



ДОБРОЧИННІСТЬ

РАЗОМ ЗАРАДИ ТИХ, ХТО ТРИМАЄ ФРОНТ У ТНМУ ВІДБУВСЯ БЛАГОДІЙНИЙ ЯРМАРОК

Духмяність домашньої випічки, вітамінні напої, усмішки, жарти, передбачення, співи та танці... А за всім цим – спільна мета: допомогти тим, хто зараз захищає нашу країну від російських загарбників. У Тернопільському національному медичному університеті імені Івана Горбачевського відбувся добродійний ярмарок, приурочений Дню захисників і захисниць України. Осіння погода всміхалася теплом і сонцем, тож десятки щедрих студентських столиків у кількох локаціях вишукувалися просто неба.

Доподіювалися заздалегідь. Студенти власноруч випікали смаколики, готували домашні десерти й напої, продумували оформлення своїх столів та оригінальну подачу страв. За словами керівниці

це дуже складно. Цьогоріч вирішили таки спробувати, до того ж зробити це з фантазією. У результаті на столі групи з'явився домашній сирник зі смородиновим варенням у справжньому медич-



Центру виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ Марти Руденко, благодійний ярмарок уже давно став доброю університетською традицією. «Для участі в цьому заході завжди охоче відгукуються і студенти, і викладачі. Цього року багато груп разом з кураторами дуже добре підготувалися. Втім, навіть якщо група не має можливості бути присутньою безпосередньо, студенти долучаються фінансово», – зауважує Марта Ігорівна.

Зібрані кошти скерують на конкретні потреби українських військових – залежно від запитів, які надходять від підрозділів. Це можуть бути ліки, турнікети, комплектувальні для автомобілів та інші необхідні речі.

Для студентів групи ММ-302 цей ярмарок став першим. Раніше вони не долучалися, бо вважали, що організувати все

ному стилі: варення набирали у шприц, а вже потім кожен покупець міг самостійно «призначити» собі необхідну порцію, поливаючи ним десерт. Поруч – «Наполеон», який розібрали першим, печиво з передбаченнями, вафлі, компот із закарпатських ягід, склянки з яким позначені назвами груп крові. Як виникла ідея такої креативної подачі? «Це був тривалий мозковий штурм, – усміхається студент цієї групи Віталій Трач. – Захотілося зробити щось нове – й нам вдалося!».

На століку студентів другого курсу спеціальності «Клінічна психологія» – різнокольорове домашнє желе, салати в кошачках, канапки з ікрою, торт і власноруч випечені булочки з яблуками, корицею та горіхами.

(Продовження на стор. 3)

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА



Аліна ФАРІЙОН – студентка п'ятого курсу медичного факультету.

Стор. 8

У НОМЕРІ

Стор. 2-3

МЕНТОР – ПЕРША ОПОРА ПЕРШОКУРСНИКА

В університеті відбулася робоча зустріч Студентського менторського корпусу з представниками ключових структурних підрозділів вишу. Досвід роботи менторів попередніх років уже засвідчив, наскільки важливою є така підтримка: студенти та деканати позитивно оцінюють їхню допомогу, а самі ментори стають своєрідною першою точкою опори для першокурсника в новому університетському середовищі.



Стор. 6-7

ПРОФЕСОР ВІТАЛІЙ КУЛЬЧИЦЬКИЙ: «МОЄ ПРАВИЛО: ЖИВИ ЩИРО, ПРАЦЮЙ, ЯК НАЛЕЖИТЬ, БУДЬ ВІДДАНИМ СВОЇЙ СПРАВІ»

Професор Віталій Кульчицький – понад чверть століття в педагогіці. Пройшов шлях від спеціалізованої школи-інтернату до професорської кафедри в ТНМУ. Про рік на чолі кафедри педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін, феномен сучасного незакомплексованого студентства та місію викладача сучасного університету – в інтерв'ю.



МЕНТОР – ПЕРША ОПОРА ПЕРШОКУРСНИКА

У ТНМУ відбулася робоча зустріч Студентського менторського корпусу з представниками ключових структурних підрозділів вишу. Відкрила захід керівниця Центру виховної роботи та культурного розвитку Марта Руденко. Вона наголосила, що цього року до команди наставників долучилося чимало нових студентів. Тому важливо вкотре окреслити, якою має бути робота ментора та на що варто звернути особливу увагу під час адаптації першокурсників. За словами Марти Руденко, досвід роботи менторів попередніх років уже засвідчив, наскільки важливою є така підтримка: студенти та деканати позитивно оцінюють їхню допомогу, а самі ментори стають своєрідною першою точкою опори для першокурсника в новому університетському середовищі.

ДОПОМОГТИ АДАПТУВАТИСЯ Й НАВЧИТИ ВЧИТИСЯ

Передусім ментор має допомогти першокурсникам згуртуватися та відчути себе частиною групи. ТНМУ традиційно поповнився студентами з багатьох регіонів України, які мають різний життєвий досвід і потребують часу, щоб адаптуватися до нового міста, університету та колективу. Особливо важливо, як каже Марта Руденко, не обмежувати спілкування лише чатами. Менторові варто хоча б кілька разів зустрітися зі своїми підопічними особисто та звертати увагу на їхні зміни в поведінці чи самопочутті.

Марта Ігорівна заклікала менторів цікавитися не лише навчанням, а й тим, як першокурсники почуваються поза аудиторіями: чи мають усе необхідне для життя, чи не виникли проблеми зі здоров'ям, чи не потребують допомоги або додаткової підтримки. Не менш важливо знати, де живуть студенти (в гуртожитку, в родичів чи орендують житло), адже в екстреній ситуації університет має розуміти, як з ними зв'язатися.

Водночас ментор не повинен підміняти викладача чи втручатися в освітній процес. Його завдання – допомогти студентам саменавчитися вчитися в університеті: розібратися з організа-

ційними питаннями, сформувати відповідальне ставлення до занять і зрозуміти, що систематична робота важливіша за гонитву за балами.

Окремо керівниця Центру виховної роботи та культурного розвитку звернула увагу на проблему комунікації. Першокурсники не завжди легко йдуть на контакт, особливо – після стресових подій та переїзду з інших регіонів. Тому ментор має шукати різні способи, щоб налаштувати групу на дружнє спілкування: організувати спільну екскурсію, неформальну зустріч, ве-

дальність за власне життя, майно та рішення. Саме тому, за словами Тараса Бориса, першокурсникам варто якомога раніше усвідомити: університет готовий допомагати, але студент має сам звертатися до відповідних структурних підрозділів, а не перекладати вирішення своїх питань на батьків.

Окремо юриконсульт розповів про механізми захисту студентів у випадках булінгу та конфліктних ситуацій. Менторів також ознайомили з Кодексом корпоративної етики та Правилами поведінки здобувача вищої



чорниці чи іншу активність, яка буде цікава саме цим студентам.

І ще один важливий акцент стосувався інформаційної відповідальності самого ментора, який має передавати першокурсникам винятково достовірну інформацію та скеровувати їх до тих підрозділів чи працівників університету, які компетентні розв'язати конкретну проблему.

ЗНАТИ ВЛАСНІ ПРАВА Й ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Начальник юридичного відділу ТНМУ, провідний юриконсульт Тарас Борис наголосив: завдання старшого студента – не вирішувати за першокурсника всі правові питання, а знати основні правила університетського життя й у разі потреби підказати, куди звернутися по допомогу.

Передусім ментори мають враховувати вік своїх підопічних. Якщо першокурсник ще неповнолітній, відповідальність за нього несуть законні представники. Це особливо важливо в надзвичайних ситуаціях. Зокрема, під час повітряної тривоги студенти обов'язково повинні переходити до укриття – незалежно від того, перебувають вони на заняттях чи в гуртожитку.

Водночас повнолітні студенти самостійно несуть відпові-

дальності за власне життя, освіту. Водночас одним з головних документів, який має знати кожен студент, Тарас Борис назвав Правила внутрішнього розпорядку університету. Саме вони визначають основні права та обов'язки здобувачів освіти, а також відповідальність за їх порушення.

Не оминув увагою й поведінку студентів у соціальних мережах. Тарас Борис закликав майбутніх медиків відповідально ставитися до публікацій, особливо, якщо вони пов'язані з університетом. Перед тим, як розміщувати допис чи світлину з прив'язкою до закладу, варто зважити на можливі наслідки та пам'ятати про особисту відповідальність за опублікований контент.

Завершуючи розмову, Тарас Борис зауважив, що студент університету – це вже самостійна доросла людина, яка має вчитися комунікувати з адміністрацією та структурними підрозділами без посередництва батьків. «Усі структурні підрозділи університету відкриті до комунікації зі студентами, до допомоги у розв'язанні проблем», – наголосив він.

НУЛЬОВА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО КОРУПЦІЇ

Про принципи академічної та антикорупційної доброчесності говорила в.о. уповноваженого з

антикорупційної діяльності ТНМУ Ірина Молен. Вона наголосила: університет дотримується принципу нульової толерантності до будь-яких проявів корупції, а студенти мають знати не лише про існування відповідних правил, а й про механізми, за допомогою яких можуть повідомити про можливі порушення.

Ірина Молен звернула увагу менторів на спеціальний розділ «Відкритість і доброчесність» на сайті університету, де зібрана необхідна інформація про антикорупційні заходи, академічну доброчесність, нормативні документи та канали для повідомлень про можливі корупційні правопорушення.

На сторінці «Повідомити про корупцію» зазначені різні канали, за допомогою яких можна подати відповідне повідомлення. Водночас уповноважена наголосила: воно має містити конкретні факти, стосуватися певної особи або ситуації та містити інформацію, яку можна перевірити. Загальні твердження на кшталт «я чув, що в університеті є корупція» не є підставою для повноцінної перевірки.

Окремо менторів ознайомили з Антикорупційною програмою університету, яку Ірина Молен назвала своєрідним антикорупційним статутом ТНМУ. В ній визначені заходи, спрямовані на запобігання та виявлення корупції. На сайті також доступні навчальні матеріали й короткі відеолекції відповідної тематики, які ментори можуть рекомендувати першокурсникам.

Йшлося й про досвід самого університету. ТНМУ брав участь у пілотному проєкті Національного агентства з питань запобігання корупції, до якого долучилися п'ять університетів України. Участь у такій ініціативі, за словами Ірини Молен, підтверджує високий рівень відкритості ТНМУ й водночас є для університету можливістю розвивати власну систему доброчесності та робити освітнє середовище ще більш прозорим.

ПОМІТИТИ, ВИСЛУХАТИ, СКЕРУВАТИ

Певний блок зустрічі був присвячений психологічній підтримці першокурсників. Завідувачка психологічної служби ТНМУ, клінічна психологиня, доцентка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Тетяна Гусева наголосила: адаптація студентів у сучасних умовах воєнного стану може бути складнішою й тривалішою, тому ментор часто стає тією людиною, яка першою помічає, що з підопічним щось не так.

Постійні повітряні тривоги, порушення сну, фрустрація, труднощі з концентрацією та значне навчальне навантаження можуть позначатися на стані

першокурсників. Тому менторові важливо помічати не лише очевидні зміни, а й менш помітні сигнали дезадаптації: поіршення успішності, запізнення, втрату концентрації, головний біль, поганий настрій, дратівливість, агресивність, плаксивість, соціальне відсторонення.

Екстравагантний одяг чи незвична поведінка першокурсника можуть бути його способом психологічного захисту. Завдання ментора – виявляти повагу до кожного та не робити людину предметом публічного обговорення, якщо її поведінка не шкодить їй самій чи оточенню.

Водночас особливу увагу варто звертати на зміни у спілкуванні. Якщо студент, який раніше активно був на зв'язку, раптом зникає з групових чатів, перестає відповідати або дистанціюється від інших, не варто чекати, що ситуація мине сама собою. У такому випадку радить Тетяна Гусева, варто проявити ініціативу й запитати, чи все гаразд. Але не перетворювати розмову на допит – дати людині зрозуміти, що її готові вислухати, підтримати й, за потреби, скерувати до фахівця.

Психологиня порадила менторам бути уважними також до реакцій студента на певні теми під час звичайного спілкування чи занять. Якщо якась нейтральна для інших розмова викликає у першокурсника надто сильну емоційну реакцію, це ще не привід доходити висновку. Але згодом можна обережно поцікавитися, чи все гаразд.

