

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
Навчально-науковий інститут філології та журналістики
Кафедра журналістики

Кваліфікаційна робота
АВТОРСЬКИЙ ПРОЄКТ "DIVOCHE.LIVE"
(ВИПУСК ЖІНОЧОГО ОНЛАЙН-ЖУРНАЛУ)

Поліщук Тетяни Миколаївни,
студентки IV курсу, групи 061-416
спеціальність: 061 Журналістика
ступінь вищої освіти: БАКАЛАВР

Науковий керівник:

Юксель Гаяна Заїрівна,
кандидат філологічних наук, доцент,
доцент кафедри журналістики

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Члени комісії: _____

_____ (підпис) (ініціали, прізвище)

_____ (підпис) (ініціали, прізвище)

_____ (підпис) (ініціали, прізвище)

ЗМІСТ

1.ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	3
1.1. Обґрунтування проєкту.....	3
1.2. Теоретична база.....	5
1.3. Мета й завдання.....	9
1.4. Джерела фактів.....	9
1.5. Технічні і програмні засоби.....	10
1.6. Сфера застосування.....	11
1.7. Структура проєкту.....	11
ВИСНОВКИ.....	14
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	16
ДОДАТКИ.....	19
АНОТАЦІЯ.....	41

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Обґрунтування проєкту

Актуальність Війна в Україні з 2014 року та повномасштабне вторгнення 2022 року суттєво вплинули на життя українських жінок та загострили ці проблеми. В наші дні, коли жінки продовжують боротися зі складнощами, які не тільки залишилися з минулих років, але й загострилися та набули глобальних масштабів у ХІХ столітті. Насильство, дискримінація, гендерна нерівність, тиск з боку суспільства щодо зовнішності та материнства, психологічні труднощі котрим важко протистояти – це лише деякі з них. Ці проблеми не лише шкодять жінкам фізично та емоційно, але й обмежують їхні можливості та потенціал. В цих умовах жінки потребують підтримки та розуміння спільноти, що власне і зумовило вибір теми авторського проєкту.

Випуск онлайн-журналу "DIVOCHE.LIVE" може стати цінним ресурсом для жінок, які шукають близьку для себе спільноту в українському онлайн-просторі. Медійний продукт створений для того, щоб допомогти жінкам подолати актуальні виклики. Журнал допоможе жінкам краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, а найголовніше – засвоїти цінність свого досвіду, що призведе до почуття власної гідності.

Унікальність проєкту полягає в його акценті на реальних анонімних історіях українок. В проєкті використанні журналістські жанри, таких як інтерв'ю, нарис. Інтерв'ю стосуватиметься теми бодішеймінгу в сучасному суспільстві. Пряма мова героїнь матеріалів стосуються психологічних труднощів, проблеми виховання особливих дітей, проблеми зі здоров'ям, стандартів краси, тиску з боку суспільства.

Для реалізації творчого проєкту обрано актуальний **формат подання матеріалу** – онлайн-журнал. Онлайн-формат журналу "DIVOCHE.LIVE" дозволить розширити аудиторію за межі України та залучити читачок з усього світу завдяки можливостям Інтернету, зробить його доступним для більшої кількості аудиторії.

Новизна полягає у тому, що проєкт зосереджений на досвіді та проблемах українок, які загострилися на тлі війни 2014 та повномасштабного вторгнення 2022 року. В кінці кожного матеріалу читачі отримують поради від жінок, які діляться своїми досвідом і розумінням ситуації.

Для створення журналу було проведено онлайн-опитування на платформі Google Forms, в якому взяли участь 48 жінок. Вікова категорія учасників опитування варіювалася від 18 до 40 років, що дозволило отримати погляди представників різних соціальних груп. В опитуванні були надані наступні запитання:

- Які теми є для Вас найцікавішими?
- Які проблеми Ви вважаєте найбільш актуальними для себе?
- Які питання Ви хотіли б, щоб журнал висвітлював більш детально?

Результати опитування показали, що 70% аудиторії бажає, щоб журнал висвітлював тему здоров'я, 60% — психологічні труднощі, 50% — материнство, 40% — краса та саморозвиток. За обрання формату онлайн-журналу проголосувало 28 з 48 жінок. Опитування показало, які теми цікавлять сучасних жінок, а також виявили, що найбільш зручним форматом є онлайн-журнал. Це допомогло створити контент, який відповідає запитам аудиторії.

Цільова аудиторія проєкту складається з жінок різного віку, від 18 до 60 років, які цікавляться різноманітними аспектами життя, мають проблеми, виклики, шукають спільноту, де вони можуть знайти розуміння та підтримку у складних ситуаціях.

Ідейно-смісловий задум проєкту полягає у створенні платформи, що висвітлює актуальні проблеми та виклики, з якими стикаються сучасні українські жінки, зокрема в контексті війни та соціальних змін. Використовуючи журналістські жанри, такі як інтерв'ю та колонки, журнал має на меті не лише інформувати, а й надихати та підвищувати почуття власної гідності серед жінок, допомагаючи їм краще розуміти себе та свої можливості.

Для медійного продукту була обрана назва "DIVOCHE.LIVE", що вказує на його спрямованість на жіночу аудиторію. Слово LIVE, що в перекладі з

англійської означає "живий", підкреслює орієнтацію на справжні та автентичні історії. Поєднання слів DIVOCHE і LIVE створює цікавий контраст, який символізує прагнення журналу об'єднати досвід і розповіді жінок різного віку.

Отже, ідеєю кваліфікаційної роботи було продемонструвати аудиторії, що жіноча тематика стає особливо актуальною в XXI столітті. Кожна жінка має цінний досвід, яким може поділитися з іншими. Тому "DIVOCHE.LIVE" прагне створити простір, де кожна жінка відчуватиме себе почутою та здатною досягти усього, чого вона забажає.

1.2 Теоретична база

Під час роботи над авторським проектом ми зверталися до широкого кола ресурсів, що охоплюють питання близькі до нашої теми, а саме: проаналізовано наукові статті, посібники та онлайн-ресурси. Були опрацьовані роботи таких науковців: Астапцева Х. А. [1], Баранник Д.Х. [2], Бутенко Н.Ю. [4], Капелюшний А.О. [10], Михайлин І. Л. [16], Яворська Г. М. [25], що поглиблює знання для роботи над журналом.

На основі аналізу конкурентного середовища успішних медіа було обрано декілька видань, які стали прикладом для створення власного медійного проекту. Серед них, наприклад, журнал "Українки" – жіночий журнал від минулого до сьогодення. Журнал використовує в основному нейтральні кольори, такі як білий, чорний та сірий, традиційні українські кольори – синій, жовтий, червоний, що є актуальним для української культури і вирізняє з поміж іншої преси. Українські народні орнаменти вдало інтегровані в дизайн журналу. Також журнал наповнений різноманітними зображеннями української тематики, що супроводжується не перевантаженим текстом, який легко читається. Вони доповнюють статті та роблять їх більш цікавими для читання. Статті та інші матеріали охоплюють великий спектр тем актуальних для сучасних українських жінок. Від моди та краси до здоров'я та виховання дітей. Загалом, журнал "Українки" має якісний контент, що супроводжується сучасним дизайном, який цікавий для його цільової аудиторії.

Журнал “VITER” – журнал про те, що хвилює сучасну жінку. Візуальний стиль журналу має сучасний дизайн, який сподобається кожній сучасній українці в XXI столітті. В основному використання пастельних кольорів: рожевий, блакитний, пурпуровий, персиковий. Елегантний стиль шрифту, тому матеріал читається легко та з задоволенням. Супроводжуються якісні і чіткі зображення, що приємно доповнюють матеріали. Великий спектр тем, які будуть корисні для сучасної жінки. Один з матеріалів «Як розпізнати насильницькі відносини і врятуватися?». Стаття описує психологічне насильство у стосунках, його ознаки, маніпуляції з боку кривдника та поради, як розпізнати насильство та врятуватися. Текст ґрунтується на особистому досвіді авторки та історіях інших жертв психологічного насильства. Це робить її більш досконалою та емоційною, ніж просто інформативний текст. Загалом текст чітко структурований, автор намагається писати текст не завуальовано, а простими словами для читача.

Отже, аналіз конкурентного середовища засвідчив, що нині жіночі проблеми все ще залишаються актуальними. Вивчення діяльності видань підтвердило, що автори намагаються писати і виставляти жіночі проблеми на загал. При цьому роблять матеріали якісними і привабливими до прочитання, доповнюючи хорошим дизайном.

Завдяки щирому захопленню темою було обрано тему кваліфікаційної роботи та втілено задум – створити жіночий онлайн-журнал, що стане платформою для об'єднання, підтримки та розкриття проблем та викликів, з якими стикаються жінки у своєму повсякденному житті щодня.

В процесі підготовки проєкту акцент був поставлений на створення зручного для прочитання онлайн-журнал, в основі якого – реальні жіночі історії.

Практичне втілення авторського проєкту включає основні етапи:

- підготовчий етап;
- написання матеріалів;
- редагування;
- створення дизайну.

Підготовчий етап: Цей етап включає розробку концепції авторського

проєкту, визначення ідеї та мети роботи, а також збір інформації для написання журналістських матеріалів.

Написання матеріалів: Створення та написання текстів є невід'ємною частиною створення авторського проєкту. Під час роботи над онлайн-журналом було написано дев'ять публікацій, які торкнулися різноманітних тем: *«Завжди була хвора, і лікарня була як другий дім», «Мамою бути взагалі складно, а мамою особливого малюка вдвічі», «В дитинстві я не знала подробиць війни, як зараз», «У цій війні переможцем буду я», «Занадто товста для звичайної моделі та недостатньо товста для моделі XL», «Я бачила себе в дзеркалі, не свої висипи», «Вдячна собі, що обрала жити життя, а не худнути», «Я чекала кожного сеансу більше, ніж свого дня народження», «Ти не один, хто боїться суспільства, нас багато»* (див. Додаток Б).

Редагування: Написання текстів – це лише перший крок до створення публікації. Після завершення написання текстів настає час їх ретельного вичитування та редагування. Цей процес є нелегким і надзвичайно важливим для сприйняття інформації. На етапі роботи авторського проєкту у матеріалах були внесені поправки в структуру текстів, обиралися влучні заголовки та підбиралися візуальні елементи, які доповнюють і підсилюють зміст написаного.

Створення дизайну: Після завершення роботи над текстовим наповненням настає черга дизайну, який має сформувати візуальну концепцію проєкту та створити привабливе перше враження у читачів. На цьому етапі роботи над журналом приділили значну увагу оформленню дев'яти номерів видання. Для цього був ретельно продуманий стиль журналу, підбрані шрифти та кольорова гама для кожної сторінки журналу. Також велася робота з правильним розташуванням текстів, зображень та інших елементів, щоб сторінки виглядали гармонійно.

Розробка дизайну для онлайн-журналу "DIVOCHE.LIVE" було цікавим творчим процесом. Для роботи був обраний конструктор "Adobe InDesign". Adobe InDesign – програма, яка має переваги, наприклад, InDesign підтримує такі файлові формати, як TIFF і EPS, дозволяючи працювати з документами Adobe

Illustrator, Photoshop і Adobe PDF. Одним із найбільших викликів була потреба вивчити всі можливості та функції "Adobe InDesign". Для цього доводилося витратити багато часу на перегляд навчальних відео на YouTube, оскільки програма має безліч складних інструментів та опцій.

1.3 Мета й завдання

Мета кваліфікаційної роботи полягає в розробці та втіленні проєкту онлайн-журналу "DIVOCHE.LIVE", що спрямований на опис проблем та викликів з якими щодня стикаються жінки, дозволяючи читачам відчувати, що вони не одні та знаходяться в однакових ситуаціях.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати сайти, які мають близьку тематику.
2. Створити сайт.
3. Створити текстові матеріали для журналу.
4. Розробити дизайн журналу "DIVOCHE.LIVE".
5. Дібрати фотозображення до матеріалів.
6. Провести верстальну роботу для розміщення матеріалів в журналі.

Об'єктом кваліфікаційної роботи є розкриття насильства, дискримінація, гендерна нерівність, тиск з боку суспільства щодо зовнішності та материнства, психологічні труднощі українських жінок.

1.4 Джерела фактів

Використані джерела фактів у кваліфікаційному проєкті були відібрані за двома критеріями:

1. Доступність в Інтернеті;
2. Досвід героїнь для матеріалів.

Для написання матеріалів були застосовані наступні джерела:

1. Українські громадянки, які поділилися своїми досвідами та історіями, пов'язаними з актуальними темами, такими як бодішеймінг, психологічні труднощі, виховання особливих дітей, проблеми зі

- здоров'ям, та тиск з боку суспільства;
2. Онлайн-опитування, що проведене на платформі Google Forms, в якому взяли участь 48 жінок. Опитування було спрямоване на виявлення переваг щодо контенту та тем, які цікавлять читачів, а також їхніх потреб та проблем;
 3. Наукові дослідження та публікації: статті та дослідження, що стосуються гендерної рівності, насильства, дискримінації, та інших соціальних питань, які впливають на жінок;
 4. Особисті соціальні мережі: інформація та зворотній зв'язок від аудиторії, отримані через соціальні платформи, такі як Instagram.

1.5. Технічні і програмні засоби

При створенні випуску онлайн-журналу «DIVOCHE.LIVE» використовувався ноутбук Lenovo IdeaPad V15 G2 ITL (82KB0002RM) Black.

Для написання й редагування текстів авторського проєкту використовувався сервіс «Google Docs». Журнал був створений за допомогою «Adobe InDesign 2023», що забезпечило зручну роботу з макетами сторінок та організоване розміщення текстового та візуального контенту.

Розробка дизайну для онлайн-журналу "DIVOCHE.LIVE" було цікавим творчим процесом. Для роботи був обраний конструктор "Adobe InDesign". Adobe InDesign – програма, яка має переваги, наприклад, InDesign підтримує такі файлові формати, як TIFF і EPS, дозволяючи працювати з документами Adobe Illustrator, Photoshop і Adobe PDF. Одним із найбільших викликів була потреба вивчити всі можливості та функції "Adobe InDesign". Для цього доводилося витратити багато часу на перегляд навчальних відео на YouTube, оскільки програма має безліч складних інструментів та опцій.

Для роботи з фотографіями та створення візуальних елементів застосовувалися такі програми, як «Adobe Photoshop 2018» та «Pinterest». Для створення обкладинки проєкту застосовано програму «Pinterest», текст на обкладинці розміщений за допомогою застосунку «Adobe InDesign 2023». Для

натхнення при розробці дизайну онлайн-журналу були використані ресурси «Pinterest» та інструменти з «Canva», що допомогло створити унікальний та привабливий вигляд.

Для оформлення авторського проєкту у форматі онлайн-журналу "DIVOCHE.LIVE" використовуються фотографії взяті з вільних інтернет-джерел. Також використовуються фотографії з публічних сторінок блогерів у соціальній мережі «Інстаграм». Використання цих фотографій здійснюється з дотриманням правил авторського права та з відповідною згадкою джерела.

Для доповнення матеріалів візуальними елементами, які ідеально відповідали тематиці та стилістиці журналу використовували ресурс «Pinterest». Ця платформа пропонує шир спектр візуальних елементів для оформлення.

Лаконічність та елегантність – ключові принципи, які лягли в основу онлайн-журналу. Завдяки простоті форм та деталей, читач зможе зосередитися виключно на змістовному наповненні, не відволікаючись на зайві візуальні елементи. Композиційна модель журналу передбачає розташування матеріалів, кількості полос, заголовків, декоративних елементів тощо. Графічна модель це дизайн зовнішній і всіх сторінок, це шрифти, фотографії, ілюстрації, різноманітні засоби виділення і в тексті, і на фотографіях [11].

