



ЛьвДУВС розробив програму з протидії торгівлі людьми

В університеті відбулися презентація та підписання Комплексної профілактичної програми міжвідомчої взаємодії у сфері протидії торгівлі людьми. Документ розробили у рамках договору про співпрацю, укладеного торік між ЛьвДУВС, Департаментом міграційної поліції Нацполіції України та Департаментом соціального захисту населення Львівської ОДА.

Програму планують реалізувати впродовж 2023–2025 років. Її основними завданнями є підвищення рівня професійної підготовки працівників міграційної поліції, налагодження взаємодії між усіма суб'єктами протидії торгівлі людьми, а також проведення інформаційної кампанії серед населення.

Комплексну програму міжвідомчої співпраці презентувала одна із її розробниць, завідувачка науково-дослідної лабораторії ЛьвДУВС Лариса Брич. Вона розповіла, що цей документ містить шість розділів, які охоплюють різні напрями взаємодії. Зокрема проведення заходів щодо підвищення кваліфікації правоохоронців й розробку та внесення змін до законодавства у



сфері протидії торгівлі людьми. Під час презентації ректор університету Роман Благута відзначив, що ідея створення такої програми виникла завдяки налагодженій співпраці з усіма учас-

никами договору. «Сьогодні ми зустрілися, аби зробити важливий крок щодо протидії торгівлі людьми. Хочу подякувати всім, хто долучився до розробки цієї комплексної програми. Попере-

ду багато планів і я впевнений, що поступово ми зможемо реалізувати все задумане», – підкреслив очільник вишу.

Виступила також завідувачка сектору сімейної політики Де-

створення міжвідомчої програми з протидії торгівлі людьми. Дякуємо за те, що взяли на себе цю важливу місію», – підкреслила вона.

Її колега, головна спеціалістка сектору сімейної політики Департаменту соціального захисту населення ЛОВА Наталія Корчинська розповіла про проект, який планують реалізувати, аби допомогти постраждалим від сексуального рабства. Вона також підкреслила, що для подолання проблеми торгівлі людьми необхідно об'єднати зусилля всіх зацікавлених сторін.

Заступник начальника Департаменту міграційної поліції НПУ Сергій Сотников під час свого виступу наголосив на важливості подальшої співпраці й також подякував колективу ЛьвДУВС за розробку програми міжвідомчої взаємодії.

Галина Лемішко,
світлина Марти Петрів

Університет долучився до Всеукраїнського диктанту національної єдності

Курсанти, студенти та працівники ЛьвДУВС вже не вперше підтримують цей флешмоб, що традиційно проходить у День української писемності та мови.

Другокурсниця факультету №1 Юліана Літвінова розповіла, що брала участь у диктанті національної єдності ще у школі. І хоча зазвичай тексти є доволі граматично складними, дівчині неодноразово вдавалося написати їх без помилок. «Такі акції зараз дуже на часі. Адже мова – це наша зброя. Вона об'єднує та робить нас сильнішими», – переконана курсантка. Дівчина каже, що для поліцейських

особливо важливо знати рідну мову, адже вони – представники української держави.

«Радіодиктант – це також чудова нагода перевірити свою грамотність», – вважає четвертокурсниця факультету №1 Вікторія Черевко. Вона додає, що у важкий для країни час такі акції є справді актуальними.

Додамо, що цього року національний радіодиктант читала народна артистка України Ада Роговцева. Текст «Твій дім» написала українська авторка та кінорежисерка Ірина Цілик. Акція пройшла в особливій атмосфері. Тож навіть ведучий ефіру Роман Коляда не зміг стримати сліз під час трансляції.

Галина Лемішко,
світлина Марти Петрів





Вихованці ЛьвДУВС дізналися, як долати стресові ситуації

Інформаційний захід на тему «Психологічне здоров'я» провели представники Консультативної місії Європейського Союзу в Україні.