Тетяна Гусева назвала й «червоні прапорці», які потребують особливої уваги: виснаження, втрата апетиту, посилення тривоги, висловлювання про втрату сенсу навчання чи життя. У таких ситуаціях важливо не залишати студента наодинці з проблемою, підтримувати контакт і м'яко підводити до звернення по професійну допомогу. Водночас ментор не має ставати для студента психологом чи розв'язувати всі його проблеми самостійно.

На завершення Тетяна Гусева нагадала наставникам і про власну психогігієну. Важливо домовитися з підопічними, коли й як вони можуть звертатися до ментора, залишатися доступним для розмови, але не забувати про власні ресурси.

«Будьте відкритими до своїх підопічних і повторюйте: «Коли будеш готовий говорити – я поруч і готова тебе почути». Діліться позитивним досвідом подолання труднощів, але не забувайте й про власну «кисневую маску» та турботу про себе», – підсумувала Тетяна Гусева.

Вона також нагадала, що на офіційному сайті ТНМУ в розділі «Студенту» (вкладка «Підтримка і безпека») діє сторінка психологічної служби з усіма контактами, графіком візитів та корисною інформацією.

(Продовження на стор. 3)

Редактор Г. ШОТ
Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК,
М. ЮХНО-ЛУЧКА

Комп'ютерний набір і верстка:
С. ДОРОШ

Адреса редакції:
46001, м. Тернопіль,
майдан Болі, 1,
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail:
hazeta.univer@gmail.com
hazeta@tdmu.edu.ua

Засновник:
Тернопільський
національний медичний університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України
Індекс 23292

Видавець:
Тернопільський
національний медичний університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не зобов'язана
поділяти позицію
авторів публікацій.

R30-03952

Газета виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг – 2,5 друк. арк.
Наклад – 1000 прим.
Замовлення № 110

Газету набрано, зверстано,
віддруковано Тернопільським
національним медичним університетом
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України.
46001, м. Тернопіль,
майдан Болі, 1.

ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA ТА НА СТОРІНКУ У FACEBOOK

ДОБРОЧИННІСТЬ

РАЗОМ ЗАРАДИ ТИХ, ХТО ТРИМАЄ ФРОНТ

У ТНМУ ВІДБУВСЯ БЛАГОДІЙНИЙ ЯРМАРОК

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

Але за кожним з цих частувань – значно либіша історія, ніж просто бажання пригостити відвідувачів чизібратами. Студенти

Цьогорічний добродійний захід мав ще одну важливу складову – просвітницьку. У межах співпраці нашого вишу з Українським реєстром донорів кісткового мозку та програми «Разом проти раку крові» старшокурсники, які належать до ради Наукового товариства студентів ТНМУ, проводили інформаційну кампанію щодо донорства гемопоетичних стовбурових клітин. «Ми вирішили долучитися до такої потрібної ініціативи, адже в наших руках – можливість врятувати чийсь життя», – наголошує

ливу увагу приділяли поширеним міфам навколо донорства. Зокрема, пояснювали, що в більшості випадків забір стовбурових клітин відбувається через венозну пункцію – подібно до звичайної здачі крові чи плазми. «Загалом дуже часто люди остерігаються цієї теми, бо ж коли чують, що потрібно здавати кістковий мозок, гадають, що для цього потрібна якась складна операція, – каже студентка групи ММ-611 Соломія Фака. – Проте матеріал з кісток беруть у вкрай рідкісних випадках».

Студенти також наголошували, що долучитися до реєстру можуть люди віком від 16 (до 18 – за згодою батьків) і до 57 років. При цьому група крові та резус-фактор не є визначальними: основним критерієм для пошуку потенційного донора є сумісність за HLA-генами. Наразі в Українському реєстрі донорів кісткового мозку понад 22 тисячі потенційних донорів. Інформаційна робота наших студентів одразу ж дала конкретний результат: без посередньо під час ярмарку

ку в ТНМУ до національного реєстру потенційних донорів долучилися 19 людей. І, як стверджують дівчата, це чудовий результат.

А для першокурсників цей захід став чудовою нагодою не

більше коштів зберемо разом – тим краще підтримаємо нашу армію та зупинимо ненависного ворога».

Атмосфера на заході видалася по-справжньому родинною. Тут не було байдужих спостері-



долучилися до ярмарку, аби підтримати Збройні сили України, подякувати військовим і нагадати: в тилу про них пам'ятають. Зокрема, для студентки групи КП-202 Анни Верхоли ця тема особливо особиста – її батько нині на фронті. «Я знаю, як там зараз потрібна підтримка нашим військовим, – каже Анна. – Звичайно, поїхати туди ми не можемо, але хоч так допоможемо. Щоб наші воїни відчували цю підтримку, щоб знали, що про них не забувають». Її одногрупниця Софія Загнійна погоджується: навіть перебуваючи далеко від фронту, можна робити те, що в твоїх силах: підтримувати, допомагати й дякувати тим, хто захищає країну.

І таких особистих історій на ярмарку – сотні. За кожною купленою духмяною булочкою, дбайливо намасценою канішкою, горнячком чаю чи пожертвою стоїть чиясь маленька, проте важлива участь.

студентка групи ММ-611 Надія Стратук. Разом з однодумцями вона пояснювала відвідувачам, як стати потенційним донором і що це добровільне рішення, від якого можна відмовитися на будь-якому етапі, розповідали про особливості процедури та відповідали на запитання. Особ-



лише допомогти військовим, а й відчувати себе частиною великої університетської спільноти. Вони співали українські пісні, енергійно танцювали, заряджаючи всіх своїм позитивом. Кураторка групи ММ-111, доцентка кафедри української мови Надія Олійник відзначає згуртованість студентів і наголошує, що проведення ярмарку важливе не лише як благодійна ініціатива: «Вважаю, що повинні бути такі заходи й для того, щоб у такий складний час студенти мали де зняти стрес і хоча б ненадовго відволіктися від напруження, в якому всі ми постійно перебуваємо».

Староста ММ-111 Марта Мармет зауважує, що участь у добродійному ярмарку взяла вся їхня група. Хтось випік смаколики з домашніх натуральних продуктів, хтось долучився коштом. «Від кожного з нас – невеличка, але така потрібна підтримка наших Збройних сил України, – каже дівчина. – І чим

гачів: до збору активно долучалися всі – і студенти, і викладачі, і керівництво університету. Тож доки українські захисники тримають фронт, університетська спільнота продовжує працювати у своєму тилу: навчатися, лікувати, волонтерити, збирати кошти, підтримувати одне одного, об'єднуватися й шукати нові способи бути корисними.

Добродійний ярмарок у ТНМУ вкотре нагадав: допомога не обов'язково починається з великих можливостей. Іноді достатньо спекти пиріг, приготувати щось власноруч, зробити донат чи просто долучитися до спільної справи. Бо за кожною зібраною гривнею й кожною доброю справою стоять конкретні люди – ті, хто нині тримає оборону, й ті, хто в тилу робить усе можливе, щоб їх підтримати. І саме з таких невеличких, але щиривнесків складається наша спільна сила.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

НАСТАВНИЦТВО

МЕНТОР – ПЕРША ОПОРА ПЕРШОКУРСНИКА

(Закінчення. Поч. на стор. 2)

ДОСВІД І МІСІЯ МЕНТОРСТВА

Власними враженнями від зустрічі, місії менторства та перших кроків у роботі з першокурсниками поділилися студентки Софія Зборовська (група ММ-209) і Марта Пилипа (ММ-307).

Для Софії досвід першого року навчання ще цілком свіжий. Дівчина зізнається, що приєднавшись до менторського корпусу її надихнула власна наставниця

Олена Бартіш, яка свого часу допомогла групі згуртуватися та не загубитися в океані інформації. «НМТ, вступна кампанія, зарахування, подання документів – неймовірно складний період. Офіційний сайт університету величезний, тож розгублений першокурсник почасти просто не знає, де шукати базові речі. Наша менторка збирала нас ще до першого дзвоника, пояснила структуру занять, розташування корпусів та систему оцінювання. Це зберегло безліч нервів, – прига-

дує Софія. – Присутність людини, яка вже пройшла цей шлях, стає важливою підтримкою».

Тепер вона сама а хоча б трохи прагне полегшити адаптаційний період для тих, хто щойно починає власний шлях в університеті. Зараз дівчина опікується групою першокурсників спеціальності «Біологія». Вона переконана, що менторство – це взаємний обмін: допомагаючи молодшим, сам навчаєшся комунікації та пізнаєш нові напрями. За її словами, обов'язки на-

ставника не заважають навчанню, якщо правильно розставити пріоритети.

Трьохкурсниця Марта Пилипа долучилася до менторського корпусу цьогоріч, відчувши внутрішнє прагнення бути корисною та брати активну участь у житті університету. Для неї це можливість працювати з людьми та робити їхній вхід у медичну комфортним. «Ми є голосом першокурсників. Вони сприймають ментора як авторитет і часто апелюють до наших слів. Саме тому нам критично важливо мати базові знання про юридичні нюанси та роботу психологічної служби ТНМУ, щоб давати точні та правильні орієнтири», – наголошує Марта.

Найскладнішим і водночас найважливішим завданням ментора

Марта бачить у тому, щоб створити в групі дружню атмосферу та допомогти їй стати командою. Дівчина переконана, якщо першокурсники знайдуть між собою точки дотику, побудують у групі власну «маленьку сім'ю», їм буде значно легше навчатися разом протягом усіх шести років. Нині ж Марті дуже хочеться, щоб завдяки їй підтримці перший рік у ТНМУ став для них часом нових знайомств і приємних спогадів, а не постійного стресу.

І мабуть, саме в цьому – одна з головних цінностей менторства: старший студент не просто передає молодшому власний досвід, а допомагає йому швидше відчувати себе своїм у великій університетській спільноті.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ПРОФЕСІЙНИЙ СТАРТ ЩЕ ДО ДИПЛОМА

ЯК У ТНМУ ФОРМУЮТЬ НОВЕ ПОКОЛІННЯ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ

Фахівця, готового працювати з пацієнтом уже завтра після отримання диплома, неможливо сформувати лише в аудиторії. Професійність майбутнього фізичного терапевта починається значно раніше – з фундаментальних медичних знань, перших практичних навичок, роботи у симуляційному центрі та поступового занурення в реальне клінічне середовище. Саме за таким принципом вибудована освітньо-професійна програма (ОПП), І7 «Терапія та реабілітація», спеціалізація І7.01 «Фізична терапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти у ТНМУ.

ТНМУ став першим серед медичних закладів вищої освіти України, який 2013 року розпочав підготовку фахівців за цим напрямом. Упевненість у правильності обраного шляху, підтримка та сприяння у вирішенні різних питань становлення спеціальності завжди були й залишаються відчутними завдяки професійному керівництву ректора на той час – члена-кореспондента НАМН України, професора Михайла Корди та нині чинного ректора, професора Петра Лихацького. Саме завдяки злагодженій роботі, виваженим управлінським рішенням, професійності та командній роботі вдалося досягти високих рейтингових показників. Наш університет упродовж ба-

посібники та підручники з реабілітації, за якими навчалися зарубіжні студенти-фізичні терапевти, знайомитися з роботою реабілітаційних відділень лікарень за кордоном і всі ці знан-



Дарія ПОПОВИЧ, завідувачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання, професорка

ня та досвід імплементувати, запроваджувати й розвивати в ТНМУ, – згадує Дарія Володимирівна. – Але цілеспрямована праця дала свій результат. Тож зараз ми спостерігаємо виражену тенденцію: до нас приходять дуже вмотивовані абітурієнти. Вони чітко розуміють, чого прагнуть, знають, куди рухаються, й упевнені, що реабілітація – їхнє покликання. Вони довіряють ТНМУ, вірять у власні сили й бажають бути нашими студентами, а згодом випускниками – фізичними терапевтами та асистентами фізичних терапевтів. Завдяки участі в різних міжнародних освітніх проєктах, зокре-

рапії та фізичного виховання, медичної реабілітації, здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, відповідно до проєкту, мають змогу проходити навчальні тренінги, здобувати практичні навички, освоювати клінічне навчання як супервізорів, так і координаторів клінічного навчання та впроваджувати набуті знання в освітню та практичну компоненту складової ОПП. Нині отримані знання і досвід переносять в освітньо-професійну програму І7 «Терапія та реабілітація» за спеціалізацією І7.01 «Фізична терапія» у ТНМУ першого (бакалаврського) рівня вищої освіти з імплементацією навчально-методичних матеріалів, методів і засобів реабілітації, клінічних кейсів, а також впровадження новітніх технологій реабілітації в освітній процес.