«Кожен як візуальний об'єкт має своє обличчя, власні стильові особливості, за якими відрізняється від усіх інших. Саме елементи оформлення ведуть читача сторінка за сторінкою, виділяють журнал найважливіше, пов'язують різні повідомлення, привчають до певної структури. Читач заздалегідь знає спосіб, у який видання подає інформацію, і через оформлення усвідомлює значущість кожної статті, тобто дизайн журналу може слугувати засобом орієнтації читача в подіях сучасності» [31, с. 552]. В онлайн-журналі "DIVOCHE.LIVE" використовуються білі, чорні, червоні та інші другорядні кольори, що вдало поєднуються між собою та створюють стильний та сучасний образ журналу. Кожен розворот сторінки відповідає концепції журналу. Для дизайну використовували якісні фотографії та ілюстрації, що відображають реальні історії та досвід жінок. Візуальні матеріали підбиралися з урахуванням

теми статей та акцентують увагу на ключових моментах. Текстові матеріали надруковані двома шрифтами «Montserrat» та «Minion Pro».

Онлайн-журнал наповнений якісним контентом, що сприятиме поверненню уваги аудиторії та залучить якомога більше жінок розповідати про свої історії на загал.

1.6. Сфера застосування

Завдяки доступності та інноваційному підходу, онлайн-журнал здатний зацікавити людей з різними уподобаннями. Цільова аудиторія проекту складається з жінок будь-якого віку, адже проблеми, які він висвітлює, актуальні для всіх. Насильство, дискримінація, гендерна нерівність, тиск з боку суспільства щодо зовнішності та материнства, психологічні труднощі котрим важко протистояти – це лише деякі з них. Зважаючи на те, що авторський проект "DIVOCHE.LIVE" публікує матеріали виключно українською мовою, його цільова аудиторія, з географічної точки зору, може бути цікавою й людям з інших країн. Всі тексти в журналі написані зрозумілою мовою та легкі для сприйняття. Проект реалізовано у вигляді онлайн-журналу, що дає змогу на зручний доступ до контенту на будь-якому пристрої завдяки мережі Інтернет. Інформація про проект поширювалась за допомогою коротких публікацій з візуальним контентом в інстасторіз на особистій сторінці Facebook. Окрім цього, завдяки взаємодії з аудиторією через проведене опитування на платформі Google Forms були написані матеріали дійсно цікаві для аудиторії.

1.7. Структура продукту

Продукт представлений у форматі онлайн-журналу. Загальний обсяг – 27 сторінок, з яких 19 займають матеріали за рубриками: «Жіночі голоси», «Інтерв'ю».

Структура журналу "DIVOCHE.LIVE": титульна сторінка, зміст, опис журналу, 9 журналістських матеріалів, що розміщені в двох рубриках, остання сторінка (див. Додаток В). Структура журналу поділена на розділи, у якому

кожний розділ розкриває певну тему, яка стосується життя українських жінок.

Зміст складається з рубрик та матеріалів, які знаходяться в них.

В описовій частині журналу зазначаються теми, цільова аудиторія, мета та завдання журналу. Гасло, за яким працює онлайн-журнал: "DIVOCHE.LIVE" завжди допоможе жінкам бути сильними в будь-яких умовах. Розуміння, підтримка, спільнота – крок до повноцінного життя для жінки».

До рубрики «Інтерв'ю» входить один матеріал: *«Занадто товста для звичайної моделі та недостатньо товста для моделі XL»*. Цей матеріал присвячений темі бодішеймінгу та його вплив на сучасних жінок. Нутриціологиня Дарія поділилася своїми думками та досвідом роботи з жінками, які страждають від тиску бодішеймінгу.

До рубрики «Жіночі голоси» входить 8 матеріалів: *«Завжди була хвора, і лікарня була як другий дім»*, *«Мамою бути взагалі складно, а мамою особливого малюка вдвічі»*, *«В дитинстві я не знала подробиць війни, як зараз»*, *«У цій війні переможцем буду я»*, *«Я бачила себе в дзеркалі, не свої висипи»*, *«Вдячна собі, що обрала жити життя, а не худнути»*, *«Я чекала кожного сеансу більше, ніж свого дня народження»*, *«Ти не один, хто боїться суспільства, нас багато»*. Ці матеріали розкривають різний спектр проблем у житті сучасних жінок, а саме: тиск з боку суспільства щодо зовнішності та материнства, психологічні труднощі котрим важко протистояти, хвороба і шлях боротьби з нею.

Першою публікацією у журналі "DIVOCHE.LIVE" став матеріал з рубрики «Жіночі голоси» – *«Завжди була хвора, і лікарня була як другий дім»*. Матеріал присвячений розповідь дівчини, яка була однією з бажаючих, щоб її історія залишилась анонімною. Це історія про відмову нирок у 15 років та про 7 років очікування на її пересадку. Героїня описує свій шлях історії хвороби, пошуку донора і зрештою саму операцію з пересадки нирки. Авторка закликає людей не втрачати надію незважаючи на складні обставини в житті та насолоджуватися кожним моментом. Ця історія маленька і досить легка для сприйняття, тому саме це спонукало зробити першою публікацією в журналі. Текст написаний простою та зрозумілою мовою, без складних слів та фраз. Читачі співпереживають авторці

та захоплюються її оптимізмом.

Заключним матеріалом у журналі став матеріал з рубрики «Жіночі голоси» – *«Я чекала кожного сеансу більше, ніж свого дня народження»*. Історія дівчини, яка вирішила назвати себе під псевдонімом Ірина. Дівчина розповідає, як вперше зіткнулася з цим, що відчувала, як це вплинуло на її подальше життя та як з цим справлялася. Ця тема є дуже делікатною, адже багато людей соромиться і боїться про це говорити, чим і зумовлено вибір публікації останнім матеріалом.

Остання сторінка – зазначається командний склад онлайн-журналу "DIVOCHE.LIVE". Для просування матеріалів журналу та отримання зворотного зв'язку від аудиторії було створено блог <https://divochelive.blogspot.com/>. На цьому блозі знаходиться інформація про журнал, а також є можливість залишати свої коментарі та ділитися враженнями під кожним матеріалом (див. Додаток В).

ВИСНОВКИ

В процесі роботи над кваліфікаційною роботою було проаналізовано сайти онлайн-журналів “Українки” та “VITER”, які мають схожу тематику з онлайн-журналом "DIVOCHE.LIVE". Ретельний аналіз цих сайтів засвідчив, що жіночі проблеми все ще залишаються актуальними. Дослідження матеріалів видань свідчить про прагнення авторів висвітлювати жіночі проблеми, роблячи їх публічно доступними. При цьому публікації подаються якісно та доповнені вдалим візуальним наповненням, що привертає увагу читачів.

Проект реалізовано у вигляді онлайн-журналу. "DIVOCHE.LIVE" висвітлює актуальні проблеми та виклики, з якими стикаються сучасні українські жінки, зокрема в контексті війни та соціальних змін. Використовуючи журналістські жанри, такі як інтерв'ю та колонки, журнал не лише інформує, а й надихає та підвищує почуття власної гідності серед жінок, допомагаючи їм краще розуміти себе та свої можливості. Технологія продукування онлайн-журналу передбачала чотири етапи: підготовчий етап, написання матеріалів, редагування, створення дизайну.

Створення та написання текстів є невід'ємною частиною створення авторського проекту. Під час роботи над онлайн-журналом було написано 9 публікацій з візуальним наповненням, що розміщені в двох рубриках «Жіночі голоси» та «Інтерв'ю», які торкнулися різноманітних тем. Насильство, дискримінація, гендерна нерівність, тиск з боку суспільства щодо зовнішності та материнства, психологічні труднощі котрим важко протистояти – це лише деякі з них. На етапі роботи авторського проекту у матеріалах було внесено правки в структуру текстів, обиралися влучні заголовки та підбиралися візуальні елементи, які доповнюють і підсилюють зміст написаного. Усі матеріали

написані українською мовою.

На етапі створення дизайну журналу значну увагу було приділено оформленню дев'яти номерів видання. Для цього був ретельно продуманий стиль журналу, підібрані шрифти та кольорова гама для кожної сторінки журналу. Також велася робота з правильним розташуванням текстів, зображень та інших елементів, щоб сторінки виглядали гармонійно. У журналі використано білі, чорні, червоні та інші другорядні кольори, що вдало поєднуються між собою та створюють стильний та сучасний образ журналу. Кожен розворот сторінки відповідає концепції журналу. Для дизайну використано високоякісні фотографії та ілюстрації, що передають реальні історії та досвід жінок. Дизайн онлайн - журналу "DIVOCHE.LIVE" розроблено у конструкторі "Adobe InDesign".

При створенні авторського проєкту для онлайн-журналу "DIVOCHE.LIVE" було використано фотографії з вільних інтернет-ресурсів та публічних сторінок блогерів в "Інстаграм". Для доповнення матеріалів візуальними елементами, які ідеально відповідали тематиці та стилістиці журналу було використано ресурс «Pinterest».

Кінцевим результатом роботи над авторським проєктом вийшов якісний медійний продукт, формат якого ще не є популярним серед читачів. Висвітлюючи актуальні проблеми журнал сприяє підвищенню обізнаності суспільства про труднощі, з якими стикаються жінки, стимулюючи до вирішення цих питань на різних рівнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астапцева Х. Гендерні стереотипи у рекламних оголошеннях українських, польських, американських періодичних видань 1930-х рр. Поліграфія і видавнича справа: наук.-техн. зб. Українська академія друкарства. Львів, 2019. №.1 (77). С. 152-161
2. Баранник Д.Х. Текст. Українська мова. Енциклопедія. К. : «Укр. енциклопедія» ім. М.П. Бажана, 2000. С. 627-6281
3. Бравчук Я. Жіноча преса Данії: основні типологічні моделі та особливості її функціонування у системі друкованих періодичних видань. Науково-практичний збірник: Видавнича галузь і кадри: досягнення, проблеми, перспективи. Львів, 2002. 90-97 с. URL: <http://pvs.uad.lviv.ua/static/media/37/43.pdf> (дата звернення: 18.04.2024)
4. Бутенко Н.Ю. Соціальна психологія в рекламі. Нац. екон.ун-т ім. В. Гетьмана". Київ : Вид-во "Ун-т ім. В. Гетьмана". 2006. 380 с.
5. Ванг А. Ефективність онлайн журналів. Нью-Йорк: Міжнародний журнал мобільного маркетингу, 2011. 63-77 с.
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови: [170 000 слів]. уклад., гол. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: Перун, 2003. 1427 с.
7. Демченко В. Феномен жіночого глянцевого часопису: особливості читацького сприйняття. Київ: Наукові записки Інституту журналістики, видання №8, 2002. 9-13 с.
8. Журналістика: [словник-довідник] / автор-укладач І. Л. Михайлин. К. : Академвидав, 2013. 320 с.
9. Звягінцева І. М. Дослідження жіночих образів методом контент-аналізу у чоловічих та жіночих глянцевиx журналах: кваліфік. роб. на здобуття академічного звання магістра журналістики. КМА. Київ, 2007. 65 с.

10. Капелюшний А.О. Стилiстика i редагування Львiв : Вид-во "ПАiС", 2002. 576 с.
11. Композиційно-графiчна модель видання. URL: <http://um.co.ua/9/9-19/9-193239.html> (дата звернення: 18.04.2024)
12. Клименко Н. О. Вербальнi й вiзуальнi (iлюстративнi) жiночi образи Серiя «Гендернi дослiдження». Вип. 3 121 в гендерно маркованих глянцевиx виданнях. Держава та рeгiони. Серiя: Соцiальнi комунiкацiї. 2010. № 1. С. 168-173.
13. Клименко Н. О. Специфика рубрикацiї та своєрiднiсть подання матерiалу в жiночих глянцевиx журналах. URL: http://eir.zntu.edu.ua/bitstream/123456789/1029/1/Klymenko_Specificy%20of_dividing.pdf (дата звернення: 9.03.2024)
14. Колiсник О. Типологiя iнтернет-ЗМi як журналістикознавча проблема. Вiсник Харкiвської державної академiї культури № 30. Харкiв: ХДАК, 2010. 202-208 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/hak_2010_30_27 (дата звернення: 18.04.2024)
15. Наумова М. Новi медiа та традицiйнi ЗМi: моделi співiснування, 2011. 86-92 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2011_13_16 (дата звернення: 18.04.2024)
16. Михайлин I. Л. Основи журналістики. К.: Центр уч-бової лiтератури, 2011. 496 с.
17. Ромах О. Змiст та структура глянцевиx журналiв. Аналітика культурологiї № 14, 2009. 170-176 с.
18. Семенюк Г. Новi медiа: сутнiсть, перспективи та загрози. URL: <http://www.newmedia.univ.kiev.ua/2010-11-02-12-33-08/40-2010-11-27-22-10-58/32where-is-the-static-content> (дата звернення: 18.04.2024)
19. Сiзова К., Алексеєнко Н. Мiські глянцеви журнали: мiж рекламним каталогом i журналом. Український iнформацiйний простiр. 2014. Ч. 2. С. 183-187. URL: http://ijimv.knukim.edu.ua/zbirnyk/2_1/27-Sizova-Alekseienko.pdf (дата звернення: 9.03.2024)

- 20.Соболева О. В. Актуалізація гендерно-культурної диференціації глянцевого видань. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філологічна. 2015. Вип. 59. С. 193-196
- 21.Сушкова О. Періодичні видання для жінок в Україні: динаміка розвитку та концептуальні особливості. Суми: Судум, 2009. 145 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/1739> (дата звернення: 18.04.2024)
- 22.Шаповалова Г. Комунікативна стратегія сучасних українських журналів для жінок. Ужгород: Вісник Ужгородського університету. Вип. № 20. 2009. С. 97-101. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6988> (дата звернення: 14.04.2024)
- 23.Шевченко В. Візуальні стандарти стилю журналу як прояв культури видання. Наук. шк. Романа Іванченка: Матеріали Всеукр. Наук.-практ. конф.: [До 80-ї річниці від дня народження вченого, завідувача кафедри видавничої справи та редагування ВПІ НТУУ «КПІ» проресора Р. Г. Іващенко (1929-2004)]. Київ: НТУУ «КПІ», 2010. 215-227 с.
- 24.Шевченко В. Функціональність дизайну журналів. Світові стандарти сучасної журналістики: зб. наук. пр. Черкаси: Вид-во Чабаненко Ю., 2010, № 3. 552-555 с.
- 25.Яворська Г. М. Прескриптивна лінгвістика як дискурс. К.: Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні, 2000. 288 с.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Тексти публікацій в онлайн-журналі "DIVOCHE.LIVE"

1. «ЗАВЖДИ БУЛА ХВОРА, І ЛІКАРНЯ БУЛА ЯК ДРУГИЙ ДІМ».

Це сталось у 15 років. Я втратила свідомість і батьки ледь довели мене до лікарні. Вони знали, що в один момент у мене відмовлять нирки і готувались до цього моменту. Кажали, що можу втратити пам'ять, але, на щастя, лікарі врятували. Мене поставили на діаліз перетоніальний. З ним я пробувала 3 роки і ще рік на гемодіалізі. Робила діаліз сама собі чотири рази на день, кожних п'ять годин. Спочатку це робила мама, а потім я навчилася сама. Я ніколи не відчувала, що я відрізняюся від інших дітей. Завжди мала катетер через проблеми зі сечовим трактом. Я знала, що хвора, але ніколи не вважала себе гіршою чи не такою, як інші. Навіть була активнішою за здорових. У 15 років я була досить дитячою і не такою свідомою, як зараз. Зараз діти в 15 років зовсім інші. Для мене відмова нирок не була чимось страшним, оскільки я думала, що це тимчасові труднощі. Завжди була хвора, і лікарня була як другий дім. Я не усвідомлювала серйозності проблеми і думала, що це лише додаткова необхідність для покращення мого здоров'я.

