нічого подібного не бачила. І крім твоєї матері ніхто не приходив». «Ще й маму сюди приплела!» – він розмахнувся і вдарив її так, що вона ледве встояла на ногах. Вона знову виправдовувалась, а він продовжував бити навіть тоді, коли вона вже опинилась на підлозі. А потім просто виштовхав з квартири, слідом полетіли її речі, валіза. І скільки вона не натискала на кнопку дзвінка, не телефонувала йому тої зимової ночі, Дмитро так і не обізвався.



Вранці Оксана вийшла з холодного під'їзду і попрямувала до перукарні, сподіваючись, що сьогодні зміна її знайомої – єдиної у великому місті. Перукарка спочатку здивувалась візиту клієнтки без попереднього запису, а дізнавшись у чому справа, допомогла вмитись і розчесатись, напоїла чаєм з печивом, з кимось порадила по телефону. Оксана одразу сказала, що їхати їй нікуди і нема за що, тож зупинилась на пораді шукати роботу санітарки у лікарні цього району (вони там завжди потрібні), а житло винайняти у селі поблизу столиці. Вона саме читала оголошення на алеї, що вела до головно-

го клінічного корпусу, коли до неї звернувся хлопець з проханням доглянути його маму після складного перелому. Кивнувши на її валізу додав, що бажано цей час пожити з хворою в одній квартирі, мовляв, дві кімнати, всім буде зручно. У нього ж закінчується відпустка, яку він взяв у зв'язку з маминою хворобою, і завтра летить до Канади, де його вже чекають на роботі і наречена. «Ми з Олесею працюємо в одній ІТ-компанії, разом поїхали звідси», – пояснював він. Через пів години Оксана познайомилась з Антоніною Павлівною.

Інтелегентна жінка, колишня вчителька, намагалась дарма не смикати Оксану,



кликала лише тоді, коли розуміла, що не може впоратись сама. Завжди хвалила приготовані нею страви і не забувала дякувати за них. Вона багато читала і потихеньку підсовувала книжки дівчині, а потім вони обговорювали прочитане за вечерею. Це вже стало своєрідним ритуалом. Антоніна Павлівна жваво цікавилась успіхами Оксани в коледжі, чим би та хотіла займатись після його закінчення, розпитувала про її спеціальність – «готельно-ресторанна справа». І не просто так – через деякий час зв'язалась зі своїм колишнім учнем, який керував ве-

ликим готелем, і попросила про гідну роботу для дівчини. (Так та стала змінним адміністратором. З перспективою професійного росту). А коли одужала і вже могла повністю обходитись без сторонньої допомоги, запропонувала дівчині залишатись у неї надалі, оплачуючи лише половину комуналки. Про Оксану ще ніхто так не піклувався, тож не дивно, що Антоніну Павлівну вона вважала найближчою людиною. Тим більш, що зі своїм майбутнім чоловіком вона теж познайомилась завдяки їй – Антон, який недавно повернувся з АТО, був племінником її подруги. А потім, коли вони одружились і вирішили орендувати квартиру, Антоніна Павлівна з грошей, що їй вислав син, купила їм кухонний посуд і постільну білизну. І дуже тішилась з того, що квартиру вони винайняли недалеко від її будинку. Вона першою поздоровила їх з народженням доньки і стала для неї бабусею з маминого боку. Тим, хто був не в курсі, просто представляла Оксану племінницею. І Оксана намагалась віддячити жінці глибокою повагою і турботою.

... Ельвіра Едуардівна почала розповідати Оксані про те, як хотіла одружити Дмитра з дочкою впливових знайомих, і це їй вдалося, коли Дмитро розлучився з нею. Але матір син з невісткою майже викреслили зі свого життя. Вона хотіла ще щось сказати, почала вибачатись, говорити, що їй шкода, що тоді так вийшло, та Оксана зупинила її: «Все в минулому. І у мене все добре, я живу з рідними людьми. Не думаю, що я стала б рідною вам чи вашому сину. Тож нема про що говорити». Швиденько поставила на тумбочку воду і контейнер з їжею і поспішила до Антоніни Павлівни. ■

 КРУГОЗІР



Наталія Семенова

**Цього року виповнюється
170 років від часу винаходу
ін'єкційного шприца та
порожньої голки для уколів.**

З СИВОІ

ДАВНИНИ

Звісно ж, кожен з нас стикався з цим медичним інструментом. І не раз. Без шприца, призначеного для ін'єкцій, діагностичних пункцій тощо сьогодні не обійдеться жодна лікарня чи поліклініка. Тож звичний для нас медичний шприц можна сміливо назвати одним з найбільших винаходів людства.

І хоча у сучасному вигляді медичний шприц винайдено та офіційно запатентовано у 1853 році, його історія налічує десятки століть.

Так, один з давньогрецьких міфів розповідає про чарівницю царівну Колхіди Медею. Вона так хотіла продовжити земний шлях свого коханого Ясона, що влила в його вени цілющий відвар, який повинен був

омолодити його. Саму ж Медеу нині вважають винахідницею внутрішньовенних ін'єкцій.

Гіппократ у 4-му столітті до нашої ери для підшкірних введень ліків як шприц використовував трубку, до кінця якої був прикріплений сечовий міхур свині.

У середньовічній Європі потрапляли у вену гострою бритвою або ножем (для кровопускань), але використовували також прилади, подібні до шприца Гіппократа, хоча його пристрій і важко назвати цим словом. А вже ближче до 15-го століття широкого застосування набули пристрої з циліндричним корпусом, поршнем, порожнистим наконечником. Виготовлялися вони з різних матеріалів і лише віддалено нагадували сучасні шприци.