Координує якість і наявні впроваджені пропозиції щодо ОПП проректор закладу вищої освіти ТНМУ з науково-педагогічної роботи, професор Аркадій Шульгай з огляду на свій високий професійний досвід і досконалу обізнаність у науково-педагогічній роботі. «Треба зазначити, що освітньо-професійна програма І7 «Терапія та реабілітація» за спеціалізацією І7.01 «Фізична терапія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в ТНМУ є однією з найбільш досконалих як за своїм переліком профільних дисциплін, так і за вдало підібраним переліком клінічних практик, кількістю кредитів та академічних годин серед вишів України, які здійснюють підготовку фізичних терапевтів», – додає професорка Дарія Попович.

Освітньо-професійна програма (ОПП) – це нормативний документ, який визначає мету, обсяг, зміст та очікувані результати навчання за певною спеціальністю для здобуття ступеня вищої освіти або фахової передвищої освіти.

Мета освітньо-професійної програми І7 «Терапія та реабілітація», спеціалізації І7.01 «Фізична терапія»

У сучасних умовах розвитку реабілітаційної допомоги в Україні та зростання потреби у спеціалістах особливої актуальності набуває якісна професійна підготовка здобувачів вищої освіти. Підвищений запит на реабілітаційні послуги, зумовлений наслідками травм, гострих і хронічних захворювань, воєнних дій вимагає підготовки компетентних асистентів фізичних терапевтів і фізичних терапевтів, здатних працювати на засадах доказової клінічної практики й у складі мультидисциплінарної реабілітаційної команди. Саме тому важливим аспектом навчання в закладах вищої освіти є вдосконалення освітнього процесу та реаліза-

ція ОПП І7 «Терапія та реабілітація», що спрямована на формування професійних компетентностей та практичної підготовленості майбутніх фахівців до професійної діяльності.

У чому полягає основна мета освітньо-професійної програми І7 «Терапія та реабілітація»? «У тому, щоб підготувати висококваліфікованих, конкурентоспроможних, здатних до ефективної професійної діяльності у сфері надання реабілітаційної допомоги асистентів та фізичних терапевтів, – наголошує Дарія Попович. – Адже в ТНМУ навчаються здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня – асистенти фізичного терапевта та другого (магістерського) рівня вищої освіти – фізичні терапевти». Гарантом освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня І7 «Терапія та реабілітація», спеціалізації І7.01 «Фізична терапія»

* Виконання програм фізичної терапії під керівництвом фізичного терапевта.

* Застосування законодавчих і нормативно-правових документів у сфері реабілітації.

* Проведення спостереження, опитування, тестування та вимірювання рухових порушень.

* Оцінювання рівня функціонування особи на основі біопсихосоціального підходу.

* Робота у складі мультидисциплінарної команди.

* Участь в освітній та про-світницькій діяльності.

Професійну підготовку майбутніх фізичних терапевтів нині розглядають як складну, багатовимірну систему, що ґрунтується на компетентнісному, студенто-центрованому та практикоорієнтованому підходах і інтегрує сучасні освітні, клінічні та науково-доказові стандарти. Освітній процес спрямований не лише на засвоєння знань, а передусім на



є доцентка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Анастасія Бай.

Нині галузь реабілітації в Україні спирається на затверджені державні освітні та професійні стандарти, це, зокрема: стандарт вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (нині – «Терапія та реабілітація») для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти від 19 грудня 2018 року №1419, до якого 29 жовтня 2024 року були внесені зміни наказом МОН України № 154; освітній стандарт другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю «Терапія та реабілітація» затверджено МОН України 05.09.2022 року № 791, а згодом до цього документа внесли зміни, зокрема наказом МОН від 30.10.2024 року № 1549; професійний стандарт «Фізичний терапевт», затверджений наказом голови правління ГО «Українська асоціація фізичної терапії» від 20 січня 2023 року №01-пс.

Основні професійні компетентності випускника:

* Діяльність на основі професійної етики, цінностей та принципів фізичної терапії.

* Пошук, аналіз і використання науково обґрунтованої інформації із застосуванням цифрових технологій для пошуку, обробки, збереження та передачі даної інформації у професійній діяльності фізичного терапевта.

формування здатності майбутнього фахівця ефективно діяти в умовах реальної клінічної практики, забезпечуючи пацієнто-центричний підхід до реабілітації. Ключовим результатом навчання є формування інтегрованої компетентності, яка відображає здатність випускника розв'язувати складні клінічні кейси в галузі фізичної терапії, застосовуючи сучасні наукові підходи, клінічне мислення, а також міжпрофесійну взаємодію, адже він працюватиме в мультидисциплінарних командах у госпіталях, реабілітаційних відділеннях лікарень і реабілітаційних центрах. Загальні й фахові компетентності деталізуються через готовність здійснювати реабілітаційне обстеження відповідно до міжнародної класифікації функціонування (МКФ), визначати структуру порушень, обмеження діяльності та ставити цілі реабілітації. Важливу роль клінічного компонента відіграє впровадження засад доказової практики, що передбачає інтеграцію найкращих наукових доказів, клінічного досвіду фахівця та індивідуальних особливостей пацієнта. Це сприяє формуванню у здобувачів клінічного мислення, здатності до аналізу клінічних даних і обґрунтування вибору реабілітаційних втручань.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ДАЛІ БУДЕ



гатьох років посідає провідні позиції серед закладів вищої освіти України та світу.

Завідувачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання – професорка Дарія Попович. «З того моменту університет почав системно розвивати напрям реабілітації. Спочатку було доволі непросто, доводилося освоювати нові етапи реабілітації, які на той час були ще не вивчені в Україні, перебувати на різних міжнародних форумах, конгресах, семінарах і тренінгах за кордоном, вивчати нові реабілітаційні методики і техніки, збирати навчально-методичні матеріали,

ма, з 2021 р. ТНМУ бере активну участь у міжнародному освітньому проєкті «Покращення реабілітаційних послуг у системі охорони здоров'я», який реалізує Momentum Wheels for Humanity та JSI Research & Training Institute Inc, що фінансує Агентство США з міжнародного розвитку (USAID), й нині продовжує працювати в нашій країні, проєкту «Пацієнти України», «Реабілітація в Україні» (Rehab4U), що є продовженням попереднього та інших проєктів, які організовані професійними об'єднаннями фізичних терапевтів України, викладачі кафедри фізичної терапії, ерготе-

ВЕЛИКІ ЗМІНИ ПОЧИНАЮТЬСЯ З МАЛЕНЬКИХ КРОКІВ

Наприкінці вересня у книгарні «Є» відбулася лекція «Точка опори», яку провів керівник Центру ментального здоров'я ТНМУ, лікар-психіатр Олександр Лозинський. Учасниками заходу стали студенти першого та другого курсів нашого університету – майбутні лікарі та клінічні психологи. Разом зі спікером вони обговорили важливі питання ментального здоров'я: як подолати виснаження, впоратися з надмірною самокритикою та віднайти внутрішню точку опори. За основу модератори взяли практичні кейси з книжки Джейн Гарді «Проект «Подбай про себе». Лейтмотивом зустрічі стала думка про те, що турбота про себе починається з маленьких щоденних кроків, хвилин тиші та усвідомлення, що ми живемо тут і зараз.

«ГОРА НЕ ЗСУВАЄТЬСЯ ВІД МОТИВАЦІЙНОЇ ПРОМОВИ. ВОНА СТАЄ БЛИЖЧО ПІСЛЯ ОДНОГО КРОКУ»

За словами Олександра Лозинського, це був його перший виступ у цьому сезоні. Його можна назвати тестовим, адже разом з командою організаторів спікер прагнув відчути реакцію аудиторії, краще зорієнтуватися в проблемах, які непокоять молодь, і почути її запити, щоб у майбутньому глибше висвітлити ці питання. Суть заходу полягала не в тому, щоб навчити людей «правильно відпочивати», а в тому, щоб допомогти їм побачити: турбота про себе – це спосіб залишатися в русі. Не потрібно ставати іншою людиною за один вечір. Достатньо побачити свою гору, підійти до неї трохи ближче й зробити наступний крок.

Книгарня, люди, теплий осінній вечір, різні покоління, першокурсники поруч з гостями міста... З перших хвилин розмова звучала настільки щиро, наче спікер звертався не до збірної зали, а до кожної людини особисто. Формат передбачав живе спілкування. Точкою опори для присутніх став безпосе-

редній контакт з лектором, що дозволило від обговорення книжки одразу перейти до спільних роздумів та дискусії.

«Ми тут не для того, щоб ще раз сказати собі: треба краще старатися», – з цієї тези розпочалася розмова. Формат одразу передбачав щирий інтерактив: точкою опори для присутніх став власний досвід, через який ауди-



Олександр ЛОЗИНСЬКИЙ, керівник Центру ментального здоров'я ТНМУ, лікар-психіатр, під час проведення лекції «Точка опори»

торія природно входила в тему. У повітрі лунало відверте й дещо незручне запитання: «Коли все змінюється, що залишається вашим?». Чимало уваги приділили питанню, чому зміни насправді так виснажують. Спікеру вдалося головне – нормалізувати складність адаптації в буремні часи, утримавшись від медичних штампів чи патологізації звичайної людської втоми. Присутнім нагадали просту, але глибоку істину: нове життя складається не з гучних маніфестів, а з тисячі дрібних щоденних рішень. Йшлося також про розвінчання банальних і часто викривлених уявлень про «відпочинок» і турботу про себе. Зала уважно занотувала думку, яка для багатьох стала відкриттям: «Не все, що полегшує стан зараз, насправді відновлює нас потім». Згодом мовили про практичну площину – матеріалістичну КПТ-логіку змін і концепцію маленьких кроків. Без ідеалізму й гучних обіцянок спікер закликав зосередитися на конкретних діях, орієнтуючись не на абстрактне

«нове життя з понеділка», а на «наступну дію у вівторок».

Окремо торкнулися й соціального виміру самопомогі. Присутнім нагадали, що людина – істота суспільна, і опора далеко не завжди лежить винятково всередині нас самих. Подекуди межі власної стійкості вичерпуються, й це нормально. Головне: пам'ятати про своє право на підтримку поруч, адже іноді найважливіший наступний крок – це визнати, що ти не мусиш долати перепони самотужки.

«ТУРБОТА ПРО СЕБЕ НЕ ПОВИННА ПОЧИНАТИСЯ ТОДІ, КОЛИ ЛЮДИНА ВЖЕ ОСТАТОЧНО ВИСНАЖЕНА»

Спікер підкреслив, що в книзі Джейн Гарді, на якій, власне, й базувалася зустріч, його приваблює не готовий список порад, а сама фундаментальна думка: турбота про себе не повинна починатися лише тоді, коли людина вже остаточно виснажена й розвалена, навпаки, вона має стати природною частиною щоденного життя. Присутнім він запропонував чесно визначити для себе, що саме зараз забирає найбільше ресурсу та що реально повертає здатність діяти. Закликав замислитися також про дії, які дають лише швидке полегшення на 20 хвилин, але згодом роблять стан ще важчим. Лектор м'яко розмежував поняття короткочасного полегшення та справжнього відновлення. За його словами, перегляд серіалу, нескінченний скролінг чи уникання завдань, й справді, можуть на якийсь час зменшити напругу, і це не робить їх «поганими». Проте він закликав завжди ставити собі запитання: що з нами відбудеться через дві години або наступного дня після таких дій?