Процес пошуку донора на пересадку був нелегким. На чергу я стала в Білорусії, оскільки не знала, що в Україні це можливо. Простояла там 3 роки. Коронавірус, а потім почалася війна, внаслідок чого ми більше не могли там перебувати. Нас двічі кликали на пересадку, але коли ми приїжджали, казали, що нирка не придатна до пересадки. Незважаючи на це, я не розчарувалася. Казала, що третій раз буде щасливим. І, нарешті, пересадку здійснили в Україні,

у Львові. Це був важкий шлях з багатьма втраченими надіями. Моїм батькам було важко, але вони ніколи цього не показували, щоб я не втрачала мужності. Коли ми стали в чергу в Україні, одразу знайшовся донор. Ним виявився чоловік. Насправді це виявилось дуже швидко і неочікувано, ми навіть не встигли фактично підготуватись. На діалізі я вже була в дуже важкому стані, гемодіаліз мене вбивав, і я ледь ходила. Якби не пересадка, не знаю, де б я зараз була, бо шанси були дуже маленькі. Втратила 10 кг і просто існувала. Мене постійно підтримували батьки, а також моя найкраща подруга, з якою я познайомилась в лікарні, коли відмовили нирки. Вона лягла з отруєнням і дізналась про мене, після чого написала про це в Instagram. Також мене підтримував мій колишній хлопець для якого я була всім.

Перша думка, яка виникла після операції – чи пішла сеча. Оскільки таким чином я зрозуміла би чи запрацювала нирка. Потім просто плакала і сподівалась, що вона прижилась і це все нарешті закінчиться. Я себе чудово почувала, у Львові були чудові лікарі, які дуже за нас турбувались. Зараз я відчуваю себе вільною. Тепер я не обмежена в часі і питті води. Тепер я можу їсти те, що хочу. Колись я не могла їсти фрукти через вміст калію, але зараз я повністю жива. Я нарешті зрозуміла, що таке здорова людина і ці відчуття не передати словами. Створила собі декілька правил: снідати, пити мінімум 1,5 л води в день і тішитись цим станом, який є зараз.

Коли народжуєшся, ніколи не знаєш, що припіднесе тобі життя. Які виклики і проблеми постануть на твоєму шляху, але попри це все, дівчата, ніколи не втрачайте віру і намагайтеся навіть у такі важкі моменти жити життя на максимум. Намагайтеся віднайти для себе те, що буде надихати та відволікати, і пам'ятайте, що світ не без добрих людей.

2. «МАМОЮ ВЗАГАЛІ БУТИ СКЛАДНО, А МАМОЮ ОСОБЛИВОГО МАЛЮКА ВДВІЧІ»

Травень 2018 року. Тридцять один рік – і ось я вперше бачу дві смужки. Я стану мамою для маленького сина. Вагітність та пологи пройшли чудово. Ми

насолоджувалися кожним моментом. Кирило був абсолютно не проблемною дитиною і я готова була бігти за другим. У нас досить активна сім'я і ми ніколи не сиділи вдома. Кирило ріс в оточенні соціуму і дітей. Але у два роки я почала помічати дивні стереотипні рухи, він почав відрізнятися від своїх однолітків поведінкою. До двох років він розвивався як усі: зубки, поповз, сів, перші кроки, у нього було наслідування слів і звуків, він їв все. Менше, ніж через місяць він перехворів на розеолу, яка змінила все. Кирило почав бігати з кімнати в кімнату і це не виглядала як гра, а була саме зацикленість. З'явився сміх без причини, розглядав свої ручки дуже близько, з'явилася вибіркковість в їжі, навички зникли, не було нових звуків і слів, перестав відгукуватися на ім'я.

Мене всі заспокоювали і говорили «що я вигадую», «що він переросте», але моє серце відчувало, що щось не так. В інтернеті я знайшла інформацію про аутизм, почала вивчати її, читала форуми та історії інших мам і як би мені не хотілося приймати, але я розуміла, що це воно і потрібно діяти негайно. Я продовжувала вивчати це питання і думала, що готова морально. Але, коли прийшли в 2.5 роки до місцевого невропатолога, мене заспокоїли і сказали: «не накручуйте себе і приходьте вже в 4 роки». Ми почали їздити і відвідувати різних спеціалістів та центри і ось вже там всі як один говорили: «так, у нього є ознаки РАС». Звичайно, коли чуєш вперше, важко стримати емоції та сльози. В душі порожнеча і багато питань «чому» і «за що?». На місяць, я закрилася від усіх, друзі та сім'я намагалися підтримувати, але мене це більше дратувало, адже я не розуміла, що робити далі. Я продовжувала читати та вивчати, інформації і методів було багато. З чого почати – невідомо. На той час не було матусь, які ділилися схожим досвідом. Все ж я знайшла двох жінок з Америки. У них були чудові результати, але я розуміла, що це інша країна і у них свої препарати, і фахівці. Я продовжувала читати і лягала спати о 3-4 ранку, доводила себе до жахливого стану. Мені здавалося, що якщо я зараз перестану це робити, то світ зупиниться. Почуття начебто я втрачаю кожну секунду. Зі мною не можна було поговорити на різні теми, адже всі вони зводилися до аутизму і що робити. Я досі пам'ятаю день, коли мене вже лякало від перенапруги і тоді чоловік сказав:

«Дашуль, у тебе все вийде! Ти найкраща мама, але будь ласка, перестань доводити себе, я знаю як тобі боляче». Через місяць я вирішила повернутися і розповісти нашу історію іншим мамам. Я отримувала дуже багато листів, дівчата підтримували мене, а деякі хто теж відчував, що з дитиною щось не так – пішли до фахівця. Їм підтверджували їх побоювання, але головне почати займатися цим раніше.

Кирило дуже любить діток, завжди включається в гру, коли вони грають у наздоганяли. Але комунікація дається дуже складно, коли з ним намагаються грати інші дітки, іноді він просто їх не розуміє. Зараз у саду фахівці цілеспрямовано вчать його грати з дітьми та розвивати комунікацію та взаємодію. Відмінності безумовно є більше поведінкові: крики, писки, махання ручок і кружляння навколо своєї осі. Безумовно мамою взагалі бути складно, а мамою особливого малюка вдвічі складніше. Він досить характерний хлопець. Перший раз він почав гримати демонстративно дверима в роки чотири, хоча я готувалася випробувати ці принади ближче до 14-15 років у перехідний вік. Через відсутність мови він часто капризує, адже я не завжди можу вгадати, що йому потрібно. Я ставлюся до нього як до звичайної здорової дитини, тільки не забуваю про її особливість. Він як і всі дітки отримує часом «батіг» і пряник. Такі дітки дуже хороші маніпулятори і батькам головне не здаватися і не втрачати завзятість.

Зараз у Норвегії ми пройшли двотижнєве обстеження, далі спеціально під його потреби було прописано програму. На даний момент з ним займаються три спеціалісти + асистент у саду. У них залишилося два місяці, щоб зробити колосальну роботу та підготувати його до школи. Тому зараз вони працюють над такими пунктами як: посидючість, самообслуговування, вчать дружити і грати з дітьми, логопед та система Пекс. Мені дуже подобається їхній підхід і я вже бачу перші результати. Кирилу дуже сподобалась норвезька мова, він багато розуміє слів і мультфільми теж дивиться норвезькою.

Моя дитина – особлива, найдобріша і найчистіша, у нього немає підлості і фальші. Мій син ніколи не ображає і не лається з іншими дітками, а коли його

дражнять і кривляться, то він цього не розуміє. Не розуміє, що з нього сміються, він навпаки думає, що хлопцям весело з ним і починає тягнутися до них ще більше. Мені, як мамі це дуже важко бачити і розуміти.

Ваші дітки обрали вас не просто так, адже вони знали, що саме ви впораєтесь. А ще я дуже рекомендую відвідати і опрацювати цю тему: батьків, тата і маму. Ви заощадите дуже багато часу на саме прийняття. Вам буде легше! В першу чергу потрібно допомогти батькам, щоб вони, розправивши свої крила, змогли допомогти своїм діткам! Ну і найголовніше, завжди пам'ятайте, що ви не одна. Ви найдобріші, теплі, сильні та прекрасні особливі матусі.

3. «В ДИТИНСТВІ Я НЕ ЗНАЛА ПОДРОБИЦЬ ВІЙНИ, ЯК ЗАРАЗ»

Мені було тоді 13. Я добре пам'ятаю ті події, як по новинах показували. Пам'ятаю, як у моєму місті проходили псевдо-мітинги проти Майдану. Ми не вірили, що щось почнеться серйозне. Думали, що все скінчиться раптово, як і починалося. Пам'ятаю той день, коли в Горлівку зайшли танки. Я виглянула в вікно зі своєї кімнати, в небі побачила веселку і тоді по трамвайних рейках пройшло 5 танків точно. Звук був такий, що наче проводиш рукою по бумазі, він різав. Це було лише початком. Потім в окупованих містах розпочалася серія крадіжок. Моя мама працювала керівником відділу банків. Її офіси були розкидані по всій Донецькій області. Я пам'ятаю той вечір, коли їй зателефонував робітник і сказав, що офіс в Єнакієво пограбували сепари. Як тоді вона плакала. То був перший раз, коли я бачила її такою. Наше життя руйнувалося. Потім були стрілянини, особливо вночі. Мама мене розбудила, сказала взяти подушки і піти за нею. У мене була паніка та ступір від гучних звуків градів, здалеку побачила через вікно пролітаючі снаряди. Стряхнувши мене за плечі, вона сказала взяти себе в руки і слухатися її. Ту і подальші ночі ми спали на підлозі в коридорі, обіймаючи одна одну.

За тиждень постріли продовжувалися, і ми прийняли рішення виїхати на підконтрольну частину України, тоді був вже кінець травня. Ми з бабусею

віднесли мої книжки до вчительки. Ми думали, що їдемо на декілька тижнів або місяців, а ніяк на довгі роки. Як я вже сказала раніше, ми їхали з надією повернутися найближчим часом. Думали відпочити літом на морі в Бердянську і повернутися в Горлівку. Ми виїхали рано вранці, бо були великі черги на блокпостах. Я їхала з батьком, бабусею та дідусем, а мама потім вже приїхала автобусом. Я пам'ятаю той шлях. Пам'ятаю, як нас зупинив пострілами в небо донецького військового. Пам'ятаю, як благала дідуса не виходити з машини, я думала, що він його застрелить. Це наче був страшний сон. Як потім виявилось, цей «військовий» хотів так попередити, що ми їдемо не в той бік. Далі дорога була без проблем, коли ми в'їхали на підконтрольну частину Донецької області, всі видихнули в Бердянську. Але після 24.02.2022 вона перестала так думати, головне, що я була не одна, з батьками. Коли я прокинулася о 6 ранку від вибухів, бабуся не повірила, що щось почалося. Вона сказала, що мені це просто наснилося. Але, коли почали дивитися новини, все стало ясно. Ми знову в небезпеці. За хвилин 30 ми зібрали всі важливі речі і були наготові. Я приїхала до бабусі в Бердянськ за тиждень до початку війни. В університеті був карантин, тому я вирішила з'їздити провідати родичів. Було якесь передчуття, що щось іде не так, можливо через новини. Бабуся спочатку була не дуже рада, що я катаюся туди-сюди, бо Новий рік я зустрічала теж в Бердянську. Але після 24.02.2022 вона перестала так думати, головне, що я була не одна, з батьками. Коли я прокинулася о 6 ранку від вибухів, бабуся не повірила, що щось почалося. Вона сказала, що мені це просто наснилося. Але, коли почали дивитися новини, все стало ясно. Ми знову в небезпеці. За хвилин 30 ми зібрали всі важливі речі і були наготові.

Бердянськ був зданий без бою. Вони просто заїхали без усяких перешкод. Я пережила дежавю, знову відчула себе тією маленькою дівчинкою, яка боїться кожного шороху. В дитинстві я не знала подробиць війни, як зараз. Я намагалась себе відволікати, читала книги. Але в цей раз було важче, бо не було зв'язку, тепла та газу. Це був важкий шлях через окупований Крим, Росію, Сакартвело та ще декількох країн Європи. Ми тікали, як і тоді. Але вже знали, що точно не

повернемося найближчим часом. Вже і не має якоїсь надії на повернення. Найжахливіше це було їхати через Росію. Ми спеціально ніде не зупинялися, не купували їжу. Було так мерзено там знаходитись. Остаточною країною стала Польща, ми вже тут знаходимося 2 роки. Авжеж, тут є свої мінуси, але ми всеодно вдячні країні за підтримку українських біженців. Що добре до нас віднеслися, ми живемо в маленькому містечку, де кожен один одного знає. І тут майже немає українців. Тому до нас нормально віднеслися і продовжують відноситись. Але після закінчення університету я точно не збираюся залишатися в Польщі.

4. «У ЦІЙ ВІЙНІ ПЕРЕМОЖЦЕМ БУДУ Я». ІСТОРІЯ ДІВЧИНИ З РАКОМ»

26 вересня 2022 року. Я випадково знаходжу в себе утворення в молочній залозі і йду на УЗД подивитися, що там, бо такого не було. Після біопсії приватна лабораторія надіслала й мені, і лікарю медичний висновок, і я побачила відповідь раніше за лікаря. Тоді в мене перехопило дихання, почали тремтіти руки, бо я до останнього не могла подумати, що це може бути рак.

Я відчувала розпач та страх перед цією хворобою. За освітою я медична сестра і дуже добре знаю, що таке рак і всі його наслідки. Мені не хотілося вірити, що це все зі мною. Після того дня як я все дізналась, зранку прокинувшись перша думка була, що то страшний сон. На жаль, ні, то була моя реальність. Перший день я утопала в своїх сльозах. В ті хвилини мене просто перехоплював жах перед усіма тими обставинами. Далі ці емоції починають спадати, тому що просто сидіти плакати це не варіант і потрібно рухатись далі. Емоційно я трималась дуже добре. Потрібно було розповісти мамі та чоловіку. Я розуміла, який це стрес для них буде. Дуже важко було розповідати про хворобу найближчим. Підтримка була неймовірна, абсолютно від усіх людей, які були в моєму оточенні: від моїх рідних, від друзів, від колег, від лікарів, медсестер з лікарні. Навіть від не знайомих мені людей я отримувала колосальну підтримку. Звичайно були моменти сліз, але у мене була така підтримка, що я просто не змогла б опустити

руки. Це дуже допомагало пережити цей складний період. Все лікування тривало рік. Я пройшла 6 курсів хіміотерапії, 18 курсів таргетної терапії, оперативне лікування по видаленню обох молочних залоз з одночасною реконструкцією, променева терапія 25 сеансів. Зараз мені призначена гормональна терапія, так як пухлина була гормонозалежна. Терапія призначена протягом 7-10 років і складається з щоденного прийому таблетованого препарату та ін'єкції, яка проводиться кожні 28 днів. Моє лікування виявилось дуже дорогим, так щоб отримати всі препарати, які рекомендовані за міжнародним протоколом. На лікування витрачено 1,5 мільйона гривень. З такою сумою ми не могли справитись самотійно, тому потребували допомоги, і я вирішила розповісти свою історію в інтернеті і попросити допомоги у людей. Як виявилось, у нас неймовірні люди: хто скільки міг, допомагав мені – родичі, колеги на роботі, друзі, знайомі та небайдужі люди до чужого горя. Також був збір коштів у благодійному фонді.

Хімія була найважчим етапом лікування. З кожною хімією було важче і важче, і чим далі, тим важче було між ними відновлюватись. Від хімії в мене випало волосся на голові, брови та вії, з часом теж почали мене покидати. Сильно вплинула на нігті, вони почали відходити і це було дуже боляче. Нудота після хімії тривала три дні і то було «найпрекрасніше» з симптомів, тому що на четвертий день після хімії мене накривало так, що навіть ворогу не побажаєш. Проблеми з шлунково-кишковим трактом, температура, майже нічого не могла їсти. Деякі дні навіть вода здавалась гіркою. Слабкість наростала з кожним курсом хімії і з середини лікування вона доходила до такого, що я не могла знаходитись у вертикальному положенні. Тому я весь час лежала. Боліло усе тіло, усі суглоби, стан був жахливий і це м'яко кажучи. Цей стан тривав близько 7 днів, далі ставало легше. Я навіть виходила на роботу між хіміями.