Новий поштовх для експериментів з прадавніми шприцами дали нові відкриття: у 1628-му році англійським лікарем Вільямом Гарвеєм – кіл кровообігу і в 1661-му році М. Мальпігієм – капілярів. Що тут почалося! Кожен, хто мав хоч якесь відношення до медицини, цікавився питаннями переливання крові, а також тим, наскільки ефективною може бути доставка знеболювальних препаратів безпосередньо в місце, вражене болем. Як це відбувалось, можна дізнатись із книги німецького ботаніка, алхіміка та лікаря Йоганна Сигізмунда Ельшольца, виданої в Берліні у 1667-му році. Він детально описав власні експерименти з ін'єкціями та переливанням крові (зокрема від

тварин людині). Книга містить рекомендації щодо переливання крові як засобу вирішення найнесподіваніших проблем, що виникають у родичів чи подружжя. Так, приміром, Ельшольц вважав, що кров меланхолійного чоловіка могла освіжитися кров'ю його енергійної



Ось такий шприц зображено в книзі Йоганна Сигізмунда Ельшольца

дружини, і таким чином подружнє життя стало б гармонійнішим.

Про групи крові, їх сумісність тоді ще ніхто навіть не здогадувався... Тож скільком пацієнтам лікаря Ельшольца та його колег ці експерименти з переливанням крові коштували життя, невідомо. Та, мабуть, жертв було немало, бо, відмовившись згодом від модної процедури, майже на два століття забули і про шприц, з допомогою якого її проводили. А був він, судячи з малюнку у тій же книзі, майже таким, як і сучасні, лише без голки...



Якось до ірландського лікаря Френсісо Рінда звернулася по допомогу жінка, яка мучилася через невралгію трійчастого нерву, що скувала болем пів обличчя. Того часу всі подібні недуги лікували пігулками морфіну, але у цьому конкретному випадку вони не діяли. Лікар вирішив ризикнути – ввести ліки у вигляді розчину знеболюючого прями-сінько під шкіру, в епіцентр болю. Для цього Рінд сконструював пристрій з голкою на кінці. Без поршня, рідина просто стікала під дією гравітації. Та голівне – результат! Пацієнтка забула про біль, а шприц, хоч і такий недосконалий, був реабілітований. Мине якихось дев'ять років і буде винайдено та офіційно запатентовано медичний шприц – з поршнем, у більш звичному для нас вигляді. Винахід матиме двох авторів із різних країн, які не спілкувалися



Шарль Правас



Олександр Вуд

між собою та діяли незалежно один від одного. Це шотландець Олександр Вуд та французький лікар Шарль Правас.

Секретаря Королівського коледжу лікарів Единбурга (Шотландія) Олександра Вуда до експериментів з порожнистою голкою для введення ліків у кровотік підштовхнула хвороба дружини. У неї виявили рак, і створений чоловіком шприц для підшкірних ін'єкцій дозволив лікареві вводити їй морфін. Вуд розробив пристрій, у якому за основу взяв бджолине жало, яким можна було б вводити ліки під шкіру, аби, по-перше, гамувати біль, а по-друге, подавати наркоз під час операцій. Бо тогочасна загальна анестезія на основі хлороформу у вигляді ефіру та морфіну у вигляді таблеток не завжди була ефективною.

Вважається, що дружина винахідника стала першою пацієнткою, яка отримала наркотик ін'єкційно та в результаті підсіла на голку. Взагалі винахід Олександра Вуда сприяв застосуванню морфіну у якості засобу проти всіх видів болю. Як стверджують різні джерела, його стали вводити у вену кожного, хто страждав на подагру, ревматизм або навіть зубний біль. Як найбільш потужний болезаспокійливий, він з благословення лікарів широко використовувався для полегшення мук поранених у Громадянській війні у Сполучених Штатах. За оцінками дослідників, понад півтора мільйона людей повернулися до-


дому з залежністю від морфію. Подібна картина у Європі спостерігалась під час франко-пруської війни 1870-го року. Залежність від морфію отримала назву «хвороба солдата» і почала стрімко поширюватись по всіх континентах. А тодішня медицина вперше зіткнулася з проблемою детоксикації мільйонів морфіністів.

У Франції в цей же час розробив свою конструкцію шприца хірург Шарль-Габріель Правас. Він створив аналогічний інструмент, але вже для хірургії, а конкретніше – для склерозування судин (процедури лікування захворювань вен, що використовується

не дивно, що універсальний шприц Праваса, без суттєвих змін, застосовувався у медичній практиці майже до середини минулого століття.

Перші шприци були з непрозорого каучукового циліндра, металевого поршня та голки. Для визначення кількості рідини в шприці, на поршні робилися мірні насічки. Обидва варіанти мали вже позначки-дозатори, тож на радість пацієнтам, ліки вводили у потрібній дозі, чим значно підвищували шанси на одужання. Цей винахід вивів медицину на більш високий рівень. Шприци стали користуватися величезною популярністю. У первісному вигляді вони проіснували до 1894-го року. А потім французький складув Фурньє зробив для шприців скляний циліндр. Поршень же ще довгенько залишався каучуковим, він дозволяв під тиском впорскувати ліки під шкіру. (Вважається, звідси й походить слово «шприц», що в перекладі з німецької означає «бризка-ти».)

А багаторазовий шприц зі скляним циліндром, металевим поршнем та металевою голкою був створений у 1906-му році.