Наступним буде цілком приємний контент: людина може чужою знати, що саме їй допомагає, й усе одно цього не робити. Пояснюючи, чому знання без конкретних дій не змінюють поведінку, лектор вирішив не перекладати аудиторію складними схемами когнітивно-поведінкової терапії, а дав простий матеріалістичний орієнтир: пове-

дінка змінюється не від правильних думок про неї, а від реальних дій у конкретному середовищі. Справа в тому, що мозок дуже любить грандіозні плани на «нове життя», але значно менше прагне робити конкретну дію, наприклад, у вівторок о 22:40. Для наочності спікер навів кілька контрастних прикладів: розмитий намір «я маю краще спати» має перетворюватися на конкретну поведінку – «о 23:30 телефон заряджається не біля ліжка». Абстрактна потреба «мені треба більше спілкування» стає дією, коли людина після занять пише одній конкретній особі й запрошує на каву. Закликає до себе «треба менше прокрастинувати» поступаються



кроку «я відкрию файл і попрацюю лише 10 хвилин».

Підсумовуючи, лектор підвів аудиторію до головного висновку: якщо ми справді прагнемо змін, нам потрібна не ще одна красива обіцянка собі, а наступний крок достатньо малого розміру. «Мені дуже хочеться, щоб «Точка опори» була місцем, де ми час від часу можемо зустрічатися, брати хорошу книжку і через неї говорити про речі, які відбуваються з нами щодня. Зараз я не хочу залишати вам ще один список того, що треба робити правильно. Хочу залишити одну простудумку: велика зміна не вимагає великого кроку сьогодні. Вона вимагає наступного можливого кроку. І якщо перед вами гора – не обов'язково її рухати. Можна сьогодні просто підійти трохи ближче», – такими побажаннями усім присутнім завершив Олександр Лозинський свій виступ.

Фінішував захід на дуже практичній ноті. Замість загальних

гасел кожен учасник залишав книгарню з одним чітким наміром і відповіддю на підсумкове запитання: «Що саме ви зробите на п'ять відсотків інакше вже цього тижня?».

ТОЧКА ОПОРИ СТАТУЄ НЕ З ВЕЛИКОЮ ВІДПОВІДЬ. ІНОДІ – З ОДНОГО ХОРОШОГО ЗАПИТАННЯ

«Ми вже зустрічалися тут і вели мову на тему психотравматології – що таке психотравма, її дебют, наслідки травм тощо, – розповів опісля лекції Олександр Лозинський. – Виявилось, що це дуже хороше місце для таких розмов. Мовити про ментальне здоров'я не в аудиторії університету, а серед книжок – дуже гарна ідея. Ініціювала такі зустрічі директорка книгарні «Є». Тому хочеться час від часу повертатися сюди, брати якусь психологічну тему й розглядати її в розмаїтих площинах – що з нами відбувається та як з цим впоратися.

Особливо радий був бачити першокурсників. Перший курс – це дивний період: ніби вже почалося нове життя, але інструкцію до нього ніхто ж у коробку не поклав. Сподіваюся, що на наступних зустрічах ми говоритимемо про труднощі студентського життя, про те, як спільно долати проблеми й допомагати одне одному, а також як легко адаптуватися та відчувати себе частинкою університетської спільноти».

ВРАЖЕННЯ УЧАСНИКІВ ЗАХОДУ

Уляна Андріїв, студентка першого курсу за напрямом «Медицина»:

– Дуже сподобалася зустріч, почерпнула багато корисної інформації для себе, особливо в контексті адаптації до університетського життя. Найбільше відгукнулася думка про те, що не варто вимагати від себе всього й одразу – достатньо робити маленькі, але регулярні кроки. Після цієї розмови з'явилося відчуття спокою та розуміння, що ти не один на один зі своїми хвилюваннями.

Марина Годун, студентка першого курсу за напрямом «Медицина»:

– Лекція мені теж припала до вподоби, бо тут розглядали питання, які нам дуже «зайшли»: адаптація до нового середовища, шляхи подолання власної лінії та способи самопідтримки під час стресу. Найбільше сподобалося, що нам надали не просто сухі поради, а конкретні кроки, які реально застосувати в щоденному житті. Дуже тішить, що в університеті є простір для таких відвертих і потрібних зустрічей.

Лариса ЛУКАЩУК

ЗАХІД

З ПРОСВІТНИЦЬКОЮ МЕТОЮ – ПРО АКАДЕМІЧНУ ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Представники Групи сприяння академічній доброчесності разом з викладачами кафедри педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін ТНМУ для студентів 1 курсу медичного факультету провели інформаційний захід з просвітницькою ме-

тою розуміння сутності академічної доброчесності.

Професор Віталій Кульчицький ознайомив здобувачів вищої освіти з роботою в нашому університеті Центру академічної доброчесності та Групи сприяння академічній доброчесності.

Доцентка Наталя Калинюк провела інтерактивну лекцію на тему «Академічна доброчесність як основа якісної освіти та науки: права, обов'язки та відповідальність учасників освітнього процесу». Першокурсникам розкрили основні поло-

ження Закону України «Про академічну доброчесність», Кодексу академічної доброчесності та етики в ТНМУ, види та наслідки порушення академічної доброчесності. Професор Леонід Кравчук підкреслив, що дотримання засад академічної

доброчесності під час навчання є основою відповідальної професійної діяльності майбутніх медиків.

Захід провели у доброзичливій атмосфері, він викликав жваву зацікавленість і позитивний відгук серед студентства.

Інформацію надала кафедра педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін

Доктор педагогічних наук, професор Віталій Кульчицький – понад чверть століття в педагогіці. Проїшов шлях від спеціалізованої школи-інтернату до професорської кафедри в ТНМУ. Про рік на чолі кафедри педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін, феномен сучасного незакомплексованого студентства та місію викладача сучасного університету – в інтерв'ю.

«АВТОРИТАРНІСТЬ – ЦЕ НЕ ПРО МЕНЕ»

– Віталію Йосиповичу, ви понад рік обіймаєте посаду завідувача кафедри. Колективне завжди легко звикнути до нового керівника, як, зрештою, й керівникові – до колективу. Як почуваєтеся в цьому кріслі?

– Доволі зручно. У мене з колективом кафедри, яка, до речі, впродовж багатьох років кілька разів проходила трансформацію, жодних непорозумінь не виникало. В університеті я працюю вже тривалий час – загалом сімнадцять років, з них усі ці роки на нашій кафедрі. Тому маю чудову комунікацію з колегами – ми згуртована команда. Здеким знайомий ще зі студентської лави (а це понад тридцять років!), тож ми не лише колеги, а й однокласники та друзі. Відкритість, щирість і прозорість у вирішенні робочих питань і викликів, що постають перед нами, – основа, на якій вибудову-

ємо свої стосунки. Я завжди відкритий до діалогу й готовий до змін: можу переглянути власну думку, якщо є переконливі аргументи. Для мене принципово вислухати кожного, хто має власну позицію, щоб у результаті дійти спільного прийняттого рішення. Авторитарність – це не про мене, та й взагалі, вважаю, що це пережитки минулого, ми маємо повноцінно комунікувати, особливо – в такі важкі для нашої країни часи.

ВИТОКИ ТА ВИБІР ПРОФЕСІЇ

– Щодо виховання в родині, то мені чомусь зараз пригадалися саме ті моменти, коли батьки розповідали про своє дитинство. Тато народився за рік до завершення Другої світової війни, а мама – вже у воєнні роки, які були надзвичайно важкими. В обох сім'ях виховували по четверо дітей, у ті голодні часи поставити їх на ноги було дуже нелегко. Батьки часто розповідали про ті митарства, згадували, як їли лободута біб, аби вижити. Ая, коли трохи підріс, зауважив: батьки розпо-



Віталій КУЛЬЧИЦЬКИЙ (у першому ряду праворуч) з батьками та сестрою (1984 р.)

відають одне, а в підручнику історії – цілком інше. Бабуся розповідала, як люди зі східних областей перепливали Збруч, рятуючись від голоду, й віддавали за кілька картоплин чи скибку хліба дорожчі речі та золото, дідусь – про діяльність ОУН-УПА. Та й батько, хоча був в ті часи ще зовсім малим, але багато чого зберіг у пам'яті (до речі, моя кандидатська дисертація присвячена саме цій тематиці). Тож ще в ті роки в мене склалося враження, що наша історія зовсім не та, яку нам намагалися нав'язати.

– А педагогіка? Це те, про що ви з дитинства мріяли?

– За фахом я історик, а оскільки закінчив ще в ті часи Тернопільський державний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, то в такий спосіб став педагогом. Гадаю, що педагогіка прийшла до мене, напевно, з молоком матері, яка свого часу закінчила факультет іноземних мов Івано-Франківського педагогічного інституту й дуже любила свою професію. Після закінчення вишу її скерували у село, туди, куди зараз дуже неохоче їдуть наші випуск-

ники, але, як не дивно, саме на Бучаччині вона знайшла свою долю. Батько був звичайним робітником, але вони покохали один одного та одружилися. Спочатку народилася сестра, яка теж стала педагогінею, вона – професорка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

– Тепер зрозуміло, чому ви обрали саме історичний факультет.

– Історія припала мені до душі ще в юності. Але на мій вибір зробити це своєю професією найбільше вплинули події дев'яностих. Хтось згадує ці роки, як порожні полиці в крамницях, а для мене – це час великих перемін утворенні нашої державності, бо це повернення до нашої справжньої історії, а не тієї, яку нам «пропонували»

Професор Віталій КУЛЬЧИЦЬКИЙ:



діячі срср. Те, чого нас навчали у школі, виявилось несправжнім, тому, певна річ, я хотів отримати об'єктивну картину й з'ясувати, як все відбувалося насправді. На історичний факультет вступив через два роки після його заснування. Це був 1994 рік і незабутні часи, й не тільки тому, що я був тоді молодий, захоплений, але й через відчуття, що формується щось нове, незвідане у нашій історичній спадщині. Нам цікаво було досліджувати нашу справжню історію.

– Хто з викладачів найбільш запам'ятався?

– Найбільше враження справили викладачі, які відроджували та творили нову сторінку нашої історії, це титульні люди української нації. Наприклад, Ігор Герета – дисидент, відомий краєзнавець подавав нам матеріали на лекції через призму своєї родини. Його дядько – репресований священник, батько теж потерпів від тоталітарного режиму, та й сам він зазнав знущань і тортур радянської влади. Приїздили відомі шістдесятники, які також впливали на наше особистісне формування. Скажімо, Лесь Танюк – відомий публіцист, громадський діяч, український режисер бував у нас на запрошення Ігоря Герети. Всі п'ять років мені довелося бути старостою групи, тож я був

більш дотичний до цих особистостей. За рік до трагічної смерті приїхав на наш факультет В'ячеслав Чорновіл – Людина-титан, брила, якщо можна так описати цю постать українського політикуму. І я мав честь з ним спілкуватися.

Ігор Герета за своїм покликанням був краєзнавцем і вивчав Черняхівську культуру й мені та моїм одногрупникам дуже пощастило досліджувати з ним цей пласт нашої спадщини, брати участь в розкопках. Це дуже захоплива річ. Звісно, таке оточення, нові віяння давали надії на те, що вже зовсім скоро настане той час, коли Україна, здобувши свою незалежність, нарешті розквітне у повну силу. Але, як

засвідчують нинішні реалії, все повторилося лише вже в сучасному, так би мовити, варіанті. Пригадався один з викладачів, який часто любив повторювати: історія – це не про минуле, а про теперішнє, яке здебільшого визначає наше майбутнє. Теперішні події про це переконливо нагадують. Не потрібно забувати свою історію, а вивчати її. Вважаю, що кожна людина, яка вважає себе патріотом, має знати хоча б основні історичні віхи.

– Досвід студентських років у нинішній вашій педагогічній діяльності допомагає?

– Це й я! Читати лекцію з аркуша паперу точно не буду. Взагалі я ретельно готуюся до занять, з'ясовую, що моїм студентам буде цікаво, тобто вивчаю їхні запити й вже навколо цього вибудовую лекційний матеріал, який вони повинні засвоїти. Зразком для мене служить мій

викладач, світлої пам'яті Іван Іванович Шумський, який мав енциклопедичні знання з історії Стародавнього Сходу. Пригадую, як він міг дві-три години безупинно так цікаво викладати складний матеріал, що ми, затамувавши подих його слухали. Ось такі в мене були вчителі.