Метою онлайн-зустрічі було підвищення рівня обізнаності вихованців університету щодо проблем ментального здоров'я. Фахівці КМЕС також проінформували курсантів і студентів про техніки, що допомагають долати стресові ситуації.

«Тема психологічної підтримки є дуже важливою, особливо з огляду на ситуацію, в якій

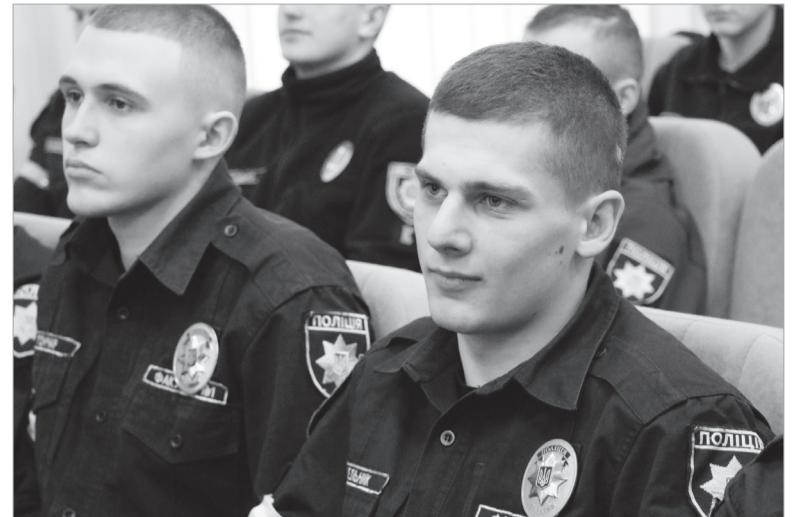
опинилася Україна. Багато хто зараз має травматичний досвід, страждає від депресії і тривожності. Зауважу, що працівники поліції постійно стикаються зі стресом через безпосередній контакт з громадянами та їхніми проблемами. Тож ви повинні приймати правильні рішення, діяти оперативно та неупереджено, не дозволяти стресу впливати на ваш емоційний добробут», – наголосив голова Місії Антті Хартікайнен.

Наступними з доповідями виступили тренер із питань розвитку реформи управління людськими ресурсами Ніколаос Бакогіанніс та представниця

Канадсько-українського проекту розвитку поліції Джуді Девлін.

«Зазвичай в екстремальних обставинах у нас підвищується тиск, пришвидшується серцебиття та дихання, німіють кінцівки, зупиняється когнітивна функція, навіть можуть виникнути проблеми з травленням. Тож коли ви стресуєте, не потрібно накопичувати негативні емоції та мовчати про свої переживання. Навпаки – треба проговорювати негативний досвід із вашими рідними та друзями», – зауважила Джуді Девлін.

Її колега Клаас Тувечерн, ліцензований психолог і представ-



ник компанії Wildgoose, наголосив: «Ми по-різному реагуємо на стресові ситуації. Якщо робимо це неправильно, або ж узагалі не намагаємося подолати стрес, це неодмінно матиме негативні наслідки для організму. З'явиться виснаження, послабиться концентрація та пам'ять, зміняться поведінкові реакції. Ми почнемо драгуватися та втратимо самоконтроль. Також стрес може спонукати нас до якихось негативних вчинків».

До події долучилися й

українські фахівці з ментального здоров'я. Спікерами інформаційної тренінгової сесії стали експерти Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Кієво-Могилянська академія» Євген Лікарчук та Олександра Бурлаченко. Вони розповіли вихованцям ЛьвДУВС про інші нюанси навичок управління стресом.

Ганна Бенедюк,
світлина Марти Петрів

ДОБРІ СПРАВИ

Здобувачі університету турбуються про довкілля

Вихованці ЛьвДУВС продовжують реалізовувати масштабну екологічну ініціативу. У рамках проекту, що належить студенткам Інституту права Софії Петрів та Софії Волковій, здобувачі вишу долучаються до озеленення околиць Львова.

