



ДОКАЗОВЕ МЕДІА MEDPLUS

MEDplus – це майданчик, де професіонали своєї справи чесно і відкрито відповідають на повсякденні та глобальні медичні питання.

Наші глядачі – мільйони людей в Україні та за кордоном, які дбають про своє здоров'я.

НАШІ ЦІННОСТІ:

ДОКАЗОВІСТЬ

Ми віримо в науку, факти та докази! Ми шукаємо, порівнюємо, перевіряємо, проводимо дослідження та аналізуємо всі дані, які надаємо нашим глядачам.

ПРАВДИВІСТЬ

Істина – одна. Ми не спотворюємо і не прикрашаємо фактів. Ми збираємо актуальні та правдиві медичні дані, перевіряємо їх на достовірність та транслюємо нашим глядачам. Відкритість і чесність – наше головне кредо.

ПРОФЕСІОНАЛІЗМ

Ми співпрацюємо лише з експертами: в наших програмах беруть участь спеціалісти, які бездоганно виконують свій лікарський обов'язок та відповідально дотримуються клятви Гіппократа – працювати на благо життя та здоров'я.



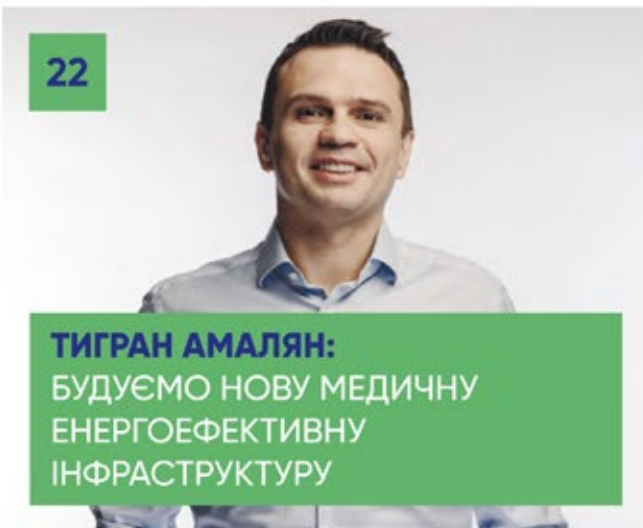
ЗМІСТ

5



**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЛІКАРЯМ,
БАТЬКАМ І ДІТЯМ**

22



**ТИГРАН АМАЛЯН:
БУДУЄМО НОВУ МЕДИЧНУ
ЕНЕРГОЕФЕКТИВНУ
ІНФРАСТРУКТУРУ**

30



**ВОЛОДИМИР ЖОВНІР:
ЛІКАРІ МАЮТЬ ПАМ'ЯТАТИ,
ЩО МИ Є РУКАМИ БОЖИМИ**

8

Фото з
обкладинки



**ДЕНЬ МЕДИЧНОГО
ПРАЦІВНИКА: ГЕРОЇЗМ ОЧИМА
ДІТЕЙ**

«Я дуже люблю малювати, тому і вирішила взяти участь у конкурсі. Лікарі – люди з великої літери! Для мене лікарі – це герої, які рятують світ! Хочу побажати українським лікарям здоров'я, сили, терпіння і завжди чути слово ДЯКУЮ від людей!»

Кирилюк Ангеліна, 13 років, м. Вінниця

44



**БЕЗПЕРЕРВНІ ПОСТАЧАННЯ,
ГУМАНІТАРНА ДОПОМОГА
І ОРГАНІЗАЦІЯ «МЕДИЧНИХ СИЛ
УКРАЇНИ». ЯК COR-MEDICAL
ПІДТРИМУЄ МЕДИКІВ**



Тигран Амалян. Фото з особистого архіву

«Я – доктор, врач-кардиохирург. Работал в Институте сердечно-сосудистой хирургии имени Амосова. Именно там я осознал, насколько медицина нуждается в новых технологиях. От расходников, оборудования, медикаментов до технологий лечения. От инновационных подходов к диагностике, до осмысления. Это понимание заставило меня заняться поставкой технологий. Я основал торговую марку COR-Medical, которая подчинена миссии менять мир. Во время военных действий я с командой сделали все возможное, чтобы обеспечить больницы медицинскими имплантами, инструментами и гуманитарной помощью, чтобы врачи-герои могли помочь большему количеству людей.

Сейчас мы живём в постоянном стрессе. Неудивительно, что эмоциональное состояние каждого сейчас далеко от нормы. Ведь мы – живые люди и не всегда можем контролировать всплески тревоги, отчаяния или ярости, которые иногда охватывают нас. Наиболее подвержены стрессу дети, они как никогда нуждаются в нашей поддержке и заботе. Чтоб отвлечь немного детей, мы с командой MEDplus провели конкурс детского рисунка, тема которого посвящена героизму врачей. Дополнительно собрали советы психологов для детей и их родителей.