– Погодьтеся, що не всі студенти розуміють, для чого лікарю чи, скажімо, фізичному терапевту філософія та історія, вони ж прийшли вчитися лікувати?

– Дехто й справді так вважає, особливо, коли дізнається, який великий вибір дисциплін пропонує наша кафедра! Це й історія України, і філософія, і педагогіка, і соціологічні аспекти громадянського суспільства, і філо-



Віталій КУЛЬЧИЦЬКИЙ (ліворуч) з другим дитинством (1988 р.)

софія збереження здоров'я, і етика професійної діяльності тощо. Але коли пояснюю їм, навіщо майбутньому медику суспільні дисципліни, більшість погоджується. Я завжди наголошую: ви обрали соціальну професію, яка передбачає постійне спілкування з людьми – не лише з пацієнтами, а й з їхніми родичами, колегами.

До речі, на допомогу нам прийшла й освітня реформа, яка на чільне місце поставила формування у студентів «гнучких навичок» (soft skills): вміння правильно комунікувати, застосування засад професійної етики з елементами емпатії та дотримання засад людиноцентризму. Формування цих компетентностей якраз і забезпечує вивчення суспільних дисциплін. Адже кожен лікар має вміти правильно, доступно й зі співчуттям озвучити людині будь-який, зокрема й невтішний, діагноз, не зачепивши її почуттів.

Як викладачу мені дуже подобається такий метод, як евристична або проблемна бесіда. Я ставлю студентам проблемне запитання та прошу знайти рішення в режимі обговорення.



Віталій КУЛЬЧИЦЬКИЙ (у четвертому ряду ліворуч) з одногрупниками (1994 р.)

«МОЄ ПРАВИЛО: ЖИВИ ЩИРО, ПРАЦЮЙ, ЯК НАЛЕЖИТЬ, БУДЬ ВІДДАНИМ СВОЇЙ СПРАВІ»

Вони сперечаються, висловлюють гіпотези – і так ми спільно доходимо згоди. У ці нелегкі часи я також намагаюся підтримати наше студентство добрим словом і порадою. Адже слово, як стверджував Софокл, може піднести людину до небес. Кажу їм, що вони справжні патріоти, бо не залишили країнууважкий час і не виїхали за кордон, а навчаються на рідній землі, попри повітряні тривоги й обстріли. Прислів'я «Де народився, там і пригодився» тут працює на всі сто відсотків.

ВІРА В ЦИКЛІЧНІСТЬ ІСТОРІЇ

– Щось, окрім історії, звісно, вас захоплює, приносить душевне задоволення?

– Можливо, трохи розчарую, але всі мої захоплення, уподобання обертаються навколо історії. Ще з юнацьких часів і донині у сфері моїх захоплень – художня історична література. Якщо б ви попросили назвати



Віталій КУЛЬЧИЦЬКИЙ подбав про газету «Медична академія» для кафедри (2016 р.)

когось з улюблених українських «історичних письменників», то Василь Шкляр – номер один. Його історичні твори дарують незрівняну насолоду та вир емоцій. Це справжні чоловічі романи, де гармонійно поєднуються містика, кохання, динамізм, вишуканість стилю та висока письменницька майстерність.

Вдалося побувати на зустрічі з Василем Шклярем у нашій університетській бібліотеці, коли він презентував роман «Троща», до речі, про Тернопільщину. Мені дуже сподобалося трактування автором історичних подій. Я отримав цю книгу з автографом письменника та побажаннями: «Надіємося на те, що нове покоління буде розуміти історію та її наслідки для України». Коли ми вели бесіду під час зустрічі, то він розповів про дуже цікавий, але трагічний випадок, на який натрапив під час



Віталій КУЛЬЧИЦЬКИЙ (праворуч) з дружиною Тетяною, донькою Софією, зятем Всеволодом, внучкою Мартою (2026 р.)

роботи в архівах СБУ в Києві. Це торкалося подій 1918 року, коли в Україні створювалися повстанські загони, які воювали проти більшовиків. Енкаведисти спіймали молодого командира такого загону, якому не було й 18 років: «Закого воюєш, хлопче? Твої побратими тебе зрадили й ти потрапив до нас у полон. І що ти на це скажеш?». Хлопчина виструнчився з гордо піднятою головою й вимовив: «Я не воюю за людей, я воюю за ідею вільної держави, яка житиме у віках». Для мене ця оповідь про те, що всі події в нашій історії циклічні. Рівно через сто років ця історія повторилася. Це свідчення того, що ми маємо знати минуле та засвоювати правильні уроки.

Окрім читання книг, мені дуже імponує робота в архівах. У вільний час займаюся створенням генеалогічного древа нашого роду, це дуже захопливо та цікаво. Дослідив, що моя бабуся по материнській лінії була полькою. Після операції «Вісла» частина моєї родини виїхала до Польщі й, можливо, там ще залишилися родичі моєї матері.

– Що вам дає таке захоплення?

– Душевний спокій. Я емоційно розряджаюся, особливо – коли читаю художню літературу, інколи можу пофантазувати. Людині властиво щось переосмислювати, малювати чи переноситися в уяві, злітати думками в хмари. Інколи міркую, а щоб трапилося, коли б історія повернула іншим шляхом. Пригадався цікавий історичний факт про гетьмана Івана Виговського, який розбив під Конотопом московське військо. Але через міжусобиці між представниками козацької старшини не зміг скористатися цією перемогою та змушений був втекти до Польщі. Не буду вдаватися до історичних подробиць, але суть у тому, що він підписав Гадяцький договір (1658 року) з Річчю Посполитою. Україна мала увійти до складу федерації Польщі

і Литви як Велике князівство Руське. Передбачалося збереження автономії українських земель. От я собі й гадаю: а що, якби все склалося, і українці цим скористалися, то ми ще у XVII столітті мали б «Євросоюз» і були б у Європі. Але, як відаєте, не склалося.

– Чим живете нині?

– Дбаю, щоб у родині панувала гармонія. Піклуюся про здоров'я та благополуччя своєї сім'ї, бо це найголовніше для кожної людини. Рік тому відійшов у засвіти мій батько й я відчув, як щось надломилось в мені. Ця втрата ще досі болить. Як громадянин країни мрію, щоб Україна залишилася незалежною державою, незважаючи на всі спроби русні

кого: «Справжнім патріотом може вважати себе та людина, яка віддано та щиро працює на благо своєї держави». Тож на якісь особливі дивіденди я не очікую, просто працюю та вкладаю всі свої знання та можливості в навчання студентів.

БЛІЦОПИТУВАННЯ

– Які людські якості найбільше цінуєте?

– Чесність і відвертість.

– Що може «зробити» ваш день?

– Посмішка внучки.

– Що таке, на ваш погляд, віра?

– Внутрішня опора.

– У чому, вважаєте, сенс життя?

– Творити добрі справи на благо людей.

– З погляду життєвого досвіду, як гадаєте, що в житті є найціннішим?

– Підтримка та розуміння родини.



Віталій КУЛЬЧИЦЬКИЙ з начальником навчального відділу, доцентом Андрієм МАШТАЛІРЕМ і доцентом Сергієм БОНДАРЕНКОМ на святі вишиванки в ТНМУ (2026 р.)

поевалити наш устрій. У професійному вимірі теж є певні плани, але я не хочу бути в ролі стратега, можна багато й довго їх озвучувати, але для мене реальніше виглядає правило: живи щиро, працюй, як належить, будь відданим своїй справі й усі твої мрії здійсняться. З цього приводу мені згадалися й дуже імponують слова нашого відомого педагога Василя Сухомлинського:



Віталій КУЛЬЧИЦЬКИЙ (другий праворуч у другому ряду) під час археологічної експедиції під керівництвом Ігоря ГЕРЕТИ (1996 р.)

– Якщо вам дозволили змінити одну річ у своєму житті, що це було б?

– Я залишив би все так, як є.

– Що надихає вас у житті?

– Плоди моєї праці.

– Чого б ніколи не вибачили друзі?

– Удару у спину.

– Якщо б виграли мільйон, куди витратили б гроші?

– На допомогу Збройним силам України.

– Книги для вас це...

– ... джерело знань, чудовий настрій, натхнення.

– Хто з історичних постатей вам імponує найбільше?

– Ярослав Мудрий.

– Почуття гумору у вашому розумінні...

– ... допомагає долати труднощі.

– Якими засадами керуєтеся в житті?

– Відповідальність, толерантність, чесність.

– Яка ваша філософія життя?

– Цінувати кожну мить, дарувати любов ближнім і не боятися змін.

Лариса ЛУКАЩУК

АЛІНА ФАРІЙОН: «РОЗУМІННЯ, ЩО Я НЕ САМА, ДАЄ МЕНІ КРИЛА»

П'ять років тому тернопільнянка Аліна Фарійон прийшла до ТНМУ, маючи вже досить свідоме уявлення про медицину. Вона виросла в родині медиків, тож з дитинства добре знала про складність, відповідальність та емоційне навантаження професії. Нині Аліна – студентка п'ятого курсу, волонтерка Загону швидкого реагування Червоного Хреста України, співорганізаторка студентської спільноти Red Line та учасниця наукових досліджень. Вона ще не вирішила, якою буде її майбутня спеціальність. Але вже точно знає, якою лікаркою хоче стати: тою, якою сама зможе писатися.

– Аліно, у вас дуже насичене студентське життя. Що допомагає вам тримати такий ритм?

– Насамперед – розуміння, навіщо я це роблю. Медицина сама по собі для мене дуже вимоглива. Коли ж додається ще волонтерство, наукова діяльність, часу стає значно менше. Але для мене це не окремі речі, а певна сукупність, де вони доповнюють одна одну. І мені це справді приносить задоволення. Звичайно, втома буває. Проте я вже адаптувалася до такого стилю життя. Якщо цього швидкого ритму немає, в мене навіть виникає певне відчуття деградації.

– Що стало для вас вирішальним моментом у виборі медицини?

– З дитинства медицина для мене – щось дуже близьке та знайоме. Я виросла у сім'ї медиків. Тому мій підхід до медицини не був романтизованим: бачила і позитивні, і негативні моменти цієї професії. Тож до вступу в медичний університет підійшла досить свідомо. Розуміла, що саме цей шлях хочу пройти й готова його проходити. Завжди відчувала, що прагну бути потрібною людям.

– Що за роки навчання виявилось значно складнішим, ніж ви очікували, коли вступали?

– Найбільше я недооцінювала психологічний бік медицини. З четвертого курсу ми почали більше відвідувати пацієнтів, спілкуватися з ними, писати історії хвороби, працювати з реальними клінічними випадками. І насправді було важко емоційно перемикатися й розуміти: ось я описую ситуацію, але не повинна заглиблюватися в неї надмірно. Адже кожна людина має власну історію, проблему, потребу. До кожного потрібно знайти свій підхід і своє ставлення. І водночас дуже важ-

ко було не запозичувати чужий досвід на себе.

– П'ятий курс – час, коли навчання стає максимально практичним. Який напрям вас найбільше приваблює?

– Не можу виділити щось одне. Буквально кожен предмет, який ми починаємо вивчати або продовжуємо розвивати, мені цікавий. Звичайно, багато залежить від теми, підходу, від того, як проходить заняття. Та особливо мені подобаються акушерство й гінекологія та психіатрія. Щоправда, зі спеціальністю я поки що не визначилася.

– Ви організовували для школярів навчання, зокрема із серцево-легеневої реанімації. Як підлітки сприймають такі практичні заняття?



– Їм не дуже цікаві просто розмови про медицину. Коли ж ми залучили манекен й учні почали пробувати виконувати серцево-легеневу реанімацію, повторювати алгоритми, вони зрозуміли, що в них це вдається. Це так захопило їх, що потім вони вже починали вчити одне одного. І мене це дуже мотивує. Адже усвідомлюю, що, можливо, дала їм знання, завдяки яким колись цей школяр чи школярка зможе врятувати комусь життя.

– Вас приваблює також наука. Які напрями цікавлять?

– Так, я поступово пробую себе в науковій роботі. Працюю з медичною інформацією, аналізом даних і дослідницькими матеріалами. Окремо хочу сказати про своїх керівників наукових робіт. Я писала наукову роботу з фармакології, де моєю керівницею була Христина Іванівна Мочернюк. А на третьому курсі працювала над науковою роботою з педіатрії під керівництвом Оксани Миколаївни Мочульської.