Перед використанням ці шприци стерилізували кип'ятінням у дистильованій воді близько 40-50 хвилин. Голки до таких шприців стерилізували в содовому розчині, в канал голки при цьому вводили спеціальну 



Шприц Праваса, 1853 рік

для боротьби з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок без розрізів). Конструкція Праваса широко застосовувалась при різних операціях, була дуже популярною у хірургів. Тож

тяганину, мандрену, і кип'ятили 15-20 хвилин. Багаторазове кип'ятіння призводило до того, що голки тупилися, і процедура уколу ставала болісною. І якщо в радянському союзі змалку привчали дітей терпіти, не боятись уколів (навіть дитячі віршики з цього приводу складались, на кшталт «я уколів не боюсь, якщо треба уколюсь»), то в цивілізованому світі 20-го століття намагалися вирішити проблему з тупими голками. І вже 1950-го року американець Артур Сміт винайшов і запатентував одноразові шприци, що мали скляний циліндр, поршень із пластику та голку з нержавіючої сталі, а че-



Шприц Олександра Вуда

рез чотири роки одноразові шприци стали масово вироблятися компанією «Becton, Dickinson and Company». Вони були зручними, але коштували вони не дуже дешево, в усякому разі не настільки, щоб не вини-

кало бажання використати їх хоча б двічі-тричі. Та вже через два роки новозеландський фармацевт Колін Мурдок створив одноразовий повністю пластиковий шприц. Було значно полегшено роботу медиків, а самі шприци відчутно подешевшали та стали загальнодоступними. (На території радянського союзу одноразові пластикові шприци з'явилися у вільному продажі в аптеках лише через 35-40 років, перед самим розпадом імперії.)

Нині існує найменший шприц – інсуліновий (об'єм 1-2мл) та найбільший – шприц Жане (об'єм 150мл) для видалення рідини з організму пацієнта або для промивання порожнин. Здавалося б, в історії шприца можна поставити крапку, але його вдосконалення продовжується. Все обертається навколо ідеї створення дійсно одноразових шприців, таких, які просто фізично неможливо використовувати двічі. Це завдання обумовлено боротьбою з поширенням ВІЛ, гепатитів та інших інфекцій. Вже є певні успіхи, видано патенти на безпечні шприци з особливим пристосуванням, яке після ін'єкції втягує голку в циліндр; на шприци, здатні ставати непридатними після першого ж уколу. Всесвітня організація охорони здоров'я 23 лютого 2015 закликала всі країни перейти на одноразові безпечні шприци та не вдаватися до ін'єкцій без особливої потреби.

Її експерти зазначали, що повторне використання шприців та голок для ін'єкцій призводить до інфікування мільйонів людей небезпечними інфекційними хворобами, зокрема гепатитом С та ВІЛ.

Щорічно робиться 16 мільярдів ін'єкцій. Приблизно п'ять відсот-

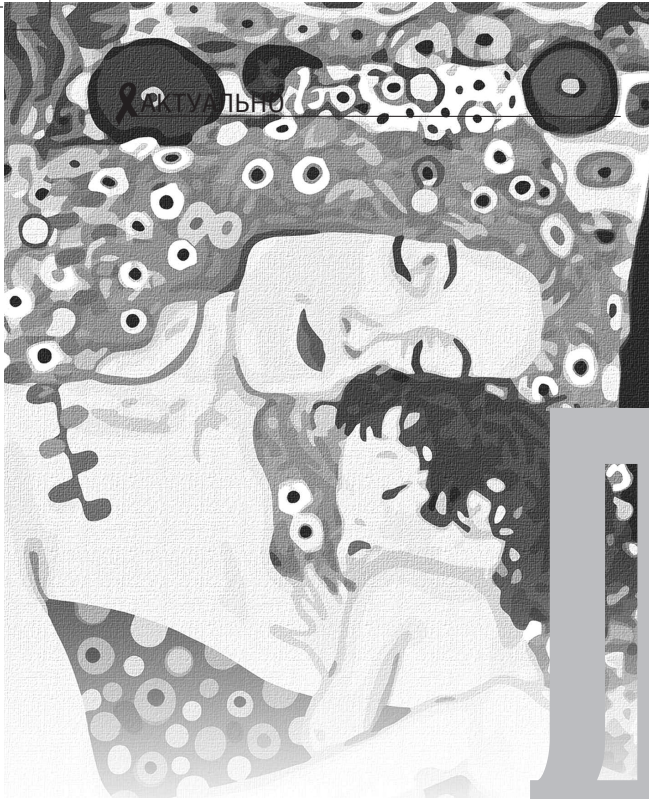


Саме цей шприц пам'ятають наші батьки

ків із них пов'язані з імунізацією та стільки ж з такими процедурами, як переливання крові та введення ін'єкційних контрацептивів. 90 відсотків ін'єкцій використовуються для введення лікарських засобів у м'яз (внутрішньом'язові ін'єкції) або шкіру (підшкірні або внутрішньошкірні ін'єкції). У багатьох випадках у них немає потреби та ін'єкції можуть бути замінені на пероральні препара-

ти. «Впровадження безпечних шприців має критично важливе значення для захисту людей у всьому світі від інфікування ВІЛ, гепатитом та іншими хворобами. Це має стати абсолютним пріоритетом для всіх країн», – зазначалося у зверненні. ВООЗ рекомендував взяти на озброєння нові шприци для ін'єкцій у м'яз або шкіру, які не можуть бути використані повторно. У деяких моделях нових шприців ламається поршень, коли користувач намагається відтягнути його після ін'єкції. Є моделі з металевим затискачем, що блокує поршень і його не можна витягти з циліндра. Наразі розробляються також шприци, що мають забезпечити захист медперсоналу від випадкових травм. Після ін'єкції голка автоматично закривається футляром або ковпачком для захис-

ту користувача від випадкового уколу та потенційного інфікування. ВООЗ наполегливо рекомендувала всім країнам перейти до використання нових «розумних» шприців уже до 2020 року. І все заради того, щоб унеможливити повторне використання шприца. Як у нас вдалося ці рекомендації впровадити в життя, кожна з читачок може дізнатися з власного досвіду. ■



Катерина Грицаснко,
президентка
БФ «Надія та Довіра»

ДОСТУП

ДО ЛІКІВ

ДБАЮЧИ ПРО ВАГІТНИХ ТА МОЛОДИХ МАМ

«Я пацієнтка ЗПТ й у мене почалися передчасні пологи. Я взяла з собою дозування замісного препарату, проте, коли після кесаревого розтину попросила медсестру передати мені ліки, вона замість цього прив'язала мене до ліжка».