Цього разу висадка дерев відбувалася у Лапаївському лісництві. Толоку проводили згадані представниці Інституту права, другокурсники факультету №3 та учні Ліцею №1 Зимноводівської сільської ради. Учасники акції висадили близько 600 саджанців дуба.

Детальніше про подію розповів курсант Денис Торбич: «Цьогоріч я вперше посадив дерево. Розумію, що висаджуючи ліс сьогодні, ми робимо інвестицію в екологію майбутнього. Всі ми знаємо, що дерева – це легені планети. Вони не лише виробляють кисень, а й затримують пил та шкідливі речовини. Своїм прикладом ми маємо показати громадськості, що такі акції є дуже важливими».

Одна з ініціаторок проекту Софія Петрів підкреслила, що з початку вересня їм вдалося висадити близько двох тисяч молодих саджанців модрина та дуба у Винниківському, Брюховицькому та Лапаївському лісництвах.

«Це остання толока, яку ми поведемо у цьому році. Наступну плануємо навесні. Вірю, що всі дерева приживуться, адже ми висаджували їх з великою любов'ю», – відзначила дівчина.

Нагадаємо, що екоініціатива представниць Інституту права перемогла у конкурсі студентських проєктів «Дембачення». Акцію реалізують за підтримки

Державного підприємства «Львівське лісове господарство».

Марта Петрів





300 років Григорію Сковороді: цікаві факти з життя філософа

У грудні виповнюється 300 років із дня народження Григорія Савича Сковороди – українського філософа, поета, богослова й педагога. Напевно, кожен пам'ятає фото з обстріляного музею Сковороди на Харківщині. Тож через вкотре актуалізоване ім'я філософа в умовах повномасштабної війни та з нагоди його ювілею редакція газети «Мій ЛьвДУВС» підготувала найцікавіші факти з життя Григорія Савича.

Писав, але не видавав

Попри те, що з-під пера Григорія Сковороди вийшли вірші, афоризми, байки, прозові, філософські праці, його творчість не була надрукована за життя, а тексти мислителя, за аналогією до давньогрецького філософа Сократа, поширювалися шляхом переписування вручну. Писав Григорій Савич переважно у мандрах, а подорожував близько двадцяти років свого життя.

Дитина-вундеркінд

Сковорода народився в козацькій родині, де дбали про освіту дітей: його старший брат Степан навчався в Польщі, а Григорій вже з 7-ми років пішов здобувати освіту в початкову дяківську школу. За час навчання він неодноразово показував себе талановитим учнем. Мав безліч захоплень, навчався музичної грамоти та був солістом у церковному хорі. Пізніше, вступивши до Києво-Могилянської академії у 16-ть, став ще й поліглотом, вивчивши п'ять мов.

Викладач-новатор

Свою кар'єру педагога Сковорода розпочав у колеґіумі в Переяславі, де викладав поетику. Але філософ робив це за власною програмою, не використовуючи звичних методів, тож невдовзі його звільнили. Все тому, що ще у XVIII столітті Сковорода засто-

совував принцип «вербальних оцінок» – ставив учням не бали, а писав короткі відгуки на їхні відповіді. «Вельми туп», «справжнє безглуздя», «досить гострий», – такими були його вирокі. Але попри різкі коментарі, студенти дуже любили та поважали Сковороду.

Мандрівник-аскет

Сьогодні про Григорія Савича сказали би, що його спосіб життя був доволі мінімалістичним. Адже у ті часи схожих на нього людей називали аскетами. Філософ одягався дуже про-

годин на добу та завжди ходив пішки.

Світські справи його мало хвилювали: він не бажав заводити стосунки чи просто закохуватися. І коли йому все-таки припала до душі дівчина, останньої миті передумав та втік просто з-під вівтаря.

Відчув наближення власної смерті

Кажуть, що напередодні дня смерті, Сковорода сам викопав собі могилу під розлогими липами, пішов до своєї кімнати, змінив білизну, вмився, помолився Богові й ліг спати, щоб уже не прокинутися.