Насправді вибір керівника «до душі» дуже важливий. Мені пощастило, тому що мої керів-

ники вели мене від початку до кінця наукової роботи – аж до конгресу. Я була залучена абсолютно в кожен процес. Наукова робота сама по собі – нелегка справа, але я завжди відчувала опору й підтримку. Знала, що будь-якої хвилини можу написати чи зв'язатися з керівником, і ми разом щось вирішимо.

Цьогоріч я теж планую писати наукову роботу. Дуже хочу досліджувати донатию крові у фармакологічному напрямі, тому що це близька мені тема.

– Як виникла ідея створення в ТНМУ волонтерської та донорської спільноти Red Line?

– Засновник Red Line – мій колега Назарій Крулик. Я підтримала його рух. Разом створили Red Line на початку мину-

ситуації, чергуємо на спортивних заїгах, спортивних секціях, ходімо Зарваниці під час, власне, прощі, залучаємося до транспортування маломобільних людей.

Чому приєдналася? Під час початку повномасштабного вторгнення відчувала, що дуже хочу бути комусь корисною. Тому я тут. Червоний Хрест для мене – вже моя друга сім'я.

– Волонтерська робота допомагає сформувати якості, необхідні майбутньому лікарю?

– Звичайно, волонтерство не замінює клінічної практики, але дає те, чого іноді складно навчитися за підручником. Я навчилася спілкуватися з дуже різними людьми, швидко орієнтуватися в різних ситуаціях, не губитися, коли щось іде не за планом. І ще дуже важливо – навчилася слухати.

– Що у вашому характері точно від родини? І що ви сформували вже самі?

– Від родини мені точно передалися ставлення до роботи та відповідальність. У мене завжди було відчуття: якщо я за щось взялася, потрібно постаратися зробити це ідеально. Водночас багато речей сформувала вже сама: навчилася не боятися пробувати нове, брати на себе організаційні завдання. Важливо й те, що навчилася казати «ні», коли це необхідно, й поступово розуміти власні межі.

– Чи є людина, якій ви перший телефонували після важливого успіху або, навпаки, коли щось не вдається?

– Безумовно, це моя мама Надія. Вона одна з перших людей, які дізнаються і про мої перемоги, і про мої невдачі. Для мене мама – це та людина, якій навіть не обов'язково багато пояснювати. Вона може просто послухати, підтримати або сказати кілька мотиваційних слів. Вона для мене приклад у всьому. Я дуже люблю її цілеспрямованість. Саме ця риса її характеру мотивує мене та збирає докупи, коли потрібно.

– Яка ваша студентська історія точно залишиться з вами на все життя?

– Не можу виділити якусь одну конкретну історію з п'яти років. Проте точно згадувати людей, які проходили зі мною всі ці студентські роки. В університеті я знайшла безліч чудових, розумних людей. І таких, на яких дивлюся й гадаю: «Хочу бути такою!». Знайшла дуже багато друзів. Зараз вже не уявляю без них свого майбутнього. Вони, мабуть, багато в чому зробили мене такою, якою я є. Дуже важко іноді було щось починати, але розуміння, що я не сама, давало мені крила.

– Якби можна було повернутися в перший день першого курсу й поговорити із собою тодішньою, що ви б сказали?

– Не намагайся знати все од-

разу, не бійся вчитися й не рівняйся ні на кого.

– А що сьогоднішня Аліна вже точно знає про себе, чого не знала п'ять років тому?

– Що я можу значно більше, ніж сама від себе очікую. П'ять років тому навіть не уявляла, скільки різних речей можу поєднати, скільки людей тут зустріну й скільки разів мені доведеться починати щось нове. А ще збагнула, що не обов'язково мати весь маршрут перед собою. Іноді достатньо просто зрозуміти свій наступний крок.

– Ви співаєте з раннього дитинства. Чим для вас є музика тепер?

– Музика зі мною так давно, що я вже не сприймаю її як окреме захоплення. Це – частина мене. Коли навчання, волонтерство та інші справи займають дуже багато простору в голові, музика дозволяє на деякий час перемикнутися. Вона завжди зі мною.

– Є улюблена пісня, яка відновлює сили після важкого дня?

– Дуже люблю композицію Володимира Івасюка «Пісня буде поміж нас». Вона для мене доречно під час будь-якого настрою.

– Що ще допомагає відпочити?

– Дуже люблю читати, особливо художню літературу. Треба сказати, що любов до читання з'явилася в мене в дуже дивний спосіб. Коли я була ще зовсім дитиною, мама, щоб мене покарати за якусь провинку, казала: «Прочитай п'ять сторінок книги». На превеликий жаль для неї, це виявилось для мене аж ніяк не покаранням. Я щоразу спеціально робила сумне обличчя, казала: «Ні, будь ласка!» – й бігла якнайшвидше в кімнату до тієї книги. Я любила це покарання. І воно залишилося зі мною як неймовірно захоплення. Мені здається, читання переносить мене в якийсь інший, окремих світ. Це мій спосіб релаксу.

– Три слова, які найкраще описують ваше студентське життя в ТНМУ?

– Люди, розвиток і виклик. Люди – бо саме вони зробили ці роки такими, якими вони є. Розвиток – тому що я постійно відчуваю, що вчуся чомусь новому. А виклик – тому що медицина точно не дає можливості засумувати.

– Ваша головна мрія на найближчі п'ять років?

– Насправді, вважаю, що мрія в усіх українців одна – це завершення війни.

А якщо мовити про те, що стосується особисто мене, то мрію стати лікаркою, якою сама пишати уся. Дуже хочу не просто отримати диплом і з теплою згадувати студентські роки. Хочу справді відчувати, що достатньо знаю, вмію критично мислити, можу бути опорою для пацієнта, відповідальна й умію діяти в тій чи іншій ситуації. Власне, такий розвиток – моя мрія тепер.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлина з особистого архіву Аліни ФАРИЙОН

АНАЛЬНА ТРІЩИНА: ЯК ПОЗБУТИСЯ ТОРТУР

Біль під час дефекації – це не той симптом, який варто терпіти чи вважати нормальним. Проте саме так чинить чимало людей. Через сором, страх перед оглядом або сподівання, що проблема мине сама, вони відкладають візит до лікаря на тижні, а інколи й на місяці. За цей час стан може погіршуватися, а гостра проблема – переходити у хронічну форму.

Однією з найчастіших причин різкого болю під час випорожнення є анальна тріщина. Незважаючи на невеликі розміри, вона здатна суттєво впливати на якість життя. Людина починає боятися відвідувати туалет, свідомо стримує позиви до дефекації, через що калові маси стають ще щільнішими. Так виникає замкнене коло: біль призводить до закріпу, а закріп – до ще більшого травмування тканин.

Анальна тріщина – це невеликий розрив слизової оболонки анального каналу. Найчастіше він виникає у ділянці, яка найбільше зазнає механічного навантаження під час проходження калових мас.

Хоча сама тріщина може бути зовсім невеликою, в цій зоні міститься багато нервових закінчень. Саме тому навіть незначне ушкодження часто викликає інтенсивний біль. У відповідь на нього м'яз анального сфінктера рефлекторно скорочується, погіршуючи кровопостачання тканин. Через це загоєння сповільнюється, а кожне наступне випорожнення може знову травмувати ушкоджену ділянку.

Якщо проблема існує недовго, говорять про гостру анальну тріщину. За своєчасного звернення до лікаря та усунення причин її виникнення вона часто успішно загоюється. Натомість тривале ігнорування симптомів або постійне повторне травмування можуть призвести до формування хронічної анальної тріщини, лікування якої є складнішим і потребує більше часу.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ

У більшості випадків причиною є механічне травмування слизової оболонки. Найчастіше це відбувається під час проходження щільних калових мас при закріпі. Саме тому регулярність і консистенція випорожнень мають велике значення для здоров'я анального каналу.

Утім, лише закріпами причини не обмежуються. Ризик виникнення анальної тріщини підвищують різні чинники, які порушують нормальний процес дефекації або сприяють травмуванню слизової оболонки.

Найпоширенішими серед них є:

- хронічні або періодичні закріпи;
 - надмірне напруження під час дефекації;
 - тривала діарея, яка також подразнює слизову оболонку;
 - недостатнє споживання харчових волокон;
 - недостатня кількість рідини в раціоні;
 - малорухливий спосіб життя;
 - звичка довго сидіти на унітазі;
 - вагітність і пологи, коли навантаження на тазове дно суттєво зростає.
- Варто розуміти, що анальна тріщина не виникає через один

біль під час дефекації. Пацієнти часто описують його як пекучий, колючий або такий, що нагадує поріз. На відміну від звичайного дискомфорту, біль може бути настільки інтенсивним, що людина починає свідомо відкладати наступне випорожнення.

Проте неприємні відчуття не завжди закінчуються одразу після дефекації. У багатьох випадках біль зберігається ще від кількох хвилин до кількох годин. Через це людині важко сидіти, працювати, керувати автомобілем або виконувати звичні повсякденні справи. Ще одним

стійно купувати кілька різних мазей чи свічок, постійно змінюючи їх у пошуках «тієї самої». Без встановлення точного діагнозу це не завжди приносить бажаний результат і лише відкладає момент звернення до лікаря. Так само не варто безконтрольно використовувати народні методи, особливо якщо вони передбачають введення в анальний канал різних подразнювальних речовин або компресів із сумнівними компонентами. Подібні експерименти можуть лише посилити подразнення слизової оболонки та збільшити біль.

Ще одна поширена помилка – тривале використання проносних засобів без консультації лікаря. Хоча нормалізація випорожнень є важливою складовою лікування, причина закріпу різних людей може бути різною. Саме тому підхід до корекції повинен бути індивідуальним. Не менш важливо позбутися

страху перед оглядом проктолога. Сучасні методи обстеження максимально делікатні, а лікар насамперед зацікавлений у тому, щоб встановити правильний діагноз і допомогти пацієнтові якомога швидше позбутися болю.

ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИК?

У більшості випадків профілактика анальної тріщини пов'язана насамперед з підтриманням нормальної роботи кишківника. Саме тому найважливіше завдання – зробити випорожнення регулярними та м'якими, без надмірного напруження. Насамперед варто звернути увагу на харчування. Щоденний раціон має містити достатню кількість харчових волокон, які містяться в овочах, фруктах, цільнозернових продуктах, бобових культурах. Клітковина допомагає формувати м'які калові маси та сприяє регулярному випорожненню кишківника.

Не менш важливим є достатнє споживання рідини. Якщо організм отримує замало води, калові маси стають щільнішими, а ризик закріпів зростає. Потреба в рідині є індивідуальною й залежить від віку, маси тіла, фізичної активності та погодних умов, однак важливо виробити звичку регулярно пити воду протягом дня.

Велику роль відіграє й фізична активність. Регулярні прогулянки, плавання, їзда на велосипеді, помірні силові вправи чи будь-який інший комфортний вид рухової активності позитивно впливають на роботу кишківника. Навіть 30 хвилин актив-

ності щодня можуть стати хорошою профілактикою закріпів.

Ще одна проста, але важлива порада – не ігнорувати позив до дефекації. Чим довше людина відкладає відвідування туалету, тим більше води всмоктується з калових мас, роблячи їх твердішими.

Не рекомендується також проводити на унітазі багато часу. Нині для багатьох стало звичкою брати із собою телефон, переглядати новини чи соціальні мережі. Через це звичайне відвідування туалету може затягуватися на 15-20 хвилин і більше. Якщо позиву до дефекації немає, тривале сидіння не приносить користі та не допомагає кишківнику працювати краще.