«Я вагітною була змушена покину-

ти рідне місто й переїхати в інший регіон. Лікар спочатку відмовлявся приймати мене на програму, мотивуючи це тим, що я вживаю не лише опіюїди. Потім мені відмовили в піднятті дозування замісного препарату». Жінка та її ненароджена дитина померли через передозування вуличним наркотиком.

«Я не була пацієнткою ЗПТ, хоча вживала вуличні наркотики. Коли я народила дитину і просила покликати лікаря нарколога в пологове відділення – мені відмовляли. Дитину хотіли перевести до іншого лікувального закладу, де для неї не було ліків АРТ. Вирішити ситуацію вдалося лише після дзвінка на Національну Гарячу Лінію з питань наркозалежності та ЗПТ та втручання координаторки параюристок Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА».

Це лише маленька частинка звернень від вагітних жінок – представниць спільноти, що їх отримали фахівці громадських організацій, і лише невелика частка випадків, які намагалися вирішити.




Під звуки повітряної тривоги

Щоб зрозуміти всю небезпеку подібних ситуацій, потрібно ще зважати

на війну, яка щодня забирає життя чоловіків, жінок, літніх людей, дітей. Якщо жінка наважується в таких надскладних умовах народити дитину – вона справжня героїня та заслуговує найуважнішого, найбільш доброзичливого ставлення. Завдання оточуючих – берегти маму та малюка, достатньо вже навантаження на психіку жінки від повітряних тривог, безсонних ночей через них та регулярних ракетних обстрілів.

Без доступу до лікування

Всеукраїнське об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» постійно відстоює права та захищає інтереси жінок, які живуть з наркозалежністю. Впровадження гендерно-чутливих підходів близьке і для Благодійного фонду «Надія та Довіра», тому організації працюють в тісному партнерстві.

«Свого часу Благодійний Фонд «Надія та Довіра» з залученням активісток Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» провів анкетування серед жінок, які живуть з наркозалежністю. Його дані – шокують: більшість опитаних жінок стикалися з проблемами при постановці на облік при вагітності, тільки 14% отримали повністю задовільні медичні послуги, якщо лікар знав, що пацієнтка вживає наркотичні речовини, має позитивний ВІЛ-статус або вірусний гепатит С. Серед опитаних нами жінок 7% взагалі не ставали на облік по вагітності», – розповіла директорка Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» Тетяна Лебедь. 

АКТУАЛЬНО

За інформацією громадських організацій, війна не змінила ситуацію.

Звертає на себе увагу і низька залученість жінок, які вживають опіоїди, до програми замісної підтримувальної терапії, яка є способом лікування наркозалежності з

нок, зокрема для вагітних та молодих мам.

«Ми вже напрацювали близько 20 пунктів того, як має виглядати ідеальна програма ЗПТ, з огляду на вагітних учасниць програми та молодих мам, – розповідає Тетяна Лебедь. – Дуже сподіваємося, що відповідні рекомендації будуть представлені в оновленому Стандарті медичної допомоги «Психічні та поведінкові розлади внаслідок вживання опіоїдів». Це буде величезний крок у захисті прав та інтересів жінок, які вживають наркотики та пацієнок ЗПТ».

Якщо Ви потребуєте допомоги або консультації, звернутися можна на

Національну Гарячу Лінію з питань наркозалежності та ЗПТ за телефоном **0-800-507-727 з 7.00 до 23.00**

За потреби фахівці Гарячої Лінії залучать до вирішення ситуації активісток Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА», які зможуть надати підтримку «на місці». Активістки БО «ВОНА» подолали шлях від наркозалежності до лідерства, тому розуміють проблеми тих, хто до них звертається. Всі консультації вони надають у форматі «рівна – рівній». ■



доведеною ефективністю. У нашій країні понад 23 тисячі пацієнтів ЗПТ чоловіків, і лише трохи більше, ніж 3,5 тисячі пацієнок ЗПТ жінок. Хоча за різними даними, серед споживачів наркотиків жінка – або кожна третя-п'ята. В програмах лікування – лише кожна сьома.

Тому громадські організації Всеукраїнське об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» та Благодійний Фонд «Надія та Довіра» ставлять собі за мету домогтися того, щоб програма ЗПТ була максимально зручною для жі-



ДОПОМОГА У ТВОЄМУ СМАРТФОНІ



БЕЗКОШТОВНІ ОНЛАЙН ПОСЛУГИ:

- 📄 Медичні консультації
- 📄 Психологічні консультації
- 📄 Юридичні консультації
- 📄 Замовлення HelpBox (набір товарів для запобігання розповсюдження ВІЛ-інфекції)
- 📄 Онлайн групи підтримки рівний рівному



WWW.HELP24.ORG.UA



П Микола Красуля,
практичний психолог-методист,
координатор проєкту REAct
«Права – Докази – Дія» в
Криворізькому регіоні

ЗЛІСТЬ?

Другий рік ми живемо в стані постійного стресу та тривоги. Переважна більшість українців втратила відчуття безпеки. Всім нам дуже необхідно періодично звільнятися від негативних емоцій та злості. Для цього раджу застосовувати екологічні прийоми, які

риборкати

Це ж просто!

допоможуть приборкати гнів та попередити агресивну поведінку. Екологічність – це про користь здоров'ю та навколишнім. Чарочка-інша навіть у гарній компанії, цигарка за цигаркою, секс-марафон, зайва філіжанка кави – це зовсім не про здоров'я.

Наші емоції – це реакція на будь-які обставини, події. І вони залежать від конкретних ситуацій. 100-відсотково жодна людина не здатна їх контролювати. Тож нам потрібно навчитись екологічно боротись з негативом, який надходить до нас та який ми іноді створюємо самі, гідно переживати та швидко й ефективно позбавлятися неприємних ознак негативних емоційних вибухів. Це потрібно не лише нам, а й людям, які знаходяться поруч.