Ось кілька найвідоміших цитат-афоризмів Григорія Сковороди, що варті вашої уваги:

- ❖ *Бери вершину і матимеш середину.*
- ❖ *З усіх утрат – втрата часу найтяжча.*
- ❖ *Коли не можу нічим любій Вітчизні прислужитися, в кожному разі з усієї сили намагатимуся нікому ні в чому не шкодити.*
- ❖ *Більше думай, і тоді вирішуй.*
- ❖ *З видимого пізнавай невидиме.*
- ❖ *Не той дурний, хто не знає... Але той, хто знати не хоче.*
- ❖ *Хто соромиться визнати недоліки свої, той з часом безсоромно виправдовуватиме своє невігластво, яке є найбільшою вадю.*
- ❖ *Хто швидко приліплюється до нової думки, той швидко від неї і відпадає.*
- ❖ *Чисте небо не боїться блискавки та грому.*
- ❖ *Що швидко запалюється, те раптово гасне.*
- ❖ *Життя наше – це подорож, а дружня бесіда – це візок, що полегшує мандрівникові дорогу.*

сто, але зі смаком, їв тільки плоди чи молочні страви, та й то аж після заходу сонця. Спав не більше чотирьох

Ось як про це писав філософ Ізмаїл Срезневський: «За обідом був Сковорода незвичайно веселий і го-

віркий, навіть жартував, оповідав про своє минуле, про свої мандрівки, досвіди... Пішов у садок. Довго

ходив він по перехресних стежках, зривав овочі й роздавав їх хлопчикам, що працювали в садку. Над вечір пішов сам господар шукати Сковороду й застав його під гіллястою липою. З ризикам у руці копав Сковорода яму. Далі пішов у свою кімнатку, перемінив білизну, помолився Богу і, підложивши під голову свої писані праці і сіру свитку, ліг, зложивши навхрест руки. Довго чекали на нього з вечерею. Сковорода не з'явився. Другого дня вранці до чаю теж, до обіду так само. Це здивувало господаря. Він насмівся увійти до Сковороди, щоб розбудити його; однак Сковорода лежав уже холодний».

Максим Чухліб,
за матеріалами ресурсів
«Інститут просвіти»
та «24 канал»

5 книг, які допоможуть зберегти ментальне здоров'я

Після 24-го лютого ми перебуваємо у стані постійного емоційного напруження, хвилюємося за своїх рідних та чи не щодня відчуваємо стрес. А поділитися психологічними проблемами з фахівцем під час особистої зустрічі готові не всі. Однак існує альтернативний спосіб боротьби з емоційною напругою – читання корисної літератури.

Редакція газети «Мій ЛьвДУВС» підготувала добірку науково-популярних книг із психології. Вони не лише допоможуть подолати пригнічення та інші тривожні стани, але й просто зрозуміти свої емоції. У них ви знайдете цікаві та зрозумілі поради від українських та іноземних авторів.

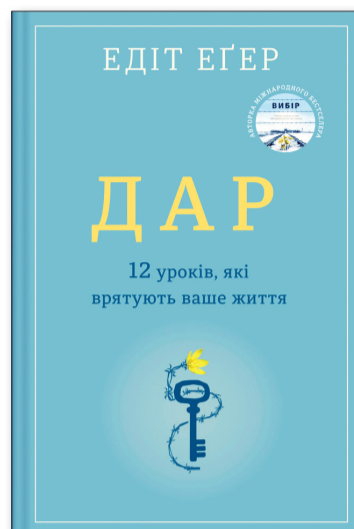
«Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях» – Марк Лівін, Ілля Полудьонний

Читання цієї книги стане чудовою нагодою дослідити власні почуття та емоційні реакції, почати внутрішній чат із собою. Журналіст Марк Лівін та психотерапевт Ілля Полудьонний, які є авторами однойменного подкасту, завдяки таким книгам прагнуть «популяризувати культуру ментального здоров'я та інтересу до почуттів».