З приводу волосся мені було сумно, тому що про усі наслідки лікування мені пояснили лікарі, і в який період мене чекає. Волосся почало випадати через 2 тижні після першої хімії. Ці два тижні мені було важко про це думати, важко обирати перуку, мене це сильно засмучувало. Коли воно почало випадати, я

прийняла рішення зрізати волосся, для того щоб його зберегти і потім в майбутньому наростити. Це був важкий крок. Далі через тиждень волосся полізло вже так, що було нестерпно дивитись на те, що весь твій одяг, твоя подушка, твій дім - усе в цьому волоссі. Другим кроком стало те, що я поголила голову повністю. Цей момент був одним з найважчих. Трохи поплакала, і на цьому сльози за волоссям закінчились. За декілька днів я звикла до себе нової. Ще трохи часу, і любов до себе повернулася. Я повністю прийняла себе такою. Перуку, яку мені так важко було обирати, я так і не наділа.

На початку лікування я продовжувала займатися зефірною справою. Брала замовлення і їх стало набагато більше, бо багато хто мені хотів допомогти. Але десь після третьої хімії я вже перестала брати замовлення, бо не могла їх фізично потягнути. Стан погіршувався після хімії і сил взагалі не було. Коли я трохи відходила, то слабкість все одно залишалась. Десь через пів року лікування я відновила свою роботу в зефірній флористиці. Що мене відволікало, так це те, що я будувала плани на майбутнє, вирішила, що створю курс по зефірній флористиці і планувала усі його деталі, головне під час лікування не зупинятись жити, як би важко то не було.

Моє життя прекрасне і я не готова, щоб воно закінчилось. Сила була в бажанні жити, в підтримці усіх людей. Не хотілось ні на хвилину опустити руки. І як би складно не було, думок про припинення лікування не було. Я знала, що потрібно цей важкий шлях пережити і все, іншого варіанту не було. Любі дівчата, ніколи не здавайтесь і йдіть вперед як би важко не було. Памятайте, що за кожною темною ніччю, завжди настає світанок. Завжди варто боротися заради життя, бо воно того варте.

5. «ЗАНАДТО ТОВСТА ДЛЯ ЗВИЧАЙНОЇ МОДЕЛІ ТА НЕДОСТАТНЬО ТОВСТА ДЛЯ МОДЕЛІ XL»

Бодішеймінг – тролінг, що дає користувачам можливість випускати у віртуальний простір надлишок жовчі та безкарно реалізовувати свою спрагу критиканства, заздрість чи компенсувати відсутність у себе реального життя та

спілкування. Щоб докладніше розібратися в цій темі, команда «DIVOCHE.LIVE» поговорили з бодіпозитивною нутриціологинєю Дариною про наслідки бодішеймінгу, як зменшити його тиск, яку роль відіграє освіта у цьому процесі і т.д.

– Як ви оцінюєте роль бодішеймінгу в сучасному суспільстві і його вплив на уявлення про ідеальну жіночу зовнішність?

– Бодішеймінг є результатом стандартів краси, які існують дуже довгий час. Якщо не було б ідеалів краси, не було і бодішеймінгу, тому що люди б не розуміли, що вони є якимось не такими. Тому тільки, коли ми прибираємо ось цей стандарт краси, коли ми прибираємо з п'ятисталу якийсь один тип фігури, ми позбавляємося бодішеймінгу. Якщо насправді заглибитися у коріння, то усі, наприклад, булінг, обговорення, порівняння, незадоволення собою є результатом того, що в якийсь момент для людей, для жінок та навіть для чоловіків стало нормальним порівнювати себе з іншими, тому що вони бачать якийсь ідеал краси. І люди все життя, як білка в колесі, просто бігають, займаються бодішеймінгом і займаються ще й бодішеймінгом інших людей. Це настільки нормалізувалося в соціумі, що зараз народжуються діти і це розуміється, що вже треба відкладати гроші для психолога, бо рано чи пізно вони будуть незадоволені собою. Тому, якщо тільки ми позбудемося цього, ми позбудемося проблем в ментальному здоров'ї.

– Які ви бачите наслідки бодішеймінгу для психічного здоров'я та самооцінки сучасних жінок?

– Головний наслідок – це те, що жінки проживають своє життя нещасливо. До мене приходять молоді дівчата і вони кажуть: “Дорі, я мама, яка 20 років худне. Що робити, адже я не хочу так само?” На жаль, ви можете в своїй сім'ї знайти приклади жінок або чоловіків, які все життя незадоволені собою. Я зустрічаю жінок вже в дорослому віці, коли вони вже мають бути задоволені своїм життям, бо вже є діти, робота, внуки, щаслива сім'я, достаток і т.д., але все одно гіперфіксація на неідеальному тілі. Тому найсильніший наслідок – це той, що вас завжди буде переслідувати цей ідеал краси, в усьому куди б ви не пішли.

– Яким чином суспільство може допомагати у зменшенні тисків, пов’язаних із стандартами краси і бодішеймінгом?

– Суспільство – це ті самі люди, які потерпають від цього ідеалу краси, тому правильніше сказати, що суспільство може саме себе врятувати. Суспільство має не продовжувати підтримувати той ідеал. Знаєте фразу, що все починається з малого: все починається з маленької людини. І під час війни ми це зрозуміли, що навіть маленький донат на 3 грн може бути дуже важливим, хоча в якийсь момент може здаватися, кому потрібні ці 3 грн. Так само і тут, коли ви починаєте свою роботу, бізнес, коли хочете сказати якесь слово своїй подрузі, це все має вплив. Все починається з вас. Як тільки ви почнете рухатися в правильному руслі, то і увесь соціум рано чи пізно теж почне туди рухатися.

– Які заходи ви вважаєте ефективними для зменшення дискримінації жінок, пов’язаної з їхнім зовнішнім виглядом?

– Насправді, суть одна: показувати жінкам і всім людям, руйнувати цей стереотип щодо ідеалу краси. Показувати те, що вважалося раніше негарним, насправді є мега гарним; що бути на телебаченні може людина не тільки однієї зовнішності, а й люди усіх зовнішностей. Тобто показувати все те, чого раніше не було. Також проводити якісь івенти, які будуть говорити про ментальне здоров’я людини.

– Як ви визначаєте межі між самовираженням та тисками бодішеймінгу в індустрії моди та краси?

– Сенс бодіпозитиву не в тому, щоб зацікавлювати худих і поставити на п’ятисталих товстих людей. Суть бодіпозитиву в тому, щоб взагалі зруйнувати цей ідеал, щоб на одному рівні стояли дівчата XS і дівчата XL. Навіть додаючи моделей різних розмірів, ми розриваємо цю установку, що в моделях можуть бути лише конкретні дівчата. Ми маємо розуміти, що галузь моди дуже часто переходить взагалі рамки доречного, розумного і виправдовується словами, що типу «це мода» Ні, це вже не просто мода. Те, що впливає на різних людей, на дорослих, на підлітків і навіть на маленьких дітей, які просто дивляться програму “Топ- модель по-українськи”.

– Як боротися зі стереотипами пов’язаними із жіночим виглядом у професійному оточенні?

– Фільтруйте те, що ви бачите і чуєте. Нам потрібно працювати над багатьма установками. В першу чергу з суспільними установками, які нам нав’язують одне бачення української сім’ї. Наприклад, уявлення, що жінка має бути вдома, а чоловік – на роботі. Жінка була в постілі, як повія, а на кухні, як домогосподарка. Це всі установки, над якими треба працювати і чим раніше ви це розпочнете, тим раніше ваше життя стане зовсім іншим, вільним для самовираження і самореалізації.

– Які кроки Ви вважаєте важливими для підтримки позитивних змін у культурі, щоб зменшити тиск на сучасних жінок у плані зовнішнього вигляду?

– Дуже багато продажів ґрунтується на невпевненості жінок і великі корпорації продовжують підживлювати це, оскільки невпевненим жінкам дуже легко щось впарити та продати. Починати можна з найменшого, наприклад, через рекламні марафони з схуднення, які стали нормалізованими. Тему схуднення також потрібно неодноразово опрацьовувати, оскільки колись вона була дієвою лікувальною процедурою, а зараз стала настільки нормалізованою, що про неї жартують у фільмах, серіалах та навіть між дітьми в сім’ях. Це неприпустимо і потрібно активно працювати з цим.

6. «Я БАЧИЛА СЕБЕ В ДЗЕРКАЛІ, А НЕ СВОЇ ВИСИПИ»

Все почалося у підлітковому віці. Спочатку це були локальні запалення, які не поширювалися по всьому обличчю. Тоді я використовувала зовнішні мазі та креми, цього було достатньо. У 18 років акне почало прогресувати, з’явилися яскраво виражені запалені ділянки навколо щік. Поступово ділянка подразнення почала розширюватися і з’явилися висипання на шії. Дивно, але на лобі у мене практично ніколи не було прищів. Моя мама хворіла на акне. У неї прищі теж почалися в підлітковому віці. Моя бабуся водила її на чистки і т.д., але раз і назавжди позбутися акне вона змогла тільки в тридцять років, тому що до цього

просто не знала про існування ретиноїдів.

У мене ніколи не було в голові: «Я себе не люблю», «Я ненавиджу себе» – ні, про це не йшлося й мови. Але звичайно ж, під час сильного загострення мені було дуже некомфортно виходити з дому. Навіть зустріч із подругами давалася мені важко, бо я соромилася своєї хвороби. А на той момент я ще не розпочала медикаментозне лікування. Дивно, але ніхто з оточуючих ніколи не говорив мені про мою проблему. Всі ставилися з розумінням і при спілкуванні не робили акцент на акне. Але, можливо, мені просто пощастило, бо я знаю історії, коли люди стикалися з неприємними висловлюваннями в свою сторону. Усі мої близькі – сім'я, друзі, хлопець – підтримували мене. Батьки оплачували лікарів та лікування, інші намагалися підтримувати словами. Процес лікування акне зайняв у мене більше, ніж я очікувала, тому що спочатку мені прописали антибактеріальні таблетки, які я пила близько 8 місяців. Вони мені допомогли, на шкірі не було жодного прища, але півроку стався рецидив. Тільки після нього мені прописали ретиноїди, після яких, як правило, людина назавжди в ремісії. Підбадьорювала і мотивувала мене саме думка про те, що після ретиноїдів одужує більшість людей, і хвороба йде. Ретиноїди я пила з січня до червня. Були спроби самолікування, коли в 18 років трапилося загострення, спочатку я думала, що «все саме пройде». Мазала якісь маски, пила полин за порадою бабусі, адже полин очищає шлунок і кишечник від токсинів і таке інше. Наслідків ніяких не було, просто витрачений час. Методів лікування акне було два: лікування антибактеріальними препаратами, але після них трапився рецидив та системні ретиноїди. Після нього я в ремісії вже майже рік. Ну і, звичайно, зовнішня терапія – різні лікувальні мазі. Важливо розуміти, що всі ці препарати потрібно приймати/включати у догляд після дозволу лікаря. Перед початком курсу препаратів я обидва рази складала аналізи.

Зараз моя косметичка включає мінімум засобів: гель для вмивання, два креми і термальна вода. На екстрений випадок – мазь від запалень, але я дуже рідко користуюся. Ну і, звичайно, спостерігаюся у дерматолога, раз на кілька місяців ходжу на прийом. Ставлення до себе змінилося кардинально. Я стала

більш дбайливо і уважно ставитися до себе. Якщо відчуваю, що треба йти до лікаря – йду, а не чекаю, коли буде зовсім погано. І це стосується не лише лиця.

Найголовніша порада, яку я можу дати: своєчасно звертатися до фахівця і не чекати, що хтось інший вам допоможе чи хвороба піде сама. Не гайте час і звертайтеся за лікуванням до грамотних дерматологів. Ще в жодному разі не можна слухати про те, що “це від харчування”, “це гормони”, “це кишечник”, “народиш – пройде” і т.д. Чи не пройде. Акне – самостійне захворювання, яке потребує пошуків причин виникнення.

7. «ВДЯЧНА СОБІ, ЩО ОБРАЛА ЖИТИ ЖИТТЯ, А НЕ “ХУДНУТИ”»

Мене звали Вікторія. На сьогоднішній день я фітнес-тренер та нутріціолог, а також веду блог на цю тематику, але вищу освіту я отримала за спеціальністю «Право». Я змінила поліцейську форму на спортивну свідомо декілька років тому. Свою першу спеціальність я отримала в університеті внутрішніх справ, де була курсантом. Ця форма навчання передбачає проживання в казармі мінімум 1 рік. Саме там й почалась моя історія схуднення та «трансформації» як особистості. Морально цей етап був дуже нелегким, коли після школи у 17 років ти стаєш курсантом й у тебе починається справжня служба. Хоча я дуже мріяла саме про цей навчальний заклад й доклала багато зусиль для вступу.

Перші спроби схуднення розпочались у шкільні роки наприкінці 11 класу «як підготовка» до випускного балу, бо треба було виглядати гарно у випускному платті. У мене ніколи не було зайвої ваги. Скоріш це були якісь 2-3 кілограма, які завжди «заважають» дівчатам. Особливо у шкільні роки, коли якась твоя однокласниця, що має певний тип статури – завжди худа. Тож 1 курс та 1 рік проживання в казармі, підпорядкування керівництву, рапорти та можливість вийти в місто тільки з дозволу керівника курсу, їжа за розкладом в їдальні та можливість якось впливати на свої бажання та свободу дорівнювали нулю. Тут й почали розбиватись мої «рожеві окуляри». За 4-5 місяців я набрала 8 кілограм й тоді було прийняте рішення «позбутись» їх. Була налаштована рішуче, тож

тренування щодня. У розпорядженні тільки стадіон, сходи в 3 поверхи та пуста аудиторія, де я займалась з гумками та пляшками з водою, обмеження калорійності. Я почала їсти набагато менше в столовій, а іноді взагалі не їла. Їла лише те, що купила та зважила на вагах, зважувалася я щоденно. Тож за 2 місяці я позбулась цих восьми кілограм, а також менструального циклу.

Коли ти маєш рхп (розлад харчової поведінки) – усвідомлення цього, це вже початок шляху в ремісію. Я усвідомила, коли зі мною стався перший приступ компульсивного переїдання, тоді за раз я з'їла близько півтори кілограма граноли й мабуть ще декілька тістечок. Перші думки: «яка я слабовільна!», «треба тримати себе в руках!», «завтра треба буде все порахувати та зменшити калорійність». Але я вирішила зазирнути в гугл, це був 2018 рік, мало хто тоді казав про рхп так голосно, як сьогодні.

Більшість пунктів були про мене, але я все одно продовжила свій «дієтичний спосіб життя». Багато тренувалась, рахувала калорії та часто перевіряла свою форму тіла в дзеркалі. Я пішла на крок до ремісії – це був мій перший дзвінок до психолога та ознайомча сесія. Я не могла зупинитись їсти та дати собі раду. Так тривало близько чотирьох місяців з різною інтенсивністю. Після цього я вирішила продовжити або розпочати свій шлях в ремісію. Мої рідні почали говорити про зміну поведінки та постійну втрату ваги. Я стала достатньо категоричною. Мої погляди на світ на той момент були зосереджені на фігурі та «що/скільки» я маю їсти. Звичайно постійно десь дорікала близьким, що вони теж мають притримуватись «здорового» способу життя та змінити свої погляди на їжу. Друзі думали, що я просто дуже правильна й не вбачали у цьому нічого погано. На той момент я майже нікому не казала за переїдання, хоч вони траплялись рідко.