Пригнічувати емоції – зовсім не вихід, адже це зашкодить емоційному стану, зробить вас дратівливою людиною та призведе до конфліктів із оточуючими.

У стресовій ситуації, коли ми відчуваємо небезпеку або виснаження (наприклад, через втому чи недосип) наш мозок працює таким чином: емоційні реакції посилюються, в тому числі злість, а самоконтроль та здатність критично мислити, навпаки – знижуються. Війна є величезним фактором стресу і, на жаль, нашою об'єктивною реальністю, тому це нормально, що зараз ми частіше можемо відчувати роздратування, злість, гнів та проявляти агресію. Це нормально так почуватися, тому не потрібно себе критикувати, звинувачувати або соромити, це тільки погіршить ситуацію і посилить рівень стресу. Навпаки, варто зосередитися на тому як допомогти собі дати раду зі злістю та знайти екологічні способи «приборкання норавливого».

Екологічна злість – це правильне переживання агресивних емоцій, без завдання шкоди собі та навколишнім.

Методи екологічного викиду емоцій:


◆ Фізичний викид.

Можна витанцювати злість, вибити через звичайну подушку (ідеальний варіант – боксерська груша). Не варто тримати злість в собі, коли є такі знаряддя поруч. Побийте подушку або покидайте каміння у воду. Під час процесу проговорюйте свої почуття, образи та гнів. Говоріть усе, про що думаєте, навіть якщо це дуже погані слова.



Можна взяти ковдру за кінці й витрушувати її з усієї сили. Або міцно скрутити рушник.

◆ Активна ходьба або спорт.

Гарними помічниками можуть стати бойові мистецтва, силові вправи, динамічні танці. Так ви не тільки позбавитеся негативних емоцій, але й покращите свій фізичний стан, адже рух – це життя. 

ПСИХОЛОГІЯ НА ПРАКТИЦІ

- ◆ **Прекрасно допомагає вивільнити внутрішню злість генеральне прибирання:** чиста кухня, ідеальний порядок на полицях шафи – чистий розум. Биття посуду теж допомагає. Але завдання матеріальної шкоди – це не про екологічність.
- ◆ **Масаж** гарно допомагає розслабити тіло, частково звільняє від



внутрішньої напруги та агресії.

- ◆ **Крик.** Гучний, від щирого серця. Доведено: це один з найефективніших методів. Вдома, на самоті, у душі, або у безлюдній природній локації. Постреакцією можуть бути сльози, тимчасове спустошення, але так злість опрацьована, без небажаних наслідків. Лайка вголос – це також дієвий спосіб звільнитися від агресії. Але краще цього уникати, бо екологічності в лайці – нуль.
- ◆ **Гучно співайте, відбивайте ритм**

під динамічну музику.

- ◆ **Фрірайтинг.** У стані дискомфорту прописуйте свої емоції словами на папері (краще) або в телефоні. Пишіть все, що думаєте, навіть нехай папір рветься від натиску, слова можуть бути страшними, але таки випишіть стрес. За бажанням можете провести ритуал знищення рукопису.

Вести щоденник – не новий, але дуже поширений в терапевтичній практиці спосіб. Записуйте інформацію про свої почуття, і краще від руки.

- ◆ **Рівне дихання.** Зосередьтеся на власному диханні, тільки на ньому, без відволікання на інші речі. Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів, бажано – животом, поки не вщухнуть емоції та не заспокоїться серцебиття. Відчуйте своє тіло.

Фізичне тіло людини пов'язане з її психікою – і це перше, про що варто згадати, якщо вас переповнюють емоції.

Тож: сядьте на стілець з прямою спиною чи встаньте – головне, щоб вас ніщо не відволікало. Відчуйте напругу, «проскануйте» подумки свій організм від маківки до пальців ніг, приділяючи увагу області черевного сплетіння, животу та низу живота, м'язів шиї, рук і ніг. Спробуйте не думати, а просто наслідувати рухи тіла. Чого воно хоче? Може, пострибати? Відштовхувати щось від себе руками? Замахнутися та зробити хук зліва? Танцювати?

- ◆ **Діалог.** Запитайте в людини, яка викликала у вас злість: «Що відбувається?», «Чому і навіщо ти це робиш?». Висловіть те, що відчуваєте, але без докорів і критики: «Для мене це неприйнятно», «Мене це турбує».

Хто може вас вислухати, не перебиваючи, не почне чіплятися до інтонації і не скаже: «Я не готовий говорити про це»? Це може бути уявний співрозмовник. А точніше – та людина, з якою пов'язане ваше сильне переживання. Зазвичай ми бурхливо реагуємо саме на ситуації, пов'язані з іншими людьми. Тому візьміть 2 стільці, подумки «посадіть» на другий того, з ким хочете поговорити. Ви можете розповідати про ситуацію, але не забувайте робити акцент на власних почуттях.



- ◆ **Візуалізація.** Іноді нам не вистачає слів, щоб описати, висловити, що ми відчуваємо. І на допомогу приходять образне мислення. Намалюйте на папері чи спробуйте візуально уявити собі ваше переживання. Під час візуалізації закрийте очі та спробуйте дати опис. Яке воно, ваше почуття? Якого кольору, форми, розміру? Які кордони

воно має: розмиті чи чіткі? Чи є в нього обличчя, і якщо є, то яке? Чи схоже воно на тварину чи це зовсім фантастичний образ? Чи є у нього руки-ноги, де воно живе, чим займається? Зі своїм візуалізованим почуттям можна поговорити, щось запитати. Можна з ним домовитися або спробувати зменшити його в розмірах.