Первый выпуск журнала посвящён психическому здоровью, работе в условиях военных действий и перспективам развития медицины.

Люди тысячелетиями тратили силы и время на распри и войны. Но скоро настанет новая эпоха. Эпоха объединения усилий всего человечества для борьбы не друг с другом, а с глобальными угрозами. И я со своей стороны сделаю всё, чтобы приблизить эту эпоху! Я люблю свою страну! Верю: Украина станет страной свободы, образования и технологий!»

Тигран Амалян

головний експерт каналу MEDplus, ініціатор проекту створення території об'єднання «United territories of peace»

Команда журналу MEDplus висвітлює інформацію про здоров'я та технології у сфері медицині, екології тощо.

Над випуском цього номера працювали:

Головна редакторка:
Леся Овсійчук

Випускова редакторка:
Світлана Сівовна

Коректорка:
Наталія Станкевич

Гостьова редакторка:
Ольга Тетенич

Бренд-менеджерка:
Ольга Сельдіна

Головна дизайнерка:
Марія Хмельницька

Журналістка:
Єлизавета Овсійчук

Адреса редакції:
**Офіс ТРК «МЕДІА»
03057, м. Київ, вулиця
Антоня Цедіка, 12**

З питань реклами,
листи в редакцію
та пресрелізи:
med.plus.ua@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЛІКАРЯМ, БАТЬКАМ І ДІТЯМ

Найвищий ризик вигорання є тоді, коли занадто багато віддаємо, але занадто мало отримуємо.

Self-Care Manual for Front-Line Workers



РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЛІКАРІВ ВІД ПСИХОЛОГА КИРИЛА ЗІНЬКОВА:

Що довше буде тривати війна, то більше буде тих, хто потребуватиме допомоги. На жаль, усім одразу допомогти не вийде. Але так, спокуса буде точно. **Працювати нон-стоп, щоб допомогти усім – це ілюзія всемогутності.** Потрібно розуміти власні обмеження і працювати в межах цих обмежень. Тільки так можна бути ефективним у довгостроковій перспективі. Допомога людям у кризі – це занурення у світ болю, агонії та страждань. Фактично працювати доводиться набагато більше, досить часто ця додаткова праця не оплачується. А ті, кому ви допомагаєте, можуть перебувати в жахливому стані і часом можуть недооцінювати або знецінювати вашу допомогу. До цього потрібно бути готовим і не очікувати на визнання та подяку. Потрібно розуміти, що люди перебувають у гострому стресі. Оскільки головна особливість професій, покликаних допомагати, – це занурення у чужий біль, дуже важливо, щоб у тих, хто допомагає, за можливості були власні «острівці безпеки».

Стрес, постійна тривога за своє життя і життя рідних, занепокоєння і розгубленість – емоції, з якими зіштовхнувся кожен українець із початком повномасштабних воєнних дій. У лікарів, рятувальників та людей інших професій, які покликані допомагати, навантаження значно більше, адже в умовах війни вони беруть на себе відповідальність за сотні, а то й тисячі життів. Команда MEDplus збирила рекомендації провідних психологів про те, як підтримати свій психологічний стан в умовах війни.

Після занурення у чужий біль в ідеалі потрібно намагатися виринати у життя, де безпечно і немає болю. Це потрібно для відновлення власного ресурсу, щоб не вигоріти. Однак в умовах війни, на жаль, таких «острівців безпеки» є дуже мало. Тому кожному, хто допомагає іншим, варто знайти для себе такі «острівці безпеки» так, як це можливо. Це не примха, а життєва необхідність. **Варто запам'ятати, що допомога у час війни – це марафон, а не спринт.** Роботи є і буде багато і її вистачить усім охочим. Тому потрібно максимально реалістично оцінювати ресурси та можливості, щоб не вигоріти на половині шляху. **Зокрема, я рекомендую:**

- Проаналізувати об'єктивно, скільки часу ви можете ефективно надавати допомогу та скільки мінімально часу вам потрібно для того, щоб відпочити та відновитись. Звісно, зараз не йдеться про повноцінний відпочинок та відновлення, але індивідуальний критичний мінімум мусить бути.
- На жаль, немає універсальних рекомендацій, бо багато залежить від контексту, в якому працюємо. Тут доволі простий принцип – що ближче до передової, то актуальніші прості, базові речі, за можливість (безпека, їжа, тепло, відпочинок, спілкування з рідними).
- Ті з нас, хто працює в тилу, часто гіперкомпенсують власне відчуття провини через надмірну активність та ігнорують свій стан фізичного та психічного здоров'я. **Робіть паузи!**
- Менше заглиблення в почуття. Класична психотерапія зараз не на часі. Настане час, і вона буде дуже актуальною, але зараз краще не сильно заглиблюватися в почуття. Зараз кориснішими є різноманітні техніки релаксації, тілесні вправи та практики.
- Якщо відчуваєте, що не можете впоратися з емоціями самостійно, обов'язково зверніться по допомогу до психолога.