Вдячна собі, що обрала жити життя, а не «худнути». Не дивлячись на те, що я фітнес- тренер та нутріціолог, їжа та тренування – це частина мого життя, що є базовими потребами, а не способами вплинути на свою фігуру. Для тих хто «завжди на дієті» раджу шукати нові сенси, йти з місця, де вам погано та шукати в собі красу, через внутрішнє, а не зовнішнє.

Частина звичок зі мною залишились, але в більш здоровому ключі: я багато ходила, робила закупки на тиждень й сьогодні теж, але там можуть бути різні продукти, а не тільки «правильні», завжди снідати – ця звичка залишилась зі мною й вважаю її дуже корисною. З плюсів, за допомогою свого «правильного» раціону я позбулась проблем зі шлунком, а з мінусів, то довгий період лікувала відсутність менструації. Зараз їжа та тренування стали просто базовою потребою, як сон, відпочинок, безпека. Й вони просто частина моєї рутини, тобто я намагаюсь себе забезпечувати енергією – для цього мені, як дорослій людині, потрібні 3 повноцінні прийоми їжі. Також завжди обираю тільки свої улюблені продукти, у мене не існує заборон в харчуванні, крім «я не люблю цей продукт». Я не худну та не роблю будь-яких маніпуляцій з їжею, як от «14 днів без цукру», «не їм хліб та випічку» та інше. Я можу не доїдала та викидати їжу, тому що мені несмачно. Тож сьогодні вважаю, що маю здорові стосунки з їжею та перестала думати про неї 24/7.

Дівчата, дозвольте зізнатися, що у вас є розлад – перший й вагомий крок. І за можливості одразу зверніться до спеціаліста. Якщо немає, то спробуйте самостійно вирішити та дати собі час. На жаль, процес виходу в ремісію (повністювилікувати РХП неможливо) триває по-різному, досить індивідуально, тож важко сказати, скільки це займе у вас. Шукайте підтримки не тільки у спеціаліста, а й у близького оточення, яке допоможе. Друзі, хлопець, чоловік, батьки –ті, кому ви можете довіритись на всі 100%. Бувають випадки, коли близьке оточення зовсім не розуміє вашого болю та проблеми й говорить: «що ти собі вигадуєш?». Тут пропоную пошукати ком'юніті; на щастя, зараз багато хто каже про це й знайти однодумців простіше. Й наостанок, хотілось відмітити: «Що Ви з усім впораетесь, якщо почнете сьогодні!», цей шлях буде болісним, але він вартий того, щоб почати жити своєю повноцінне життя!

8. «ТИ НЕ ОДИН, ХТО БОЇТЬСЯ СУСПІЛЬСТВА, НАС БАГАТО»

Я досить довго ігнорувала свій стан, адже думала, що це тривожність, не

більше. Тому, чітко усвідомити, що у мене соціофобія, вдалося лише в минулому році. Але я пам'ятаю, як у дитинстві, відчувала дикий страх і паніку при найменшому спілкуванні з однолітками чи просто іншими людьми, тому в більшості уникала цього усіма можливими способами. І нарешті, мені не соромно зізнатися, що роками я боялася ходити у магазин сама. А, коли йшла туди, то дуже часто, через страх який я переживала, у мене ставалися провали в пам'яті і я не пам'ятала ні самого походу в магазин, ні людей який я зустрічала, ні того, про що вони зі мною розмовляли.

Соціофобія проявлялася усе моє життя в такі моменти: перед публічним виступом, коли я бачила, що мені телефонує незнайомий номер, при виході з дому чи квартири. Кожна подібна ситуація супроводжувалась підвищеним серцебиттям, дуже сильним страхом, тривогою, утрудненим диханням, напруженням м'язів. Внаслідок цього часто після звичайного походу в магазин, мені так сильно боліли м'язи ніг та плечей, наче мене хтось побив. Раніше я постійно думала, що зі мною щось не так. Я днями не виходила з дому, мало з ким спілкувалась. Натомість багато читала. Дуже багато. Не зрозумійте мене неправильно, читати я обожаю і знаю багато людей, котрі заради цього обмежують соціалізацію і щасливо живуть. І це круто. Але лише у тому випадку, коли це твій вибір, а не те, що тобі диктує страх.

З впевненістю можу сказати, що соціофобія – паразит, який споганює половину життя і не дозволяє ним насолоджуватися. Пам'ятаю як навчаючись в університеті, я відмовлялася від великої кількості запрошень на різні івенти, де могла б гарно відпочити, вивчати щось нове, познайомитися з різними людьми, в тому числі й відомими. Якби не соціофобія, можливо моє життя склалося б інакше і було б більш насиченим. Хоча зараз немає про що жалкувати, адже все можна змінити в будь-який момент.

Рік тому, як тільки я усвідомила, що страждаю на соціофобію, то одразу вирішила діяти і не запускати цей стан далі. Так, як я фахівець у галузі громадського здоров'я, то я точно знала, що роблю і склала для себе програму боротьби, невеликий план, який мені дуже допоміг. Я зайнялася медитацією,

виконувала багато дихальних вправ, розбирала свій емоційний та фізичний стан практично на шматочки за допомогою різних інструментів когнітивно-поведінкової терапії. Деякими вправами ділилася в своєму телеграм каналі “Твій острів” чи тікток.

У мене є велика підтримка від моєї коханої людини, від моїх друзів. Друзі підтримують у веденні блогу, у тому, що я ділюся своїм досвідом і завжди готові прийти на допомогу, як тільки я цього потребуватиму. Мої друзі це таке дистанційне плече, на яке можна покластися і багато чого проговорити, отримати розуміння і поради. Мій хлопець – буквально та людина, яка і підштовхнула мене до боротьби із соціофобією, за що я йому дуже сильно вдячна. Він завжди поруч і завжди підтримує мене, незважаючи ні на що. В цей момент я чітко зрозуміла, що можу впоратися сама. Якби цього розуміння не було або ж я відчувала б сумніви, то я точно звернулася б за допомогою до фахівців.

Мама завжди радила мені просто не боятися, адже інші діти ж не бояться. Але, на жаль, це так не працює, тож страх нікуди не зникав. Мені й надалі доводилося слухати мега круті поради від оточуючих, які були звичайним знеціненням страху, у кращому випадку:

«Чому ти боїшся? Нічого страшного там немає»;

«Боже, ну ніхто тобі нічого не зробить, кому ти потрібна на тій вулиці»;

«Спробуй увияти людей голими і тоді буде менше причин їх боятися».

Соціофобія однозначно не просто страх спілкування з людьми. Це страх бути оціненою, відштовхнутою, висміяною. У більшості випадків саме це ставало основним тригером. Я боялась спілкування з людьми, що відповідно проявлялося утрудненим диханням, почервонінням, складністю розмовляти, скутістю – від цього я лякалася ще більше, бо боялася того, що саме люди подумують про мене, як вони мене сприймуть, зважаючи на мій стан, зовнішній вигляд тощо. Думаю таке є у більшості соціофобів. Тож у боротьбі з цим, в першу чергу варто працювати з емоційною складовою, зокрема із самооцінкою. Зараз, здається, уже немає ситуацій в яких мені панічно страшно і в більшості випадків я нормально взаємодію з людьми. Скажу більше, тепер я навіть ходжу на роботу

на якій цілими днями спілкуюсь з тими, кого раніше нестерпно боялась.

Люди, які також стикнулися з такою проблемою, моя вам порада – усвідомте свою проблему. Вивчіть її з усіх боків, знайдіть її причини особисто для себе. Знайдіть в собі сили та бажання до боротьби з цим. Соціальний тривожний розлад, як правило, лікується за допомогою психотерапії (яку ще називають розмовною терапією), медикаментів або комбінації цих методів. Варто звернутися до свого сімейного лікаря, щоб він дав направлення до психолога чи психіатра, або ж спробувати самому знайти кваліфікованого психолога (наприклад, на сайті Rozmova). Розбивайте складні ситуації на дрібніші частини і працюйте над тим, щоб почуватися спокійніше з кожною частиною окремо. Спробуйте зосередитись на тому, що конкретно говорять люди, і не припускайте найгірше, не додумуйте того, чого ви не чули. Спробуйте техніки розслаблення (наприклад, дихальні вправи від стресу, медитацію тощо). Пам'ятайте, що ви в цьому не самотні і що не існує проблем, які неможливо вирішити.

9. «Я ЧЕКАЛА КОЖНОГО СЕАНСУ БІЛЬШЕ, НІЖ СВОГО ДНЯ НАРОДЖЕННЯ»

Я Іра, мені 26 років. І мені не соромно зізнатися, що у мене тривожний, тривожно-депресивний розлад та депресія. Вперше, коли я зрозуміла, що щось не так, це було, коли у мене сталася перша панічна атака.

Я вчилась в Києві і жила тут. Час від часу їздила в своє рідне місто Тернопіль. У мене був квиток на потяг купе, для мене це було дорого і коштувало 300 грн. Я не хотіла його втратити. Але коли я сіла в трамвай, щоб їхати на вокзал, мені стало погано. Почало дуже сильно битися серце, руки пітніти і я відчувала дереалізацію. Я не могла зрозуміти, що це таке. Мені ставало все гірше, але я все одно дійшла до потяга. Стояла перед вагоном і зрозуміла, що не можу зайти, бо відчувала, що помру. Тому я не сіла в потяг і викинула квиток. Це була моя перша панічна атака.

На той момент ще ніхто не говорив про психічні розлади, тому мені

здавалося, що зі мною щось не так. Це спонукало мене вести блог у TikTok, а пізніше в Instagram. Я не розуміла, чому про це ніхто не говорив, чому всі це приховують, і чому частина мого оточення вважала мене неадекватною. Повернулася до квартири, де жила. Панічна атака тривала. Бігала від вікна до вікна, не вистачало дихання, не спала всю ніч і о 4 ранку викликала швидку з високим тиском. Швидка не розуміла, що у мене панічна атака і поставила гіпертонічну кризу, забравши мене до лікарні. Там зробили аналізи, поставили крапельницю, але допомогли нічим і наступного дня виписали. Дивувалися, що в такому молодому віці у мене високий тиск і гіпертонічна криза. Під час виписки лікарка порадила звернутися до психіатра.

Я не зверталася ні до кого, не змогла поїхати до Тернополя і протягом кількох днів тривога наростала, не могла вийти з дому. Приїхала мама і ми виходили з квартири на кілька метрів. Постійно мала заспокійливе під рукою. За той час, поки я не пішла до психотерапевта, панічні атаки сильно виснажували організм. Сталося запалення легень, а потім навіть кровотеча. Після кількох лікарень знайомий моєї мами, психіатр-психотерапевт, сказав, що там мені не допоможуть і забрав з психлікарні. Потім я знайшла психотерапевта, яка пояснила мені, як працює панічна атака, її симптоми і що ніхто не помирав від неї. Вона намагалася посадити мене на антидепресанти, але звернула увагу на мою вагу та відмінила їх. В основному пила протитривожні. Але, звісно, постійно велася мова про антидепресанти, тому що я приходила на її сеанси страшенно виснажена. І на той момент в мене вже стояв діагноз тривожний розлад, панічний розлад і комплексний посттравматичний синдром, пов'язаний з моїм дитинством. Ми, звісно, на всіх цих сеансах і розгрібали мої травми. Мені настільки допомагали розмови з цим психотерапевтом, що у мене навіть не було сумнівів про те, що мені потрібно продовжувати до неї ходити. Розгрібати мої всі травми і пропрацьовувати їх. Я чекала кожного сеансу більше, ніж свого дня народження, адже від цих розмов мені ставало легше. Фактично, весь тиждень я страждала від панічних атак, тривожності і весь той період тривав десь до року. Я не спала, не могла набрати вагу, постійно була виснажена і втомлена.

На даний момент у мене вже немає панічних атак. Їх я поборолла з психотерапевтом, про якого розповідала. Боролася без пігулок практично лише на деяких проти тривожних засобах. Зараз у мене стоїть тривожний розлад і тривожно-депресивний розлад, і я знаходжуся на антидепресантах десь пів року. До початку повномасштабного вторгнення я жила в Києві, але під час кількох обстрілів, які дуже міцно запам'яталися в моїй голові, я, на жаль, не можу проживати там постійно. Тому я зараз живу 50/50 в Києві та Тернополі, адже я не можу витримувати цих обстрілів, тому що мені від них стає дуже погано. Депресія для мене досить новий діагноз. Почалася вона від того, що влітку у мене почалися серйозні проблеми зі спиною. На фоні цього у мене було дуже багато тривожних сильних приступів до істерики, адже я думала, що ніколи вже не зможу нормально рухатися. Після цього в мене загинула собака і тоді почалася депресія.

Це було для мене щось нове, оскільки тривожність від депресії по відчуттям досить сильно відрізняється. Мені просто хотілося лежати і у мене не було сил ні на що. Просто хотілося плакати. Коли у вечері потрібно було піти помитися, у мене не було на це сил і взагалі бажання жити. Тоді я пішла до спеціаліста, адже мене лякали думки про суїцид. Це одне. А друге - тривожність спонукала мене до дій, а депресія не давала цього робити.

Дівчата, які стикнулися із такою проблемою. Перше, ви не одні, тому що багато людей думають, що вони одні, що вони сходять з розуму і більше ніхто не страждає як вони. Але це не так. Насправді нас дуже багато, людей, які про це відкрито говорять, і ще більше в декілька разів людей, які це приховують, бо думають, що їх засміють. Насправді у мене дуже багато знайомих, у яких виявилися схожі проблеми і в цьому немає нічого страшного. Ми все одно продовжуємо жити. Я людина, яка через свій розлад пройшла дуже багато психотерапевтів, психіатрів, психлікарень і т. д. Я все одно живу і веду блог, розвиваюся у своїй професії і продовжую жити. Жити з цим можливо. Другий момент – не треба фокусувати все своє життя, щоб вийти з діагнозу. Треба займатися своїм життям в першу чергу і, звісно, не забувати про терапію. Терапія

це важливіше, ніж ліки, антидепресанти. Знайти свого фахівця в своїй сфері, яка буде допомагати або кількох і займатися своїми проблемами та долати їх.

Додаток Б. Скріншоти журналу "DIVOCHE. LIVE".

Онлайн-журнал "DIVOCHE. LIVE".



Скріншот 1. Обкладинка.



ЗМІСТ.

«ЗАВЖДИ БУЛА ХВОРА, І ЛІКАРНЯ БУЛА ЯК ДРУГИЙ ДІМ».	6
«МАМОЮ ВЗАГАЛІ БУТИ СКЛАДНО, А МАМОЮ ОСОБЛИВОГО МАЛЮКА ВДВІЧІ»	7
«В ДИТИНСТВІ Я НЕ ЗНАЛА ПОДРОБИЦЬ ВІЙНИ, ЯК ЗАРАЗ»	10
«У ЦІЙ ВІЙНІ ПЕРЕМОЖЦЕМ БУДУ Я». ІСТОРІЯ ДІВЧИНИ З РАКОМ»	12
«ЗАНАДТО ТОВСТА ДЛЯ ЗВИЧАЙНОЇ МОДЕЛІ ТА НЕДОСТАТНЬО ТОВСТА ДЛЯ МОДЕЛІ XL»	15
«Я БАЧИЛА СЕБЕ В ДЗЕРКАЛІ, А НЕ СВОЇ ВИСИПИ»	19
ВДЯЧНА СОБІ, ЩО ОБРАЛА ЖИТИ ЖИТТЯ, А НЕ «ХУДНУТИ»	21
ТИ НЕ ОДИН ХТО БОЙТЬСЯ СУСПІЛЬСТВА, НАС БАГАТО	24
Я ЧЕКАЛА КОЖНОГО СЕАНСУ БІЛЬШЕ, НІЖ СВОГО ДНЯ НАРОДЖЕННЯ	27

Скріншот 2. Зміст.