- ◆ **Доведення до абсурду.** Цей спосіб здається парадоксальним, але він дієвий. Зазвичай ми намагаємося якось «приборкати» емоції, взяти під контроль, а негативних прагнемо скоріше позбутися. А що, якщо діяти навпаки? Ви розлючені? Тоді скажіть собі, що ви злі. Ваша злість велика. Вона така величезна, що більше нічого немає, і ви відчуваєте тільки злість. Спробуйте відчувати тільки щось одне, тому ви можете помітити, що це фактично неможливо. Крім вашої «великої» емоції, яка мала б заповнити вас, завжди є щось ще (хочеться пити, треба відповісти на повідомлення, пора погодувати котика, у спину дме від вікна).

Як бачите, все просто. І замість того, щоб придушувати злість, прислухайтеся до неї та опрацюйте. Нехай злість стане основою вашої екології життя, де ви не робитимете те, що вам не подобається, і не будете терпіти погане ставлення до себе.

Пам'ятайте, злість має причину: вона підказує нам, що щось не так. Тому чим більше ви зрозумієте свої потреби та турбуватиметеся про них, тим менше у злості буде причин турбувати вас.

Здоров'я всім та найскорішої Перемоги Україні! ■

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ



Оксана Валентинова

ПОКУСЛИВА

ГРЕЧАНКА

Історія знає чимало жіночих імен, власниці яких топтали ряст кілька століть тому, але й сьогодні їхнє життя все ще оповите таємницею і викликає цікавість і суперечки дослідників. Серед них – Софія Потоцька. Для когось вона – грецька повія, для інших – символ

мудрості та жіночності. Дехто взагалі пов'язує її лише з уманським парком «Софіївка» – садово-парковим та архітектурним шедевром, який до великої війни щорічно відвідували пів мільйона туристів з усіх куточків України та світу.

Про її дитячі роки достовірних відомостей небагато. Розповіді самої Софії про почесне походження викликали сумніви і при її житті, і нині – жодних доказів не було і немає. Швидше за все, народилася вона в небагатій грецькій родині, в місті Бурса (Брусса), що в турецькій провінції Вифинії. За однією з найдостовірніших версій, її батько Костянтин був продавцем худоби. Незабаром, після переїзду сім'ї до Стамбула, він помер. Така ж доля спіткала і другого чоловіка Марії – матері Софії, і вона з доньками залишилася у чужому місті без засобів існування. Говорячи сучасною мовою, Марія зайнялася секс-роботою, тим більш, сімейний досвід уже був, цим же ремеслом займалася її сестра. І все було добре, доки якось у кімнаті одного зі слуг у резиденції посла Речі Посполитої у Стамбулі жінка випадково не зіткнулась з самим послом, Каролем Боскампом-Лясопольським. Це дуже обурило посла, і він погрожував покаранням і Марії, і тому, до кого вона навідувалась. Щоб уникнути наслідків, вона пообіцяла привести шановному пану «найніжнішу та найневиннішу квітку», яка після «зовсім невеликої винагороди» буде в повному його розпорядженні. Так сімнадцятилітня (за іншими свідченнями – тринадцятилітня) Софія опинилася в посольських покоях. Інтернету з соцмережами тоді не було, сім'я Боскампа жила на той час у Варшаві, і посол не приховував своєї нової коханки, виводив її у світ. Незабаром чарівна Софія стала в Стамбулі популярною особистістю.


Крім грецької та турецької, Софія

дуже швидко вивчила усну французьку. Боскамп навіть найняв для неї вчителя-француза, щоб навчити писати, але



Такою Софію зустрів польський посол

швидко зрозумів, чим загрожують стосунки учениці з педагогом і вчасно його звільнив. Але все-таки десь за своєю пустотливою вихованкою недогледів: з його «Мемуарів», написаних значно пізніше, відомо, що на якийсь час Софію було вигнано з резиденції посла, але потім повернуто до радості та задоволення обох сторін.

Вдруге наша героїня «проштрафилася», коли застрягла в Яссах, на шляху до свого покровителя, який на той час уже повернувся до Варшави 

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

та овдовів. До Боскампа дійшли чутки: з ким вона зустрічається і хто не виходить до ранку з її опочивальні. Розгніваний Боскамп відправив її до Кам'янця-Подільського. Це було невинною помилкою...

Синові начальника Кам'янецького гарнізону, 40-річному майору Йозефу Вітту, Софія із задоволенням розповідала, що походить із дуже багатого в минулому та знатного грецького роду, і, з незадоволенням – що їде до Варшави виходити заміж за старого



Карол Боскамп

Боскампа. Вітт настільки перейнявся долею красуні, що у червні 1779 року повінчався з нею в селі Зіньківці (зараз це передмістя Кам'янця-Подільського).

Це, так би мовити, романтична версія появи Софії у наших краях.

Та існує й інша, більш суха і коротка: її разом із сестрою Боскамп купив у матері за копійки на базарі у Стамбулі, де вони просили милостиню, а Вітту просто перепродав, але вже за тисячу злотих. Та й це твердження не єдине. Є дослідники, які вважають, що посол, прибувши до Кам'янця-Подільського, поділився з Йозефом Віттом секретом, що сестри призначались королю, але через складнощі з перетином кордону він змушений поки що залишити їх тут і просив майора приглянути за ними на час його поїздки до Варшави. Начебто Йозеф Вітт відправив дівчат на утримання до пані Завадської. І «приглянув». Спочатку захопився старшою сестрою, Геленою, але за кілька місяців вона йому набридла, та й батько, Ян Вітт, дізнавшись про це захоплення Йозефа, на деякий час вислав його до Варшави. А, повернувшись, Йозеф повністю «переключився» на молодшу від сестри на два роки Софію. Начебто Гелені такий стан справ не сподобався і вона всіляко це демонструвала. І тоді він видав її заміж за свого підлеглого, п'ятдесятирічного жовніра Бартоломея Чайковського.