НЕ ВІДКЛАДАЙТЕ ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ

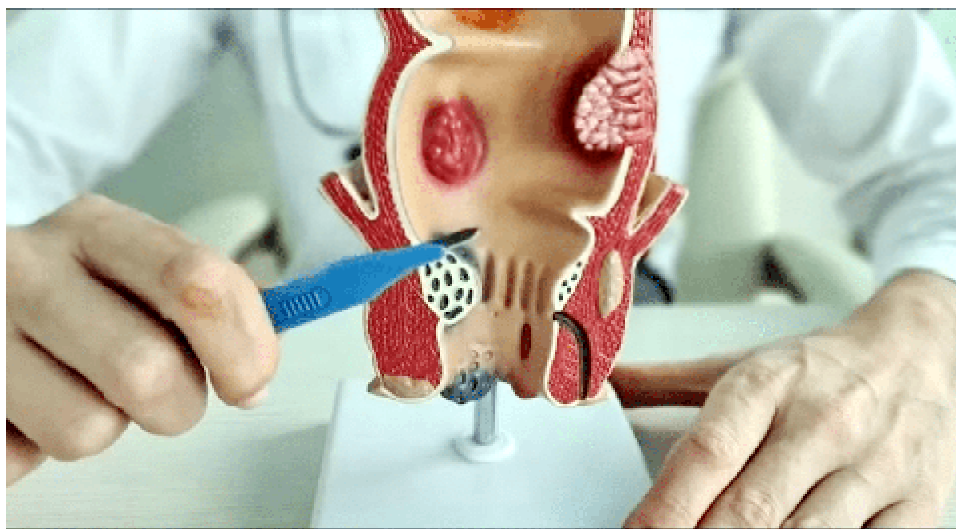
Почасти пацієнти звертаються лише тоді, коли біль стає нестерпним або проблема триває вже кілька місяців. Насправді чекати не варто. Консультація проктолога необхідна, якщо під час або після дефекації регулярно виникає біль, з'являється кров, симптоми повторюються або не минають протягом кількох днів. Не варто відкладати візит і тоді, коли біль починає впливати на повсякденне життя, заважає працювати чи викликає страх перед кожним випорожненням.

Своєчасне звернення до лікаря дозволяє встановити правильний діагноз, оцінити стан анального каналу та підібрати оптимальну тактику лікування. У багатьох випадках це допомагає уникнути розвитку хронічної анальної тріщини та пов'язаних з нею ускладнень.

Анальна тріщина – це поширена проблема, з якою може зіткнутися кожна людина. Незважаючи на невеликі розміри ушкодження, воно здатне викликати сильний біль і суттєво погіршувати якість життя. Доброю новиною є те, що багатьом випадкам можна запобігти. Збалансоване харчування, достатнє споживання рідини, регулярна фізична активність, своєчасне випорожнення кишківника та уважне ставлення до перших симптомів значно зменшують ризик виникнення цієї проблеми.

І найголовніше – не варто соромитися звертатися по допомогу. Проктологічні захворювання є такими ж звичайними, як і будь-які інші. Чим раніше встановлено діагноз і розпочато лікування, тим швидше можна позбутися болю, повернутися до звичного способу життя та запобігти розвитку хронічного процесу. Турбота про власне здоров'я починається з простого рішення – не відкладати візит до лікаря.

Мар'яна ВАРВАРУК,
хірургія-проктологія,
асистентка кафедри
екстреної та симуляційної
медицини ТНМУ, докторка
філософії, PhD



випадковий епізод. Найчастіше це результат поєднання кількох чинників, які поступово створюють умови для ушкодження слизової оболонки.

ГРУПА РИЗИКУ

Анальна тріщина може виникнути у людини будь-якого віку, але деякі люди стикаються з цією проблемою частіше.

До групи підвищеного ризику належать люди, які регулярно мають закріпи, ведуть переважно сидячий спосіб життя, мало рухаються протягом дня або не приділяють достатньої уваги збалансованому харчуванню. Частіше проблема виникає також у жінок під час вагітності та після пологів, коли змінюється робота кишківника і збільшується навантаження на ділянку промежини.

Окремо варто згадати людей, які відкладають відвідування туалету через роботу, навчання або інші обставини. Регулярне стримування природного позиву до дефекації може сприяти ущільненню калових мас, а отже – збільшувати ризик травмування слизової оболонки під час наступного випорожнення.

Попри те, що більшість чинників ризику добре відомі, багатьом випадкам анальної тріщини можна запобігти. Для цього достатньо підтримувати нормальну роботу кишківника, стежити за харчуванням, достатньо пити води та не ігнорувати перші симптоми дискомфорту.

ОСНОВНІ ОЗНАКИ ХВОРОБИ

Найприкметнішим симптомом анальної тріщини є різкий

поширеним симптомом є поява невеликої кількості яскраво-червоної крові. Найчастіше її можна помітити на туалетному папері або на поверхні калових мас. Важливо розуміти, що навіть незначна кровотеча не є нормою і потребує консультації лікаря. Іноді пацієнтів турбують свербіж, печіння або відчуття подразнення в ділянці анального отвору. Ці симптоми можуть посилюватися після дефекації або тривалого сидіння.

НЕ ВАРТО ТЕРПІТИ БІЛЬ

Більшість людей сподіваються, що проблема мине самостійно. Проте саме відкладання звернення до лікаря почасти стає причиною переходу гострої анальної тріщини у хронічну.

Після появи болю людина часто починає боятися кожного відвідування туалету. Через це вона свідомо стримує позив до дефекації або намагається рідше спорожнити кишківник. Як наслідок – калові маси довше перебувають у товстій кишці, втрачають більше води та стають щільнішими. Наступна дефекація проходить ще важче, слизова оболонка знову травмується, а біль посилюється. Так формується так зване «замкнене коло», коли один чинник підтримує інший. Саме тому одним з найважливіших завдань є нелише лікування самої тріщини, а й нормалізація роботи кишківника.

У сучасному світі знайти поради щодо лікування в інтернеті дуже легко. Проте далеко не всі вони є безпечними або ефективними. Не варто само-

ЗЕЛЕНІ ПРОМІНЧИКИ ЗДОРОВ'Я

Актинідія. Невелика за розміром ягода зеленкуватого або бурого кольору зовні більше схожа на агрусу чи виноград, а в розрізаному стані – на маленьке ківі. За смаком вона теж нагадує ківі, лише з нотками полуниці та відтінком якоїсь незвичної екзотики. Плоди мають гладку їстівну шкірку та ніжний соковитий м'якуш.

РЕЛІКТОВА ЛІАНА

Тернополянин Володимир Кушлак каже, що актинідія буде плодоносити ще до кінця листопада. Дозріває вона недружно – одні сорти вже можна зривати, інші досягають поступово впродовж осені. Цю рослину він вирощує на своїй присадибній ділянці вже понад шість років. Коливийшов на пенсію, став садівником-аматором, як сам себе називає, і посадив сливи, груші, абрикоси, персики та яблуни. Про те, що в його саду з'явиться екзотична рослина, яка згодом розростеться як ліана, він навіть і не здогадувався. Яюсь спеціалізований крамниці придбав кілька горщиків цього екзоту. Без особливих очікувань висадив у ґрунт, кілька років доглядав, поливав і, як на диво, вже через два-три роки рослина потішила першими щедрими плодами. Наразі у нього в саду ростуть ранній, середній та пізній сорти актинідії: «Женева», червонопідна «Кенсред» та «Вейкі F». Останній – найбільш плодоносний жіночий сорт, який дає гарний врожай соковитих плодів. Аби цей жіночий кущ мініківі плодоносив, обов'язково потрібний чоловічий запилювач. На один «чоловічий» кущ припадає шість-сім «жіночих», які висаджують на відстані десяти або більше метрів.

Актинідія смакує всій родині пана Володимира. Але вживають її в невеликих кількостях – по 20 ягід, адже якщо з'їсти забагато, плоди деяких сортів можуть викликати подразнення слизової оболонки ротової порожнини. Садівник каже, що за вмістом вітаміну С ця ягода наздоганяє й переганяє навіть такого рекордсмена, як ківі. Лише п'ять-шість ягід задовольняють добову потребу організму в цьому вітаміні. Головна перевага нашої української актинідії полягає в тому, що вона досягає самостійно безпосередньо на пагонах. Плоди деяких сортів є солодшими, інші мають приємну кислинку. Заморські ж фрукти доправляють з теплих країв ще недозрілими, відтак страждає якість: вони не такі соковиті та поступаються за смаковими властивостями.

Цього року актинідія потішила пана Володимира щедрим врожаєм – з одного куща він має намір зібрати одне-два відра цієї ягоди. Каже, що й сам раніше не вірив, що такий рясний урожай можна отримати в наших широтах. Але, як відома істина, все можливо, коли берешся до справи з любов'ю, турботою та наполегливою працею.

ЖИВІ ЛІКИ ДЛЯ ЗДОРОВЛЕННЯ

Назва «актинідія» з грецької перекладається як «промінчик». Це – реліктова рослина, яка в прадавні часи, ще в дольодовиковий період, була поширена на всьому материкі Євразії, а зараз удикоу вигляді росте лише в лісах східної та південно-східної частини континенту. Доказом тому є археологічні знахідки решток актинідії в Карпатах, Причорномор'ї та в пластах бурого вугілля в Білорусі.

Особлива цінність плодів актинідії полягає в їхніх лікувальних властивостях. Попри неперевершений смак, ці ягоди є потужним джерелом вітамінів А, С, К, Е, а також важливих мікроелементів. Учені дійшли висновку, що плоди мають гепатопротекторну, антибактеріальну й навіть протиракову дію, зміцнюють імунітет та допомагають



швидко відновити сили. Вони спроможні виводити шкідливі речовини з організму, корисно впливають на мікрофлору при дисбактеріозі, відітей та людей літнього віку й особливо рекомендовані тим, хто часто хворіє чи вживає багато ліків. Ягоди мають високий вміст клітковини та містять актинідин (актинідаїн) – протеолітичний фермент, який розщеплює білки й полегшує їх перетравлення. Завдяки цьому актинідія покращує перистальтику кишківника, регулює випорожнення та запобігає закрепам. Крім того, клітковина забезпечує тривале відчуття ситості, що запобігає перекусам, нормалізує обмін речовин і сприяє зниженню ваги.

Плоди містять міоінозит (до 982 мг/100 г) – речовину, яку також називають вітаміном В8 (хоча вона може частково синтезуватися й самим організ-

мом). Міоінозит регулює рівень цукру в крові та підвищує чутливість клітин до інсуліну, знижуючи ризик розвитку діабету, ожиріння та раку. Через це вживати мініківі рекомендують і діабетикам. Окрім цього, міоінозит позитивно впливає на нервову систему: має антидепресивну дію та покращує настрій. Лікувальні властивості мають не

лише плоди, а й листки та пагони рослини. Зокрема, китайські науковці з'ясували, що полісахариди з пагонів актинідії також можна використовувати в комплексній терапії цукрового діабету. Поєднання міоінозиту та вітаміну Е («вітаміну молодості») позитивно впливає на фертильність і нормалізує менструальний цикл. Продукт знижує рівень холестерину в крові, що сприятливо позначається на серцево-судинній системі. Плоди також багаті на лютеїн – каротиноїд з потужними антиоксидантними властивостями. Лютеїн підтримує зір, запобігає дегенерації жовтої плями та захищає від розвитку катаракти. Перекушувати мініківі особливо варто під час тривалої роботи за комп'ютером, а також людям похилого віку, в яких з роками слабшає зір. Отож це справжні живі ліки, які можемо використовувати для оздоровлення.

ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ КОРИ

У корі рослини є дубильні речовини та серцеві глікозиди, які покращують стан при сильних запамороченнях і головних болях. Відвари на основі кори мають заспокійливу, знеболювальну, кровоспинну, відхаркувальну та загальнозміцнюювальну дію. Їх широко застосовують для лікування стоматиту й запалення ясен, а також у вигляді тампонів, примочок і спринцювань при жіночих запальних процесах. Відвар з коренів та настій з листя використовують для гарячого обгортання при радикуліті, подагрі, ревматизмі, а також при суглобових і хребцевих болях. Сік і шкірка актинідії мають ранозагоювальну та регенерувальну властивості. Тому примочки й аплікації із соку застосовують для лікування давніх ран і при мокрій екземі (примочки не слід тримати на шкірі більше двох годин). Свіжі та заморожені ягоди актинідії застосовують для профілактики онкологічних захворювань і утворення метастазів, адже в плодах міститься вітамін Q, який пригнічує ріст ракових пухлин. Свіжу м'якоть плодів актинідії використовують для приготування домашніх масок, боротьби з пігментацією, стимуляції процесів регенерації шкіри та зменшення почервоніння при куперозі.