Журнал "DIVOCHE LIVE" - жіночий журнал. Ми говоримо про: наслідства, дискримінацію, гендерну нерівність, тиск суспільства на зовнішність та материнство, а також психологічні труднощі з якими жінки зіштовхнулись.

Наша читачка - це будь-яка жінка, яка шукає підтримку та розуміння, чи жінка з будь-якої іншої частини світу, яка цікавиться реальними історіями та досвідом українок.

Журнал "DIVOCHE LIVE" пропонує жінкам підтримку, розуміння та інформацію, які допоможуть їм подолати складнощі, з якими вони зіштовхуються у сучасному світі. Він створений для того, щоб жінки могли краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, засвоїти цінність свого досвіду та почувати себе більш гідними. Журнал надає практичні поради, спільноту та ресурси, щоб допомогти жінкам знаходити шляхи подолання викликів та жити повноцінним життям.

"DIVOCHE LIVE" завжди допоможе жінкам бути сильними в будь-яких умовах. Розуміння, підтримка, спільнота - крок до повноцінного життя для кожної жінки.

Скріншот 3. Сторінка журналу.

«ЗАВЖДИ БУЛА ХВОРА, І ЛІКАРНЯ БУЛА ЯК ДРУГИЙ ДІМ».

Це сталося у 15 років. Я втратила свідомість і батьки ледь довели мене до лікарні. Вони знали, що в один момент у мене відмовлять нирки і готувались до цього моменту. Кажали, що можу втратити пам'ять, але, на щастя, лікарі врятували. Мене поставили на діаліз перетоніальний. З ним я пробувала 3 роки і ще рік на гемодіалізі. Робила діаліз сама собі чотири рази на день, кожних п'ять годин. Спочатку це робила мама, а потім я навчилася сама. Я ніколи не відчувала, що я відрізняюся від інших дітей. Завжди мала катетер через проблеми зі сечовим трактом. Я знала, що хвора, але ніколи не вважала себе гіршою чи не такою, як інші. Навіть була активнішою за здорових. У 15 років я була досить дитячою і не такою свідомою, як зараз. Зараз діти в 15 років зовсім інші. Для мене відмова нирок не була чимось страшним, оскільки я думала, що це тимчасові труднощі. Завжди була хвора, і лікарня була як другий дім. Я не усвідомлювала серйозності проблеми і думала, що це лише додаткова необхідність для покращення мого здоров'я.

Процес пошуку донора на пересадку був нелегким. На чергу я стала в Білорусії, оскільки не знала, що в Україні це можливо. Простояла там 3 роки. Коронавірус, а потім почалася війна, внаслідок чого ми більше не могли там перебувати. Нас двічі кликали на пересадку, але коли ми приїжджали, казали, що нирка не придатна до пересадки. Незважаючи на це, я не розчаровувалася. Казала, що третій раз буде щасливим. І, нарешті, пересадку здійснили в Україні, у Львові. Це був важкий шлях з багатьма втраченими надіями. Моїм батькам було важко, але вони ніколи цього не показували, щоб я не втрачала мужності. Коли ми стали в чергу в Україні, одразу знайшовся донор. Ним виявився чоловік. Насправді це виявилось дуже швидко і

неочікувано, ми навіть не встигли фактично підготуватися. На діалізі я вже була в дуже важкому стані, гемодіаліз мене вбивав, і я ледь ходила. Якби не пересадка, не знаю, де б я зараз була, бо шанси були дуже маленькі. Втратила 10 кг і просто існувала. Мене постійно підтримували батьки, а також мій найкраща

подруга, з якою я познайомилася в лікарні, коли відмовили нирки. Вона лягла з отруєнням і дізналась про мене, після чого написала про це в Instagram. Також мене підтримував мій колишній хлопчик для якого я була всім.

Перша думка, яка виникла після операції – чи пішла сеча. Оскільки таким чином я зрозуміла би чи запрацювала нирка. Потім просто плакала і сподівалася, що вона прижилася і це все нарешті закінчиться. Я себе чудово почувала, у Львові були чудові лікарі, які дуже за нас турбувались. Зараз я відчуюю себе вільною. Тепер я не обмежена в часі і питті води. Тепер я можу їсти те, що хочу. Коли я не могла їсти фрукти через вміст калію, але зараз я повністю жива. Я нарешті зрозуміла, що таке здорова людина і ці відчуття не передати словами. Створила собі декілька правил: пити мінімум 1,5 л води в день і тишитися цим станом, який є зараз.

Коли народжуєшся, ніколи не знаєш, що припадє тебе життя. Які виклики і проблеми постануть на твоєму шляху, але попри це все, дівчата, ніколи не втрачайте віру і намагайтеся навіть у такі важкі моменти жити життя на максимум. Намагайтеся віднайти для себе те, що буде надихати та відволікати, і пам'ятайте, що світ не без добрих людей.







6 DIVOCHE LIVE 2024

«МАМОЮ ВЗАГАЛІ БУТИ СКЛАДНО, А МАМОЮ ОСОБЛИВОГО МАЛЮКА ВДВІЧІ»

Травень 2018 року. Тридцять один рік – і ось я вперше бачу дві смужки. Я стану мамою для маленького сина. Виттність та пологи пройшли чудово. Ми насолоджувалися кожним моментом. Кирило був абсолютно не проблемною дитиною і я готова була бити за другим. У нас досить активна сім'я і ми ніколи не сиділи вдома. Кирило ріс в оточенні соціуму і дітей. Але у два роки я почала помічати дивні стереотипні рухи, він почав відрізнятися від своїх однолітків поведінкою. До двох років він розвивався як усі: зубки, поповк,



6 DIVOCHE LIVE 2024

7 DIVOCHE LIVE 2024

Скріншот 4. Рубрика «Жіночі голоси».

сів, перші кроки, у нього було наслідування слів і звуків, він їх все. Менше, ніж через місяць він переживав на розгоду, ала зникла все. Кирило почав бігати з кімнати в кімнату і це не виглядало як гра, а була саме зацікавленість. З'явився сміх без причини, розглядав свої руки дуже близько, з'явилася вибірковість в їжі, навчався зникати, не було нових звуків і слів, перестав відгукуватися на ім'я. Мене всі заспокоювали і говорили «що я вигадую», «що він переросте», але моє серце відчувало, що щось не так.



В інтернеті я знайшла інформацію про аутизм, почала вивчати її, читала форуми та історії інших мам і як би мені не хотілося приймати, але я розуміла, що це воно і потрібно діяти негайно. Я продовжувала вивчати це питання і думала, що готова морально. Але, коли прийшли в 2,5 роки до місцевого невропатолога, мене заспокоїли і сказали: «не накручуйте себе і приходьте вже в 4 роки». Ми почали ідентифікувати різних спеціалістів та центри і ось вже там всі як один говорили: «так, у нього є ознаки РАС». Замчайно, коли чули вперше, важко стримати емоції та сльози. В душі порожнечка і багато питань «чому?» і «за що?». На місяць, я закривалась від усіх, друзі та сім'я намагалися підтримувати, але мене це більше дратувало, адже я не розуміла, що робити далі.

Я продовжувала читати та вивчати інформації і методів було багато. З чого почати – невідомо. На той час не було магуся, які дилися схожим досвідом. Все ж я знайшла двох жінок з Америки. У них були чудові результати, але я розуміла, що це інша країна і у них свої препарати, і фактори. Я продовжувала читати і лягала спати о 3-4 ранку, доводило себе до жалюгідного стану. Мені здавалося, що якщо я зараз перестану це робити, то світ зупиниться. Почуття начебто я втрачаю кожну секунду. Зі мною не можна було поговорити на різні теми, адже всі вони зводилися до аутизму і що робити. Я досі пам'ятаю день, коли мене вже лаяло від перешпарту і тоді чоловік сказав: «Дашуль, у тебе все вийде! Ти найкраща мама, але будь ласка, перестань доводити себе, я знаю як тобі болить». Через місяць я вирішила повернутися і розповісти нашу історію іншим мамам. Я отримувала дуже багато листів, дівчата підтримували мене, а деякі хто ще відчував, що з дитиною щось не так – пішли до фахівця. Їм підтверджували їх побоювання, але головне почати займатися цим раніше.



Кирило дуже любить дітей, завжди вилкочається в гру, коли вони грають у наздоганялки. Але комунікація дається дуже складно, коли з ним мамаються грати інші дітки. Іноді він просто їх не розуміє. Зараз у саду фахівці індивідуально вчать його грати з дітьми та розвивати комунікацію та взаємодію. Відмінності безумовно є більше поведінкові: крики, писки, махання ручок і кружляння навколо своєї осі. Безумовно маємо агаляти бути складно, а мамою особинного малюка адячі складніше. Він досить характерний хлопчик. Перший раз він почав гримати демонстративно дверима в роки чотири, хоча я готувалася випробувати ці принципи ближче до 14-15 років у перехідний вік. Через відсутність мови він часто капризує, адже я не завжди можу вгадати, що йому потрібно. Я ставлюся до нього як до звичайної здорової дитини, тільки не забуваю про її особливості. Він як і всі дітки отримує часом «бать» і притискає. Такі дітки дуже хороші маніпулятори і батькам головне не зішцідаватися і не втрачати звязність.

Зараз у Норвегії ми пройшли двотижневе обстеження, далі спеціально під його потреби було прописано програму. На даний момент з ним займаються три спеціалісти + асистент у саду. У них залишилися два місяці, щоб зробити козосальну роботу та підготувати його до школи. Тому зараз вони працюють над такими пунктами як: поведінковість, самобезсуювання, якість дружити і грати з дітьми, логопед та система Пекс. Мені дуже подобається їхній підхід і я вже бачу перші результати. Кирило дуже сподобалась норвезька мова, він багато розуміє слів і мультфільми теж дивиться норвезькою.

Моя дитина – особина, найдобріша і найчистіша, у нього немає підості і фальші. Мій син ніколи не ображає і не дається з іншими дітьми, а коли його дратують і кривляться, то він цього не розуміє. Не розуміє, що з нього сміються, він навпаки думає, що хлопцям весело з ним і починає тягнутися до них ще більше. Мені, як мамі це дуже важко бачити і розуміти. Ваші дітки обрали вас не просто так, адже вони знали, що саме ви врятуєтеся. А це я дуже рекомендую віддати і опрацювати цю тему, батькам, тата і маму. Ви завжди це дуже багато часу на саме прийняття. Вам буде легше! В першу чергу потрібно допомогти батькам, щоб вони, розширивши свої крила, змогли допомогти своїм діткам! Ну і найголовніше, завжди пам'ятайте, що ви не одна. Ви найдобріші, теплі, сильні та прекрасні особини матусі.



ЖІНОЧІ ГОЛОСИ

Скріншот 5. Рубрика «Жіночі голоси».

«В ДИТИНСТВІ Я НЕ ЗНАЛА ПОДРОБИЦЬ ВІЙНИ, ЯК ЗАРАЗ»

Мені було тоді 13. Я добре пам'ятаю ті події, як по новинах показували. Пам'ятаю, як у моєму місті проходили псевдо-митинги проти Майдану. Ми не вірили, що щось почнеться серйозно. Думали, що все скінчиться рантвом, як і починалося. Пам'ятаю той день, коли в Горлівку зайшли танки. Я вглянула в вікно зі своєї кімнати, в неї побачила веселку і тоді по трамвайних рейках пройшло 5 танків точно. Звук був такий, що наче проводиш рукою по бумазі, він різав. Це було лише початком.



ЖІНОЧІ ГОЛОСИ

Потім в окупованих містах розпочалася серія крадіжок. Моя мама працювала керівником відділу банків. Її офіси були розкидані по всій Донецькій області. Я пам'ятаю той вечір, коли їй зателефонував робітник і сказав, що офіс в Єнакієво пограбували сепари. Як тоді вона плакала. То був перший раз, коли я бачила її такою. Наше життя руйнувалося. Потім були страділини, особливо яночі. Мама мене розбудила, сказала взяти подушки і піти за нею. У мене була паніка та ступір від гучних звуків градів, здалеку побачила через вікно протитачі снаряди. Страхували мене за плечі, вона сказала взяти себе в руки і слухатися її. Ту і подальші ночі ми спали на підлозі в коридорі, обіймаючи одна одну.



За тиждень постріли продовжувалися, і ми прийняли рішення вийти на підконтрольну частину України, тоді був вже кінець травня. Ми з бабусяю віднесли свої книжки до вчительки. Ми думали, що їдемо на декілька тижнів або місяців, а ніяк на довгі роки. Як я вже сказала раніше, ми їхали з надією повернутися найближчим часом. Думали відпочити літом на морі в Бердянську і повернутися в Горлівку. Ми вийшли рано вранці, бо були великі черги на блокпостах.



Я їхала з батьком, бабусяю та дітцем, а мама потім вже приїхала автобусом. Я пам'ятаю той шлях. Пам'ятаю, як нас зупинили пострілами в небо донецького військвоного. Пам'ятаю, як багала дідуся не виходити з машини, я думала, що він його застрелить. Це наче був страшний сон. Як потім виявилось, цей «військовий» хотів так попередити, що ми їдемо не в той бік. Дані дорога була без проблем, коли ми їхали на підконтрольну частину Донецької області, всі відіхнули з полегшенням. Я приїхала до бабусі в Бердянськ за тиждень до початку війни.



В університеті був карантин, тому я вирішила з'їздити провідати родичів. Було якесь передчуття, що щось їде не так, можливо через новини. Бабуся спочатку була не дуже рада, що я катаюся туди-сюди, бо Новий рік я зустрічала теж в Бердянську. Але після 24.02.2022 вона перестала так думати, головне, що я була не одна, з батьками. Коли я прокинулася о 6 ранку від вибухів, бабуся не повірила, що щось почалося. Вона сказала, що мені не просто наспівалося. Але, коли почали дивитися новини, все стало ясно. Ми знову в небезпеці. За хвилини 30 ми збрали всі важливі речі і були напоготові.



Скріншот 6. Рубрика «Жіночі голоси».

Бердянськ був зданий без бою. Вони просто заїхали без усяких перешкод. Я пережила дежавю, знову відчувала себе тією маленькою дівчиною, яка боїться кожного шороху. В дитинстві я не знала подробиць війни, як зараз. Я намагалася себе відволікати, читала книги. Але в цей раз було важче, бо не було аз'яку, тещи та газу. Це був важкий шлях через окупований Крим, Росію, Сакартвелю та ще декількох країн Європи. Ми тикали, як і тоді. Але вже знали, що точно не повернемося найближчим часом. Вже і не має якоїсь надії на повернення. Найважливіше це було їхати через Росію. Ми спеціально ніде не зупинялися, не купували їжу. Було так мерзено там знаходитися. Остаточною країною стала Польща, ми вже тут знаходимося 2 роки. Аж ось, тут є свої мінуси, але ми всеодно вдячні країні за підтримку українських біженців. Що добре до нас віднесли, ми живемо в маленькому містечку, де кожен один одного знає. І тут майже немає українців. Тому до нас нормально віднеслися і продовжують відноситися. Але після закінчення університету я точно не збиралася залишатися в Польщі.



«У ЦЬЙ ВІЙНИ ПЕРЕМОЖЦЕМ БУДУ Я». ІСТОРІЯ ДІВЧИНИ З РАКОМ»

26 вересня 2022 року Я випадково знайду в себе утворення в молочній залозі і йду на УЗД поцікавитися, що там, бо такого не було. Після біопсії приватна лабораторія надіслала й мені, і лікарю медичний висновок, і я побачила відповідь раніше за лікарів. Тоді в мене перекопало дишання, почали тремтяти руки, бо я до останнього не могла подумати, що це може бути рак.