А ось Софія справді заволодила його серцем. Старший Вітт був розлючений вчинком сина, але незабаром змирився і, щоб врятувати честь сім'ї, став підтримувати та поширювати версію про знатне походження Софії. Мати ж Йозефа так і не змогла змиритись з вибором сина, надто переймалася ситуацією, захворіла і через рік після весілля померла.

Весною 1780 року до Кам'янця приїхав князь Адам Казімеж Чарториський, дуже впливова особа, наближена до короля Станіслава Августа. Як Софія пускала бісики, історія замовчує, але, повернувшись до Варшави, князь тільки й розповідав про прекрасну дружину молодого Вітта. Коли наступного року Софія та Йозеф з'явилися у Варшаві, вони стали гостями Станіслава Августа. Їхнє перебування, а також покупки оплачувались з королівської скарбниці.

Далі була триумфальна поїздка до Європи. Шлях молодого подружжя проходив через Берлін. Король Пруссії Фрідріх II теж не залишився байдужим до краси Софії Вітт. Пізніше, в курортному містечку Спа, Софія проводила час з австрійським імператором Йосипом II, старшим сином імператриці Марії Терезії, її співправителем. Він написав для неї рекомендаційні листи до своєї сестри, французької королеви Марії Антуанетти. Софія скористалася ними та була прийнята самою королевою. У Парижі Софія знову значно поповнила свою «колекцію» знатних особистостей.

Схоже, що Йозеф і Софія зрозуміли, що їй тіло можна продавати, причому з обопільною вигодою. Серед коронованих «покупців» були шведський король Густав III, граф Прованський, у майбутньому – Людовік XVIII, молодий граф д'Артуа та майбутній король Карл X... А коли у Софії в Парижі народився син, названий на честь діда Яном, король Станіслав Август привітав старого Вітта з народженням онука та підвищив у військовому званні до ге-

нерал-лейтенанта. А після його смерті через п'ять років, генеральський чин і посаду коменданта Кам'янця отримав Йозеф Вітт. Чоловік був усім задоволений, але дружина – не зовсім. Начебто вона засумувала і разом із групою польських магнатів вирушила до Стамбула провідати матір і заодно розвіятись. Окремі епізоди цієї подорожі викладені в записках Уршули Мнішек,



Станіслав Август Понятовський

дружини коронного маршала, яка теж була учасницею цього небезпечного вояжу: у цей час назрівали збройні конфлікти між Туреччиною та її північними сусідами, мета подорожі взагалі залишається загадкою. Як пише ➡

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

Уршула Мнішек, Софію у Стамбулі зустрічали як царицю, успіх її був блискучим, щодня найбагатші грецькі аристократи прагнули зустрітися зі своєю відомою землячкою.

Але після повернення до Польщі Софія була прийнята холодно, а Варшавою поповзли чутки, що вона виконувала особливі завдання на користь Російської імперії. Можливо, ці підозри були небезпідставними, оскільки у житті Софії настав період зближення з російською владою. Де вона була взимку 1788-го року – невідомо, пізніше поширились чутки, що їздила до Петербурга, щоб прозвітувати перед царицею про виконання якогось завдання. Існує версія, що під час російсько-турецької війни Софія, в Криму, була представлена російській цариці Катерині II і відбула до Стамбулу з певною місією.

Заради справедливості відзначимо, що Софія мала справи з урядами різних країн, це їй лестило амбітній гречанці і, напевно, приносило і чималі матеріальні вигоди. Так, вважається, що за стамбульську місію їй надали помістя в Білорусі, на території, що за першим поділом Речі Посполитої відійшла до Росії.

А вже в травні того ж 1788-го року, у розпал російсько-турецької війни, вона разом із герцогом Шарлем-Жозефом де Лінем, який перебував на військовій службі в Росії, з'явилася в таборі генерала Миколи Салтикова, який разом із своїми військами та австрійською армією тримав в облозі Хотин. З її приїздом військові дії на кілька днів припинилися, оскільки ко-

мандувач влаштував бали на честь своєї гості. А коли розгніваний князь Григорій Потьомкін, який командував росіянами, зажадав від Салтикова пояснень, той направив до нього Софію. Побачивши її, Потьомкін усе зрозумів.

Але, знову ж таки, і тут все не так просто. Пам'ятаєте сестру нашої героїні, Гелену? Так от нібито Бартоломей Чайковський за два роки розчарувався у своїй дружині, яка вдома нічого не робила і з якою він не міг навіть поговорити через незнання мови, та ще й всі знайомі глузували з нього. Тож він попросив Йозефа Вітта звільнити його від «босурманки». Йозеф пожалів вірного слугаку і вирішив віддати Гелену до гарему паші з турецького на той час Хотину – свого доброго приятеля, до якого часто навідувався. Паша саме сумував, він нещодавно втопив за зраду в Дністрі свою першу дружину.

І ось, через десять років після того, як сестра посіла місце першої дружини паші, Хотин опинився в облозі. Історики вважають, що Софія – коханка Салтикова, передавала через його посильних листи сестрі Гелені в Хотин і отримувала відповіді. І що Салтиков не лише через бали зволивав з наступом на Хотин, а під впливом Софії давав можливість паші вивезти все майно та своїх людей з міста. До речі, після відступу з Хотина, паша за заслуги перед падишахом був призначений візиром до сирійського Алепо...

А Йозефу Вітту на прохання Потьомкіна австрійський імператор надав титул графа Священної Римської імперії. Вітт отримав також генеральський чин російської армії та призна-

чення комендантом Херсона з окладом шість тисяч рублів річних сріблом. А натовість Потьомкін набув виняткового права мати повсюди супутницею його дружину.