В умовах війни особливої допомоги і підтримки потребують діти. Вони, як рентген, зчитують стан дорослого. Тому батькам чи тим, хто працює з дітьми, важливо поруч з ними бути спокійними та зрівноваженими. Це ще один фактор, чому потрібно не забувати турбуватися про своє фізичне та психологічне здоров'я.



ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ. РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГІНИ НАТАЛІЇ ПОДОЛЯК

Для підтримки дітей під час стресових ситуацій важливо:

- бути поруч із дитиною як фізіологічно, так і психологічно;
- розмовляти про почуття. Наприклад: «Зараз було так гучно, що ти сильно злякалась, аж хотіла сховатися»;
- надавати словесну підтримку: «Я поруч! Я тобі допоможу! Разом ми впораємося»;
- кутати в теплий, м'який плед (це дає відчуття кордонів та захищеності);
- огортати обіймами;
- можна наспівувати тихенько пісню (можливо, найулюбленішу з дитинства);
- дати тепле солодке пиття або воду (пити маленькими ковточками), смоктульку (під час стресових ситуацій рівень глюкози в крові падає);
- з меншими дітьми гратися, розповідати казки;
- зі старшими – розмовляти, щиро та чесно, відповідати на їхні запитання (не давати порожніх обіцянок, але й не допускати театрального трагізму).

Якщо у дитини розпочався напад паніки, скористайтеся техніками стабілізації. До первинної стабілізації входять дихальні техніки, які можуть допомогти як під час тривоги, так і під час панічних нападів (коли дитина скаржиться, що не може дихати, на прискорене серцебиття і на відчуття, що вмирає).



З маленькими дітьми працює образне мислення, тому можна подихати так, ніби дмухають на кульбабки, або видувають мильні бульбашки, або надувають кульку, або дихають з іграшкою на животику.

Із дітьми середнього шкільного віку та підлітками можна впроваджувати техніки «Квадрат», «Дихання животом», «Почергове дихання ніздрями».

Після стабілізації переходимо до етапу накопичення ресурсів, це саме те, що нас наповнює, дає відчуття радості та задоволення. **Для дітей це: ігри, заняття творчістю.** Саме через малюнки, поробки діти вихлопують свої емоційні переживання.



ДЕ ЧЕРПАТИ СИЛИ БАТЬКАМ, ЩОБ ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ?

Під час перельотів літаками стюардеса просить дорослих насамперед надіти кисневі маски на себе, а вже після цього – на дитину. Цей самий принцип працює й у психології. **Важливо про це пам'ятати і дбати про своє психологічне здоров'я.**

Для стабілізації свого стану можна також використовувати техніки дихання (також вони рекомендовані для підлітків), техніки заземлення («Метелик», «54321»). А також:

- будувати плани (хоча б на день) – це те, що знижує рівень тривоги;
- піклуватися про себе: займатися спортом, дозволяти собі маленькі радощі (перукаря, манікюр тощо), стежити за сном (мінімум сім годин);
- приділяти собі увагу: прогулянки, розмови з людьми, які надихають, читати книжки, які хочеться;
- відшукувати власні ресурси та впроваджувати все, що з ними пов'язано;
- використовувати для розв'язання проблем свої сильні сторони, свій життєвий досвід;
- дозволяти собі виявляти емоції (але екологічно чисто стосовно дітей, без істерик та насилля), озвучувати, що ви відчуваєте, й захищати своє право на вияв емоції (ви живі люди, не роботи);
- знаходити спільноти, де ви можете щось обговорювати, робити з однодумцями;
- підтримувати зв'язок з тими, за ким сумуєте;
- дозувати перегляд новин;
- відновити або знайти нове для себе хобі;
- дотримуватися режиму дня;
- не нехтувати допомогою, якщо вам пропонують, або самим просити (ми не повинні вміти справлятися з усім самі);
- за потреби не соромитися і звертатися до спеціалістів.



ТЕХНІКА «54321»

-  5 речей, які ви бачите
-  4 речі, які відчуваєте на дотик
-  3 звуки, які чуєте
-  2 запахи, які відчуваєте
-  1 смакове відчуття

ТЕХНІКА «МЕТЕЛИК»

Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва – на праве. Почніть повільні послідовні постукування. Відстежте, які асоціації виникають під час стимуляції, і припиніть її в разі появи негативного матеріалу. Техніка використовується як для посилення позитивних відчуттів та безпечного місця, так і для релаксації після переживання стресу або занепокоєння.