Я відчувала розпач та страх перед цією хворобою. За освітою я медична сестра і дуже добре знаю, що таке рак і всі його наслідки. Мені не хотілося вирити, що це все зі мною. Після того дня як я все дізналася, зранку прокинувшись перша думка була, що то страшний сон. На жаль, ні, то була моя реальність. Перший день я утонала в своїх сльозах. В ті хвилини мене просто перекопавола жах перед усіма тими обставинами. Дали ці емоції починався спадати, тому що просто сидіти плакати це не варіант і потрібно рухатися далі. Емоційно я трималася дуже добре.



Потрібно було розповісти мамі та чоловіку. Я розуміла, який це стрес для них буде. Дуже важко було розповідати про хворобу найближчим. Підтримка була неймовірна, абсолютно від усіх людей, які були в моєму оточенні: від моїх рідних, від друзів, від колег, від лікарів, медсестер з лікарні. Навіть від не знайомих мені людей я отримувала колосальну підтримку. Звичайно були моменти сліз, але у мене була така підтримка, що я просто не змогла б опустити руки. Це дуже допомагало пережити цей складний період.



Все лікування тривало рік. Я пройшла 6 курсів хімотерапії, 18 курсів таргетної терапії, оперативне лікування по видаленню обох молочних залоз одночасно, реконструкцію, променева терапія 25 сеансів. Зараз мені

призначена гормональна терапія, так як щитовидна була гормонозалежна. Терапія призначена протягом 7-10 років і складається з щоденного прийому таблетованого препарату та ін'єкцій, яка проводиться кожні 28 днів. Моє лікування виявилось дуже дорогим, так щоб отримати всі препарати, які рекомендовані за міжнародним протоколом. На лікування витрачено 1,5 мільйона гривень. З такою сумою ми не могли справитись самостійно, тому потребували допомоги, і я вирішила розповісти свою історію в інтернеті і попросити допомоги у людей. Як виявилось, у нас неймовірно люди: хто скільки міг, допомагав мені – родичі, колеги на роботі, друзі, знайомі та небагато людей до чужого горя. Також був збір коштів у благодійному фонді.



ЖІНОЧІ ГОЛОСИ

Скріншот 7. Рубрика «Жіночі голоси».

Хімія була найважчим етапом лікування. З кожною хімією було важче і важче, і чим далі, тим важче було між ними відновлюватися. Від хімії в мене випало волосся на голові, брови та вій, з часом теж почали мене покидати. Сильно відпухла на нігті, вони почали відходити і це було дуже боляче. Нудота після хімії тривала три дні і то було «найпрекрасніше» з симптомів, тому що на четвертий день після хімії мене накривало так, що навіть воруку не любаважш. Проблем з шлунково-кишковим трактом, температура, майже нічого не могла їсти. Деякі дні навіть вода здавалася гіршою. Слабкість наростала з кожним курсом хімії і з середини лікування вона доходила до такого, що я не могла знаходитися у вертикальному положенні. Тому я весь час лежала. Болю усе тіло, усі суглоби, стан був жахливий і це м'яко кажучи. Цей стан тривав близько 7 днів, далі ставало легше. Я навіть виходила на роботу між хіміями.



З приводу волосся мені було сумно, тому що про усі наслідки лікування мені пояснили лікарі, і в який період мене чекає. Волосся почало випадати через 2 тижні після першої хімії. Ці два тижні мені було важко про це думати, важко обирати перуку, мене це сильно засмучувало. Коли воно почало випадати, я прийняла рішення зрізати волосся, для того щоб його зберегти і потім в майбутньому наростити. Це був важкий крок. Далі через тиждень волосся позійло вже так, що було нестерпно дивитися на те, що весь твій одяг, твоя подушка, твій дим – все в цьому волосі. Другим кроком стало те, що я погодила голову повністю. Цей момент був одним з найважчих. Трохи поплакала, і на цьому сльозин за волоссям закінчилися. За декілька днів я звикла до себе новою. Ще трохи часу, і любов до себе повернулася. Я повністю прийняла себе такою. Перуку, яку мені так важко було обирати, я так і не наділа.



На початку лікування я продовжувала займатися зєферною справою. Брала замовлення і їх стало набагато більше, бо багато хто мені хотів допомогти. Але десь після третьої хімії я вже перестала брати замовлення, бо не могла їх фізично потягнути. Стан погіршувався після хімії і сил взагалі не було. Коли я трохи відходила, то слабкість все одно залишалася. Десь через пів року лікування я відновила свою роботу в зєферній флористіці. Що мене відволікало, так це те, що я будувала плани на майбутнє, вирішила, що створю курс по зєферній флористіці і планувала усі його деталі, головне під час лікування не зупинятись жити, як би важко то не було.

Моє життя прекрасне і я не готова, щоб воно закінчилося. Сила була в бажанні жити, в підтримці усіх людей. Не хотілось ні на хвилину опустити руки. І як би складно не було, думок про припинення лікування не було. Я знала, що потрібно цей важкий шлях пережити і все, іншого варіанту не було. Любі дівчата, ніколи не здавайтесь і йдіть вперед як би важко не було. Пам'ятайте, що за кожним темним місцем, завжди настає світло. Завжди варто боротися заради життя, бо воно того варте.



«Занадто товста для звичайної моделі та недостатньо товста для моделі XL»

Бодішеймінг – тролінг, що дає користувачам можливість випускати у віртуальний простір надлишок жовчі та безпечно реалізувати свою спрагу критичності, заздрість чи компенсувати відсутність у себе реального життя та спілкування.

Щоб докладніше розібратися в цій темі, команда «DIVOCHELIVE» поговорили з бодипозитивною нутриціологією Дариною про наслідки бодішеймінгу, як зменшити його тиск, яку роль відіграє освіта у цьому процесі і тд.



Скріншот 8. Рубрика «Жіночі голоси».

Як ви оцінюєте роль бодішейнінгу в сучасному суспільстві і його вплив на уявлення про ідеальну жіночу зовнішність?

Бодішейнінг є результатом стандартів краси, які існують дуже довгий час. Якщо не було б ідеалів краси, не було б бодішейнінгу, тому що люди б не розуміли, що вони є якось не такими. Тому тільки, коли ми приберемо ось цей стандарт краси, коли ми приберемо з п'ятисталу якійсь один тип фігури, ми побачимося бодішейнінгу. Якщо насправді заглибитися у корінь, то усі, наприклад, булінг, обговорення, порівняння, незадоволення собою є результатом того, що в якийсь момент для людей, для жінок та навіть для чоловіків стало нормальним порівнювати себе з іншими, тому що вони бачать якійсь



жінок вже в дорослому віці, коли вони вже мають бути задоволені своїм життям, бо вже є діти, робота, вунки, шаллива сім'я, достаток і т.д., але все одно гіперфіксація на неідеальному тілі. Тому найвищий наслідок – це той, що вас завжди буде переслідувати цей ідеал краси, в усюму куди б ви не пішли.

Яким чином суспільство може допомогати у зменшенні тиску, пов'язаних із стандартами краси і бодішейнінгом?

Суспільство – це ті самі люди, які потерпають від цього ідеалу краси, тому правильніше сказати, що суспільство може саме себе втрутати. Суспільство має не продовжувати підтримувати той ідеал. Знаєте фразу, що все починається з малого: все починається з маленької людини. І під час війни ми це зрозуміли, що навіть маленький донат на 3 грн може бути дуже важливим, хоча в якийсь момент може здаватися, кому потрібні ці 3 грн. Так само і тут, коли ви починаєте свою роботу, бізнес, коли хочете сказати якесь слово своїй подрузі, це все має вплив. Все починається з вас. Як тільки ви почнете рухатися в правильному руслі, то і увесь соціум рано чи пізно теж почне туди рухатися.

Які заходи ви вважаєте ефективними для зменшення дискримінації жінок, пов'язаної з їхнім зовнішнім виглядом?

Насправді, суть одна: показувати жінкам і всім людям, руйнувати цей стереотип щодо ідеалу краси. Показувати те, що вважалося раніше негарним, насправді є мета гарним, що бути на тельобоченні може людина не тільки однієї зовнішності, а й люди усіх зовнішностей. Тобто показувати все те, чого раніше не було. Також проводити якісь івенти, які будуть говорити про ментальне здоров'я людини.



ідеал краси. І люди все життя, як білка в колесі, просто бігають, займаються бодішейнінгом і займаються ще й бодішейнінгом інших людей. Це настільки нормалізувалося в соціумі, що зараз народжуються діти і це розуміється, що вже треба відкладати гроші для психолога, бо рано чи пізно вони будуть незадоволені собою. Тому, якщо тільки ми побудуємо цю, ми побудуємо проблем в ментальному здоров'ї.

Які ви бачите наслідки бодішейнінгу для психічного здоров'я та самооцінки сучасних жінок?

Головний наслідок – це те, що жінки проживають своє життя нещасливо. До мене приходять моводівчата і вони кажуть: "Дорі, я мама, яка 20 років худіє. Що робити, адже я не хочу так само?" На жаль, ви можете в своїй сім'ї знайти приклади жінок або чоловіків, які все життя незадоволені собою. Я зустрічаю

ІНТЕРВ'Ю

Скріншот 9. Рубрика «Інтерв'ю».

Як ви визначаете межі між самовираженням та тисками бодішейнінгу в індустрії моди та краси?

Сенс бодіпозитиву не в тому, щоб зацікавлювати худих і поставити на п'ятисталу товстих людей. Суть бодіпозитиву в тому, щоб взагалі зруйнувати цей ідеал, щоб на одному рівні стояли дівчата XS і дівчата XL. Навіть додаючи моделі різних розмірів, ми розриваємо цю установку, що в моделях можуть бути лише конкретні дівчата. Ми маємо розуміти, що галузь моди дуже часто переходить взагалі рамки доречного, розумного і виправдовується словами, що типу «це мода». Ні, це вже не просто мода. Те, що впливає на різних людей, на дорослих, на підлітків і навіть на маленьких дітей, які просто дивляться програму "Топ-модель по-українськи".



Як боротися зі стереотипами пов'язаними із жіночим виглядом у професійному оточенні?



Фільтрите те, що ви бачите і чуєте. Нам потрібно працювати над багатьма установками. В першу чергу з суспільними установками, які нам нав'язують одне бачення української сім'ї. Наприклад, уявлення, що жінка має бути вдома, а чоловік – на роботі. Жінка була в постіль, як повія, а на куцВні, як домогосподарка. Це всі установки, над якими треба працювати і чим раніше ви це розпочнете, тим раніше ваше життя стане зовсім іншим, вільним для самовираження і самореалізації.

Які кроки Ви вважаєте важливими для підтримки позитивних змін у культурі, щоб зменшити тиск на сучасних жінок у плані зовнішнього вигляду?

Дуже багато продавців прунтується на непевності жінок і великі корпорації продовжують підживлювати це, оскільки непевним жінкам дуже легко щось виларити та продати. Починати можна з найменшого, наприклад, через рекламні марафони з схуднення, які стали нормалізованими. Тому схуднення також потрібно неопорозово опрацювати, оскільки колись вона була дивно лікувальною процедурою, а зараз стала настільки нормалізованою, що про неї жартують у фільмах, серіалах та навіть між дітьми в сім'ях. Це неприпустимо і потрібно активно працювати з цим.

«Я БАЧИЛА СЕБЕ В ДЗЕРКАЛІ, А НЕ СВОЇ ВИСИПИ»



Все почалося у підлітковому віці. Спочатку це були локальні запалення, які не поширювалися по всьому обличчю. Тоді я використовувала зовнішні маї та креми, цього було достатньо. У 18 років акне почало прогресувати, з'явилися асерово виражені запалення ділянки навколо щік. Поступово ділянка подразнення почала розширюватися і з'явилися висипання на шиї. Дивно, але на лобі у мене практично ніколи не було прищів. Моя мама хворіла на акне. У неї прищі теж почалися в підлітковому віці. Моя бабуся водила її на чистки і т.д., але раз і назавжди позбутися акне вона змогла тільки в тридцять років, тому що до цього просто не знала про існування ретиноїдів.

У мене ніколи не було в голові: «Я себе не люблю», «Я ненавиджу себе» – ні, про це не йшлося й мови. Але звичайно ж, під час сильного загострення мені було дуже некомфортно виходити з дому. Навіть зустрічі з подружками давалися мені важко, бо я соромилася своєї хвороби. А на той момент я ще не розпочала медикаментозне лікування.



Дивно, але ніхто з оточуючих ніколи не говорив мені про мою проблему. Всі ставалися з розумінням і при спілкуванні не робили акцент на акне. Але, можливо, мені просто пощастило, бо я знаю історії, коли люди стикалися з неприємними висловлюваннями в свою сторону. Усі мої близькі – сім'я, друзі, хлопці – підтримували мене. Батьки оплачували лікарів та лікування, інші пам'яталися підтримувати словами. Процес лікування акне зайняв у мене більше, ніж я очікувала, тому що спочатку мені прописали антибіотеріальні таблетки, які я пила близько 8 місяців. Вони мені допомогли, на шкірі не було жодного прища, але

Скріншот 10. Рубрика «Інтерв'ю».

через пірочку стався рецидив. Тільки після нього мені прописали ретиноїди, після яких, як правило, людина назавжди в ремісії. Підбадьорювала і мотивувала мене саме думка про те, що після ретиноїдів одужає більшість людей, і зхвороба йде. Ретиноїди я пила з січня до червня.



Були спроби самолікування, коли в 18 років трапилося загострення, спочатку я думала, що «все саме пройде». Мазала якісь маски, пила полини за порадою бабусі, адже полини очищає шлунок і кишечник від токсинів і таке інше. Наслідків ніяких не було, просто витрачений час. Методів лікування акне було два: лікування антибактеріальними препаратами, але після них трапився рецидив та системні ретиноїди. Після нього я в ремісії вже майже рік. Ну і, звичайно, зовнішня терапія – різні лікувальні мазі.

Важливо розуміти, що всі ці препарати потрібно приймати/включати у догляд після дозволу лікаря. Перед початком курсу препаратів я обидва рази складала аналізи.



Зараз моя косметичка включає мінімум засобів: гель для вмивання, два креми і термальна вода. На екстрений випадок – мазь від запалень, але я дуже рідко користуюся. Ну і, звичайно, спостерігаюся у дерматолога, раз на кілька місяців ходжу на прийом. Ставлення до себе змінилося кардинально. Я стала більш дбайливо і уважно ставитися до себе. Якщо відчуваю, що треба йти до лікаря – йду, а не чекаю, коли буде зовсім погано. І це стосується не лише лиця.

Найголовніша порада, яку я можу дати: своєчасно звертатися до фахівця і не чекати, що хтось інший вам допоможе чи хвороба піде сама. Не гайте час і звертайтеся за лікуванням до грамотних дерматологів. Ще в жодному разі не можна слухати про те, що "це від харчування", "це гормони", "це кишечник", "народили – пройде" і т.д. Чи не пройде. Акне – самостійне захворювання, яке потребує пошуку причин виникнення.



ВДЯЧНА СОБІ, ЩО ОБРАЛА ЖИТИ ЖИТТЯ, А НЕ «ХУДНУТИ»

Мене звати Вікторія. На сьогоднішній день я фітнес-тренер та нутриціолог, а також веду блог на цю тематику, але вищу освіту я отримала за спеціальністю «Право». Я змінила поліцейську форму на спортивну свідомо декілька років тому. Свою першу спеціальність я отримала в університеті внутрішніх справ, де була курсантом. Ця форма навчання передбачає проживання в казармі мінімум 1 рік. Саме там й почалась моя історія схуднення та «трансформації» як особистості. Морально цей етап був дуже нелегким, коли після школи у 17 років ти стаєш курсантом й у тебе починається справжня служба. Хоча я дуже мріяла саме про цей навчальний заклад й докладала багато зусиль для вступу.