Видання складається із двадцяти розділів, кожен із яких розповідає про певну емоцію: щастя, злість, нудьгу, самотність, сором тощо. Крім того, кожна частина має чотири складники: теоретичний блок, викладений нешаблонно та захопливо; історію самих авторів, де вони розповідають про свій досвід переживання різних почуттів; так звану «міську тему», у якій часто трапляється певна емоція; практичні поради і вправи для читачів.

Книгу видано у партнерстві із The Village Україна. Її лейтмотив – «Зрозуміти свої емоції та перемогти».

Якщо вам сподобається це видання, можете ознайомитися і з наступною частиною – «Простими словами-2. Як розібратися у своїй поведінці».



«Дар. 12 уроків, які врятують ваше життя» – Едіт Єва Егер

«Як жити повноцінно і не застрягти у в'язниці власного розуму?» – головне питання цієї напрочуд змістовної та пізнавальної книги. Її авторкою стала психотерапевтка Едіт Егер – жінка, що вціліла у концтаборі Аушвіц. У книзі практичні поради переплетені з особистою історією Егер та розповідями про травматичний досвід її пацієнтів.

«Дар» містить 12 своєрідних «сеансів» – це рекомендації про те, як долати психологічні труднощі. Наприклад, поради, як виходити з конфліктних ситуацій, боротися з тривожністю, пережити відчуття провини, позбутися комплексу жертви. Після кожного розділу ви також знайдете вправи, які допоможуть у звільненні від певної ментальної проблеми та навчать любити себе.

«Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» – Віктор Франкл

Це фундаментальна праця австрійського фахівця, що був наставником попередньої авторки Едіт Егер, й так само витримав ув'язнення у концентраційних таборах Дахау та Аушвіц. Після пережитого він винайшов метод логотерапії. Його мета – допомогти людині у пошуках власного життєвого сенсу і мотивації, а також лікувати неврози, апатію, нав'язливі стани та фобії.

Книга складається із двох частин: опису перебування Віктора Франкла у нелюдських умовах концтаборів та розповіді про те, як він заснував свою концепцію. Крім того, психолог пояснює, на чому ґрунтується логотерапія і чому вона потрібна. Ця праця зацікавить усіх поціновувачів якісної філософсько-психологічної літератури.



«Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією» – Володимир Станчишин

Український психотерапевт Володимир Станчишин вирішив у доступному та легкому для читання форматі написати про різні психічні розлади, що заважають людям спокійно жити у соціумі. Книга «Стіни у моїй голові» потрібна читачам, які хочуть зрозуміти тонкощі таких станів, як депресія, тривожність, соціальні фобії, ОКР та ПТСР.

Автор книги переконаний, що основним завданням психотерапії є «не навчити НЕ тривожитися, а навчити бути щасливим, попри те, що тривога супроводжує нас постійно». Зауважимо, що віднедавна Володимир Станчишин очолює львівський Центр психічного здоров'я у Шпиталі ім. Митрополита Шептицького, де надають допомогу українським військовим.



«Лагом. Шведські секрети щасливого життя» – Лола Акінмаде Екерстрьом

Шведський раціональний стиль життя вже давно став одним із найпривабливіших, а вміння шведів піклуватися про себе та дотримуватися рівноваги в усьому є взірцевим. Термін «Lagom», про який ідеться в праці Лоли Екерстрьом, в перекладі зі шведської якраз і означає «достатній» або «помірний». З книги можна почерпнути корисні поради, як зробити своє життя впорядкованим, знайти баланс між відпочинком та роботою, зосередитися на позитивних емоціях.

Якщо вам небайдужа життєва філософія скандинавських країн, також радимо ознайомитися з книгою Міка Вікінга «Маленька книга хюге. Як жити добре по-данськи». Вона розповість про секрети створення атмосфери затишку, спокою і тепла.



Ганна Бенедюк