ПРОТИПОКАЗАННЯ

Багаті на аскорбінову кислоту ягоди актинідії при гастриті, виразці, підвищеній кислотності шлункового соку та загостренні ниркових хвороб слід вживати лише після консультації з лікарем. Крім того, вітамін К у складі м'якоті збільшує згортання крові, тому ягоди треба обережно вживати при тромбофлебії, варикозному розширенні вен і підвищеному згортанні крові.

Підготувала
Лариса ЛУКАШУК

У ЧОМУ СУПЕРСИЛА КИЗИЛУ

Коли йдеться про осінні суперфуди, ми часто згадуємо заморські авокадо чи фініки. Проте поруч з нами росте справжня вітамінна бомба, яку наші предки цінували ще тисячі років тому. І це кизил – чагарник з яскраво-червоними ягодами, терпкуватого-кислий смак яких приховує велику користь для людського організму.

ВІТАМІННИЙ РЕКОРДСМЕН

Головна особливість кизилу – надзвичайно високий вміст аскорбінової кислоти. За концентрацією вітаміну С ці ягоди обганяють навіть лимони, смородину та цитрусові. Лише невелика жменя свіжого кизилу здатна покрити добову потребу організму в цьому основно-



му антиоксиданті. Завдяки цьому кизил є ідеальним натуральним засобом для зміцнення імунітету в міжсезоння, захисту від застуди швидкого відновлення сил після хвороби. Крім вітаміну С, ягоди багаті на вітаміни А, Р, Е, а також важливі мікроелементи – залізо, калій, кальцій, магній та фосфор. Залізо у складі кизилу сприяє підвищенню рівня гемоглобіну, що робить його незамінним продуктом для

профілактики та лікування анемії.

ПОЛІПШЕННЯ ТРАВЛЕННЯ ТА ОБМІНУ РЕЧОВИН

У складі кизилу міститься велика кількість пектинів та органічних кислот (яблучної, лимонної, бурштинової). Пектинові речовини працюють, як природні «санітари»: вони зв'язують і виводять з організму токсини, важ-

кі метали та радіонукліди, нормалізуючи роботу кишківника. Ягоди корисно вживати людям з розладами шлунково-кишкового тракту, оскільки вони мають легкув'язку та антибактеріальну дію. Крім того, кизил прискорює метаболізм, покращує апетит і допомагає організму ефективно розщеплювати жири, що робить його чудовим помічником під час схуднення. Калій та флавоноїди, на які багатий кизил, зміцнюють стінки капілярів, підвищують еластичність судин і нормалізують артеріальний тиск. Систематичне вживання цих ягідок допомагає знизити рівень «поганого» холестерину в крові, запобігає розвитку атеросклерозу, тромбофлебії та підтримує стабільну роботу серцевого м'яза. Кизил також відомий своєю здатністю нормалізувати рівень цукру в крові. Його рекомендують до раціону діабетикам, адже ягоди стимулюють

ферментативну функцію підшлункової залози.

ЯК СПОЖИВАТИ З МАКСИМАЛЬНОЮ КОРИСТЮ?

Найбільше вітамінів зберігається у свіжих плодах. Проте кизил чудовий і в заготовках: з нього варять цілющі компоти, морси, готують пастилу, варення, а також заморожують або сушать на зиму. Навіть у сушеному вигляді ягоди майже цілком зберігають свої лікувальні властивості. Сушений кизил – це чудова та корисна альтернатива солодощам до чаю.

Не варто забувати й про протипоказання: через високу кислотність кизил не рекомендують вживати під час загострення гастриту з підвищеною кислотністю, при виразці шлунка та виражених закрепах. Додавши кизил до свого щоденного раціону, отримаєте смачне та природне джерело бадьорості, молодості й міцного здоров'я.

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

ЮВІЛЕЙ

4 жовтня відзначила ювілейний день народження доцентка кафедри мікробіології, вірусології та імунології ТНМУ Олена Володимирівна ПОКРИШКО

Вельмишановна
Олено Володимирівно!



Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після 11 років практичної лікарської діяльності, продовжили свій професійний шлях, присвятивши понад 24 роки роботі в університеті: спочатку на посаді асистентки, а впродовж 18 років – доцентки кафедри мікробіології, вірусології та імунології.

Особливо цінуємо Ваш вагомий внесок у діяльність мікробіологічної лабораторії університету, а також плідну роботу в деканаті факультету іноземних студентів. Значущою є й Ваша громадська діяльність, зокрема робота на посаді заступниці голови проф-

кому університету та кураторки студентських груп.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають та щиро шанують Вас як відому науковицю, висококваліфіковану вчену-мікробіологиню, досвідчену педагогиню й наставницю студентської молоді. Ваша багаторічна невтомна праця, високий професіоналізм, відповідальне ставлення до виконання службових і громадських обов'язків заслуговують на щире вдячність і визнання.

Ваші порядність, працелюбність, інтелегентність, уважне й доброзичливе ставлення до людей, щире прагнення робити добро викликають глибоку повагу. Ці якості є гідним прикладом для нових поколінь студентів, молодих лікарів і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Олено Володимирівно, міцного здоров'я, невичерпної енергії та творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, душевного спокою, людського тепла, родинного благополуччя й затишку. Нехай попереду буде ще багато світлих, радісних і щасливих років життя, наповнених любов'ю, повагою та приємними подіями!

Хай в Вашому житті завжди буває літо,
А якщо осінь – то тепла й золота!
Нехай у гості їдуть завжди діти,
Хай сміх і радість на подвір'ї не стиха!
Нехай рясні дощі несуть для Вас здоров'я,
Проміння сонячне цілує у уста!
Нехай онуки зігрівають Вас любов'ю,
Бажаєм довгого й щасливого життя!

**Ректорат і профком ТНМУ
імені Івана Горбачевського**

8 жовтня святкуватиме ювілейний день народження старша лаборантка кафедри клінічної фармації ТНМУ Любов Романівна ФАЛЕНДИШ

Вельмишановна Люболю Романівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження.

Після закінчення Київського університету імені Тараса Шевченка та періоду професійної діяльності в лабораторіях, зокрема в Тернопільському педагогічному університеті, Ви продовжили свій трудовий шлях у ТНМУ. Понад 26 років Вашої професійної діяльності в університеті пов'язані з відповідальною та важливою роботою: спочатку на посаді старшої лаборантки лабораторії криоконсервування, кафедри фармацевтичних дисциплін, а впродовж 22 років – старшої лаборантки кафедри клінічної фармації.

Ви сумлінно забезпечували важливі напрями роботи підрозділів, сприяючи проведенню наукових досліджень високого рівня та належній організації навчального процесу. Ваша професійна компетентність, відповідальність і відданість справі стали важливою складовою успішної роботи колективу.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, відповідальність і сумлінне виконання службових обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, доброзичливість, уважне ставлення до людей та щире прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки й залишають по собі добру пам'ять та щире вдячність.



Бажаємо Вам, вельмишановна Люболю Романівно, міцного здоров'я, добробуту, душевного спокою, людського тепла, родинного благополуччя й затишку. Нехай кожен день приносить радість, приємні зустрічі та нові приводи для щирої усмішки, а життя буде довгим, світлим і щасливим!

Нехай ніколи не згасає молодість душі, не полишають Вас бадьорість, життєва енергія та невичерпний оптимізм!

Нехай добром наповнюється хата,
Достатком, щирістю і сонячним теплом,

Хай буде вірних друзів в ній багато,
Прихильна доля огорта крилом!

**Ректорат і профком ТНМУ
імені Івана Горбачевського**

ВАРТО ЗНАТИ

ЯК ЗВИЧКА ПИТИ ГАРЯЧИЙ ЧАЙ ШКОДИТЬ СТРАВОХОДУ

Осінній вечір, плед і горнятко чаю, над якою в'ється пара, – для багатьох це головний ритуал затишку. Але є межа, за якою улюблена звичка починає працювати проти вас: напій, який обпікає губи, так само обпікає все, що зустрічає далі, – піднебіння, горло й стравохід.

Одноразовий ковток занадто гарячого чаю здається дрібницею, біль минає за хвилину. Проблема в регулярності: слизова оболонка відновлюється повільно, а якщо травмувати її щодня по кілька разів, мікроопіки не встигають загоїтися. З часом це перетворюється на хронічне подразнення, яке ви можете навіть не пов'язувати з температурою напоїв.

ЩО ОКРІП РОБИТЬ ЗІ СЛИЗОВОЮ

Слизова рота та стравоходу дуже чутлива до температури. Гаряча рідина викликає термічний опік: клітини поверхневого шару гинуть, а на їх відновлення йде від кількох днів до тижня. Доки один опік загоюється, наступне горнятко окропу наносить новий.

Міжнародне агентство з вивчення раку відносить напої, що гарячіші за 65 градусів, до ймовірних канцерогенів для людини. Спостереження показують зв'язок між регулярним вживанням дуже гарячих напоїв і підвищеним ризиком раку стравоходу. Йдеться не про сам чай чи каву, а саме про температуру: той самий напій, охолонувши, такої небезпеки не несе.

– Біль і печіння язика та піднебіння одразу після ковтка.

– Відчуття «грудки» або садніння при ковтанні протягом дня.

– Білястий наліт на язичі – слід недавнього опіку.

– Печія, яка посилюється саме після гарячих напоїв.

– Зниження чутливості: гаряче перестає здаватися гарячим.

– Останній пункт найпідступніший. Люди, які роками п'ють окріп, звикають і перестають відчувати небезпеку, а слизова при цьому страждає так само. Якщо ви спокійно п'єте те, від чого інші скрикують, це не «загартування», а привід знизити температуру.

ЯКУ ТЕМПЕРАТУРУ ВВАЖАЮТЬ БЕЗПЕЧНОЮ

Комфортною та безпечною для слизової вважають температура до 60 градусів. Чайник закипає при 100 градусах, тому свіжозаварений напій завжди треба дати постояти. Три-п'ять хвилин увідкрітому горнятку зазвичай знімають зайві градуси.

1. Перевіряйте напій губами, а не язиком: губи чутливіші до температури.

2. Капніть трохи на внутрішній бік зап'ястя, як перевіряють дитяче харчування.

3. Доливайте холодну воду або молоко одразу, не чекаючи охолодження.

4. Наливайте в широке горнятко, а не у високий термостакан: площа випаровування більша.

5. Якщо сумніваєтеся, виміряйте раз кухонним термометром і запам'ятайте відчуття.

Просте правило: якщо над горнятком здіймається густа пара й перший ковток хочеться «продмухати» – напій занадто гарячий. Комфортний чай п'ється одра-

зу, без пауз і обережних маленьких ковтків.

КОМУ ВАРТО БУТИ ОСОБЛИВО ОБЕРЕЖНИМИ

Є люди, для яких гарячі напої – подвійний ризик. При рефлюксі гаряче додатково подразнює й так запалений стравохід, посилюючи печію. При хроні-



чних проблемах з горлом термічна травма уповільнює відновлення слизової.

– Ті, хто страждає на печію та відрижку після їжі.

– Люди з чутливим горлом і частими фарингітами.

– Діти: їхня слизова тонша, а «потерпи, подмухай» не працює.

– Літні люди зі зниженою температурною чутливістю.

Окремо варто згадати звичку «лікуватися» окропом при застуді. Гаряче питво при болю в горлі здається логічним, але опік лише додає роботи й так запаленій слизовій. Теплий, а не гарячий напій зволожує та заспокоює нітрохи не гірше.

ГАРЯЧИЙ НЕ ОЗНАЧАЄ КОРИСНІШИЙ

Користь чаю – в самому листі, а не в температурі води. Антиоксиданти, аромат і смак нікуди не зникають, коли напій охолоне до комфортних 55-60 градусів. Навпаки, занадто гаряча вода пригнічує тонкі смакові відтінки й ви просто не відчуваєте, який чай п'єте.

Тому правило просте: заварюйте, як любите, але пийте, коли горнятко можна спокійно тримати в долонях. Кілька хвилин очікування нічого не забирають у ритуалу, зате щодня зберігають ваш стравохід від травми, яку він мовчки терпить роками.

(За матеріалами медіа)

СКАНВОРД