Софії ж князь подарував у Криму велике грецьке селище Масандру, маєтки в Сімеїзі, Місхорі, дачу поблизу Сімферополя та палац у Петербурзі. Багато серйозних істориків стверджують, що Софія була не тільки коханкою Потьомкіна (до речі, дехто говорив, що у них народилася дочка), але і його політичним агентом, що саме за його завданням вона спокусила могутнього польського вельможу графа Потоцького і схилила його на бік Катерини II.


Мовляв, Станіслав Щенсни (це його друге ім'я, що польською означає Щасливий) Потоцький давно був відомий антипатріотичними проросійськими настроями, а Софія після раптової смерті Потьомкіна просто шукала нового багатого покровителя. Тим не менш, саме після їх зустрічі Потоцький підписав акт конфедерації, наслідком чого стали переділ кордонів та введення російських військ під приводом підтримання порядку.



Станіслав Потоцький з синами від першого шлюбу – Єжи (крайній ліворуч) та Станіславом

Потоцький від кохання втратив голову, а Польща – незалежність.

Потоцький вирішив залишити Польщу та Росію, де опинилися його володіння. Передавши управління маєтками своїй дружині Юзефіні (а вона зобов'язувалася висилати йому щороку 900 тисяч польських злотих), виїхав до Гамбурга, де й оселився разом із Софією.

Однак незабаром Юзефіна перестала висилати гроші, а Йозеф Вітт поставив Потоцькому ультиматум: або 

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

негайно повернути дружину або виплатити нечувану суму. Тоді Софія та Станіслав вирішили розлучитися зі своїми другими половинами.

Від Вітта вдалося відкупитись. Важче було з Юзефіною. Хоча вона заплющувала очі на «пустощі» чоловіка, та й себе не обділяла – з чуток, з одинадцяти дітей, народжених у шлюбі з Потоцьким, лише троє перших були від нього, але згоди на розлучення не давала. Станіслав та Софія влаштувалися в Умані, оскільки до графського маєтку в Тульчині час від часу навідувалася Юзефіна, сподіваючись зберегти шлюб. Формальності були улагоджені лише після смерті Юзефіни. У шлюбі з Потоцьким Софія народила вісім дітей (перші троє, ще позашлюбні, померли в дитинстві, у живих залишилося п'ять).

Народження молодшого сина досить цікаве. В 1799-му році російський імператор Павло за марнотратство вислав із Петербурга до батька сина Потоцького від першого шлюбу, Єжи. Чи то Софія посправжньому закохалася, чи просто розважалася, але вона «закрутила роман» з красенем-офіцером, на шістнадцять років молодшим за неї. І 1805-го народився хлопчик, для якого Потоцький-старший став дідом, формально вважаючись батьком.

Станіслав Софію шалено любив, задовольняв усі її забаганки. Ще до вінчання, 1796-го року, він розпочав будівництво перлини України – парку «Софіївка» і подарував їй його до дня іменин в травні 1802-го року.

Зради Софії граф не пережив. Вмираючи, не побажав попроситися і пробачити дружину. А поляки – не про-

бачили йому. Вночі в костелі, де стояла труна з тілом, невідомі зняли з покійника мундир, забрали всі ордени та коштовності, а зовсім оголене тіло приставили до стінки, поряд був приколотий клапчик паперу з написом «За зраду Вітчизні». Тим часом, в родове гніздо з'їхалися численні члени великого сімейства. Поміж них почалися суперечки за спадок. Шлюб



Князь Григорій
Потьомкін

Станіслава Потоцького з Софією вони хотіли визнати недійсним та усунути її від поділу майна.

На щастя, вона не втратила своєї краси і розуму та вміння ними користуватися. Поїхавши до Петербурга, зустрілася з багатьма впливовими особами, серед яких статс-секретар Олександра І граф Сперанський, граф Уваров, британ-

ський посол Гамільтон – це далеко не повний перелік тих, з ким проводила час Софія. У неї був роман із сенатором Миколою Новосильцевим – намісником російського імператора на польських землях. Та що там намісник! Багато представників вищого світу вважали, що графиня Софія Потоцька була предметом захоплення навіть Олександра Павловича (царя Олександра I).

За такої підтримки не дивно, що позов вона виграла, хоча спадкоємці ще довго не залишали її в спокої. Але найбільше клопоту завдавав їй Потоцький-молодший. Єжи влаштував сцени ревнощів, а після повернення додому перетворив графський палац на гральний клуб. За кілька років він програв увесь свій спадок. Софія погодилася сплатити його борги за умови, що він виїде закордон. Там Єжи і помер від венеричної хвороби, туберкульозу та ревматизму. Здоров'я самої Софії теж похитнулося. Сподіваючись на німецьких лікарів, графиня Потоцька поїхала до Берліна. Але надії не виправдалися, і наприкінці 1822-го року вона померла, заповівши поховати в Умані. Але як

виконати таку волю, як перевезти тіло через кордон?

Тіло Софії забальзамували, одягли в гарну сукню, посадили в карету, вклали букет із живих квітів в одну руку, в іншу – віяло і перевезли «сплячу» пані через кордон. Труну з тілом Софії везли вночі, вздовж дороги були розставлені бочки зі смолою, куди занурювали смолоскипи і запалювали, висвітлюючи її останній шлях. Але це був ще не кінець її пригод. Поховали Софію у склепі під Базилянським костелом. Але через чверть століття довелося переховати, бо через землетрус постраждав костел. Останки графині її донька Ольга перевезла до Тального.

Пам'ять про Софію збереглася не лише в Уманському парку. Два знакові місця залишилися і в Одесі – вулиця Софіївська і збудований нею шикарний палац. Підземні ходи палацу вели і до моря, і до підземних залів, де збиралися на нічні засідання місцеві та європейські масони. Нині це – Одеський художній музей. А в 1984-му році планета №2259 отримала назву «Софіївка» на честь однієї її жінки. ■



Софіївський парк