Перші спроби схуднення розпочались у шкільні роки, наприкінці 11 класу «як підготовка» до випускного балу, бо треба було виглядати гарно у випускному платті. У мене ніколи не було зайвої ваги. Скоріш це були якісь 2-3 кілограми, які завжди «заважують» дівчатом.

Обов'язно у шкільні роки, коли якась твоя однокласниця, що має пенний тип статури – завжди худі. Тож і курс та 1 рік проживання в казармі, підпорядкування керівництву, рапорти та можливість вийти в місто тільки з дозволу керівника курсу, їжа за розкладом в ідеальні та можливість якось впливати на свої бажання та свободу дорівнювали нулю. Тут й почали розбиватись мої «рожеві окуляри». За 4-5 місяців я набрала в кілограм й тоді було прийняте рішення «позбутись» їх. Була налаштована рішуче, тож тренування щодня. У розпорядженні тільки стадіон, сході в 3 поверхи та пуста аудиторія, де я займалась з гумками та пляшками з водою, обмеження калорійності. Я почала їсти набгато менше в столовій, а іноді взагалі не їла. Їла лише те, що купила та зважила на вагах, зважувалася я щоденно. Тож за 2 місяці я позбулась цих восьми кілограм, а також менструального циклу.

ЖІНОЧІ ГОЛОСИ

Скріншот 11. Рубрика «Жіночі голоси».



Коли ти маєш риз (розлад харчової поведінки) – усвідомлення цього, це вже початок шляху в ремісію. Я усвідомила, коли з мною стався перший приступ компульсивного переїдання, тоді за раз я з'їла близько шестирі кілограми граною й забула ще декілька тостів. Перші думки «опа я слабшала», «треба тримати себе в руках», «натра треба буде все порухати та зменшити калорійність». Але я вирішила зазирнути в гугл, це був 2018 рік, мало хто тоді казав про риз так голосно, як сьогодні.

Більшість публік були про мене, але я все одно продовжувала свій «естетичний спосіб життя». Багато тренувалась, рахувала калорії та часто перевіряла свою форму тіла в дзеркалі.

Я пішла на крок до ремісії – це був мій перший дзвінок до психолога та наша ознайомова сесія. Але 24 лютого 2022 року, коли всі «внутрішні та зовнішні» опори були зламані й мій компульсивний переїдання став «єдиним порятунком». Я не могла зупинитись їсти та дати собі раду. Так тривало близько чотирьох місяців з різною інтенсивністю. Після цього я вирішила продовжити або розпочати свій шлях в ремісію. Мої рідні почали говорити про зміну поведінки та постійну втрату ваги. Я стала достатньо категоричною. Мої погляди на світ на той момент були зосереджені на фігурі та «чи/скільки» я маю їсти. Звичайно постійно десь дорівнювала близьким, що вони теж мають притримуватись «здорового» способу життя та мимовільно поглядали на ску. Друзі думали, що я просто дуже правильна й не об'єдали у цьому нічого поганого. На той момент я майже нікому не казала за переїдання, хоч вони траплялись рідко.



Вдячна собі, що обрала жити життя, а не «худнути». Не діялась на те, що я фітнес-тренер та нутриціолог, їжа та тренування – це частина мого життя, що є базовими потребами, а не способами вплинути на свою фігуру. Для тих хто «навідає на дівчарку» шукати нові сенси, йти з місця, де вам погано та шукати в собі красу, через внутрішню, а не зовнішню.

Частина звичок зі мною залишились, але в більш здоровому ключі: я багато ходила, робила закупи на тиждень й сьогодні теж, але там можуть бути різні продукти, а не тільки «правильні», завжди сидіти – це звичка залишилась зі мною й завжди й дуже корисною. З пілоса, за допомогою свого «правильного» раціону я позбулась проблем зі шлунком, а з мусиса, то довгий період лікувала відсутність менструації. Зара їжа та тренування стали просто базовою потребою, як сон, відпочинок, безпека. Й вони просто частина мого ритму, тобто я намагалась себе забезпечувати енергією – для цього мені як дорослій людині, потрібні 3 дозвільних прийомів їжі. Також завжди обираю тільки свої улюблені продукти, у мене не існує заборон в харчуванні, крім «я не люблю цей продукт». Я не худну та не роблю будь-яких маніпуляцій з їжею, як от «14 днів без цукру», «не їм хліб та випічку» та інше. Я можу не додати та викласти їжу, тому що мені неприємно. Тож сьогодні вважаю, що маю здорові стосунки з їжею та перестала думати про неї 24/7.



Дівчата, дозволяйте змінитися, що у вас є розлад – перший й вагомий крок. І за можливості одразу зверніться до спеціаліста. Якщо немає, то спробуйте самостійно вирішити та дати собі час. На жаль, процес виходу в ремісію (інодісто виклазати РНІ неможливо) триває по-різному, досить індивідуально, тож важко сказати, скільки це займе у вас. Шукайте підтримки не тільки у спеціаліста, а й у близького оточення, яке допоможе. Друзі, хлопці, чоловіки, батьки – ті, кому ви можете довіритись на всі 100%. Бувають випадки, коли близьке оточення досить не розуміє вашого болю та проблеми й говорять «що ти собі вигуляєш!». Тут пропоную пошукати когось іншого, зараз багато хто каже про це й знайти одну людину простіше. Й наостанок, хотілось відзначити: «Що Ви з усім впертаєтесь, якщо почнете сьогодні!», цей шлях буде болючим, але він вартий того, щоб почати жити свою повноцінне життя!

Скріншот 12. Рубрика «Жіночі голоси».

«ТИ НЕ ОДИН, ХТО БОЇТЬСЯ СУСПІЛЬСТВА, НАС БАГАТО»

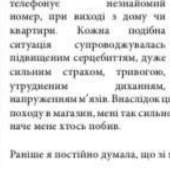
Я досить довго ігнорувала свій стан, адже думала, що це тривожність, не більше. Тому, читав усюди про те, що у мене соціофобія, відважилася лише в минулому році. Але я пам'ятаю, як у дитинстві, відчуваючи великий страх і паніку при найменшому спілкуванні з однолітками чи просто іншими людьми, тому в більшості уникала цього усіма можливими способами.



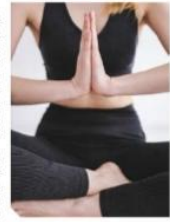
І наразі, мені не соромно зізнатися, що роками я боялася ходити у магазини сама. А, коли йшла туди, то дуже часто, через страх який переживала, у мене ставали провали в пам'яті і я не пам'ятала ні самого походу в магазин, ні людей який я зустрічала, ні того, що що вони зі мною розмовляли.

Соціофобія проявлялася усе мое життя в такі моменти: перед публічним виступом, коли я бачила, що мені телефонує незнайомий номер, при виході з дому чи квартири. Кожна подібна ситуація супроводжувалася підвищеним серцебиттям, дуже сильним страхом, тривогою, утрудненим диханням, порушенням м'язів. Вислідом цього часто після звичайного походу в магазин, мені так сильно боляло м'язи ніг та плечей, наче мене хтось побив.

Раніше я постійно думала, що зі мною щось не так. Я думала



У мене є велика підтримка від моєї коханої людини, від моїх друзів. Друзі підтримують у веденні блогів, у тому, що я ділюсь своїм досвідом і завжди готові прийти на допомогу, як тільки я цього потребуватиму. Мої друзі це таке дистанційне плече, на яке завжди покладається багато чого проговорити, отримати розуміння і поради. Мій хлопчик - буквально та людина, яка і підготувала мене до боротьби із соціофобією, за що я йому дуже сильно вдячна. Він завжди поруч і завжди підтримує мене, незалежно ні на що. В цей момент я чітко зрозуміла, що можу впоратися сама. Якби цього розуміння не було або ж я відчувала б сумніви, то я точно звернулася б за допомогою до фахівців.



ЖІНОЧІ ГОЛОСИ



Скріншот 13. Рубрика «Жіночі голоси».

ЖІНОЧІ ГОЛОСИ



Мама завжди радилася мені просто не боятися, адже інші діти ж не бояться. Але, на жаль, це так не працює, тож страх нікуди не зникає. Мені й надалі доводилося слухати мега круті поради від оточуючих, які були звичайним знеціненням страху, у крайньому випадку: «Чому ти боїшся? Нічого страшного там немає»; «Боже, ну ніхто тобі нічого не зробить, кому ти потрібна на тій вулиці»; «Спробуй ухватити людей голими і тоді буде менше причин їх боятися».

Соціофобія однозначно не просто страх спілкування з людьми. Це страх бути оціненою, відтожденою, висміяною. У більшості випадків саме це ставало основним тригером. Я боялася спілкування з людьми, що відповідно проявлялося утрудненим диханням, почервонінням, складністю розмовляти, скутістю - від цього я лякалася ще більше, бо боялася того, що саме люди подумавши про мене, як вони мене сприймуть, зважаючи на мій стан, зовнішній вигляд тощо. Думаю таке є у більшості соціофобів. Тож у боротьбі з цим, в першу чергу варто працювати з емоційною складовою, зокрема із самооцінкою.

Зараз, здається, уже немає ситуацій в яких мені панічно страшно і в більшості випадків я нормально взаємодію з людьми. Скажу більше, тепер я навіть ходжу на роботу на якій цілком днями спілкуюсь з тими, кого раніше нестерпно боялася.

Люди, які також стикнулися з такою проблемою, моя вам порада - усвідомте свою проблему. Вивчіть її з усіх боків, знайдіть її причини особисто для себе. Знайдіть в собі сили та бажання до боротьби з цим. Соціальний тривожний розлад, як правило, лікується за допомогою психотерапії (яку ще називають розмовною терапією), медикаментів або комбінації цих методів. Варто звернутися до свого сімейного лікаря, щоб він дав направлення до психолога чи психіатра, або ж спробувати самому знайти кваліфікованого психолога (наприклад, на сайті Rozpova). Розбивайте складні ситуації на дрібніші частини і працюйте над тим, щоб почуватися спокійніше з кожною частиною окремо. Спробуйте зосередитися на тому, що конкретно говорять люди, і не припускайте найгірше, не додумуйте того, чого ви не чули. Спробуйте техніки розслаблення (наприклад, дихальні вправи від стресу, медитацію тощо). Пам'ятайте, що ви в цьому не самотні і що не існує проблем, які неможливо вирішити.

«ЯЧЕКАЛАКОЖНОГО СЕАНСУ БІЛЬШЕ, НІЖ СВОГО ДНЯ НАРОДЖЕННЯ»



Я їра, мені 26 років. І мені не соромно зізнатися, що у мене тривожний, тривожно-депресивний розлад та депресія. Вперше, коли я зрозуміла, що щось не так, це було, коли у мене сталася перша панічна атака.

Я вчилась в Києві і жила тут. Час від часу їздила в своє рідне місто Тернопіль.

У мене був квиток на потяг куди, для мене це було дороге і коштувало 300 грн. Я не хотіла його втратити. Але коли я сіла в трамвай, щоб їхати на вокзал, мені стало погано. Почало дуже сильно битися серце, руки пінити і я відчувала дереалізацію. Я не могла зрозуміти, що це таке. Мені ставало все гірше, але я все одно дійшла до потяга. Стояла перед вагоном і зрозуміла, що не можу зайти, бо відчувала, що померу. Тому я не сіла в потяг і викинула квиток. Це була моя перша панічна атака.

На той момент ще ніхто не говорив про психічні розлади, тому мені здавалося, що зі мною щось не так. Це спонукало мене вести блог у TikTok, а пізніше в Instagram. Я не розуміла, чому про це ніхто не говорив, чому всі це приховують, і чому частина того оточення вважала мене неадекватною. Повернулася до квартири, де жила. Панічна атака тривала. Бігала від вікна до вікна, не вистачало дихання, не спала всю ніч і о 4 ранку викликала швидку з високим тиском. Швидка не розуміла, що у мене панічна атака і поставила гіпертонічну кризу, забрала мене до лікарні. Там зробили аналізи, поставили крапельницю, але допомогли ліччим і наступного дня виписали. Дивувалися, що в такому молодому віці у мене високі тиск і гіпертонічна криза. Під час виписки лікарка порадила звернутися до психіатра.



Скріншот 14. Рубрика «Жіночі голоси».

Я зверталася ні до кого, не могла поїхати до Тернополя і протягом кількох днів тривога наростала, не могла вийти з дому. Приїхала мама і ми вийшли з квартири на кілька метрів. Постійно мала заспокоїтися під рукою. За той час, поки я не пішла до психотерапевта, панічні атаки сильно виснажували організм. Сталося запалення легень, а потім навіть кровотеча. Після кількох лікарів знайомий мого мамі, психіатр-психотерапевт, сказав, що там мені не допоможуть і забрав з психікарні. Потім я знайшла психотерапевта, яка пояснила мені, як працює панічна атака, її симптоми і що нічого не попереду від неї. Вона намагалася посадити мене на антидепресанти, але звернула увагу на мою вагу та відривила їх. В основному піла протитривожні. Але, звісно, постійно власна мова про антидепресанти, тому що я приходила на її сеанси страшно виснажена. І на той момент в мене вже стояв діагноз тривожний розлад, панічний розлад і комплексний пострауматичний синдром, пов'язаний з моєю дитинством. Ми, звісно, на всіх цих сеансах і розбирали мої травми. Мені настільки допомагали розмови з цим психотерапевтом, що у мене навіть не було сумнівів про те, що мені потрібно продовжувати до неї ходити. Розробити мої всі травми і пропрацювати їх. Я чекала кожного сеансу більше, ніж свого дня народження, адже від цих розмов мені ставало легше. Фактично, весь тиждень я страждала від панічних атак, тривожності і весь той період тримав десь до року. Я не спала, не могла набрати вагу, постійно була виснажена і втомлена.



На даний момент у мене вже немає панічних атак. І я поборолася з психотерапевтом, про якого розповідала. Боротися без підсилок практично лише на деяких протитривожних засобах. Зараз у мене стоїть тривожний розлад і тривожно-депресивний розлад, і я знаходжуся на антидепресантах десь пів року. До початку повномасштабного вторгнення я жила в Києві, але від час кількох обстрілів, які дуже міцно запам'яталися в моїй голові, я, на

жаль, не можу прожити там постійно. Тому я зараз живу 50/50 в Києві та Тернополі, адже я не можу витримувати цих обстрілів, тому що мені від них стає дуже погано. Депреси для мене досить новий діагноз. Почалася вона від того, що в літку у мене почалися серйозні проблеми зі сном. На фоні цього у мене було дуже багато тривожних сильних приступів до кстерми, адже я думала, що ніколи вже не зможу нормально рухатися. Після цього у мене загинула собака і тоді почалася депреси.



ЖІНОЧІ ГОЛОСИ

Це було для мене щось нове, оскільки тривожність від депресії по відчуттям досить сильно відрізняється. Мені просто хотілося вжити і у мене не було сил ні на що. Просто хотілося вилізати. Коли у вечір потрібно було піднятися, у мене не було на це сил і взагалі бажання жити. Тоді я пішла до спеціаліста, адже мене ніколи думки про суїцид. Це одне. А друге - тривожність спонукала мене до дії, а депреси не давала цього робити.

Дівчата, які створюються в такому проблемі. Перше, ви не одині, тому що багато людей думають, що вони одині, що вони сподієть з розуму і більше нікого не страждає як вони. Але це не так. Насправді нас дуже багато і відкритих людей, які про це відкрито говорять, і ще більше в декілька разів людей, які це приховують, бо думають, що їх засміють. Насправді у мене дуже багато знайомих, у яких виявилися свої проблеми і в цьому немає нічого страшного. Ми все одно продовжуємо жити. Я людина, яка через свій розлад пройшла дуже багато психотерапії, асистарів, психікарнів і т. д. Я все одно живу і всьду бачу, розвиваюся у своїй професії і продовжую жити. Жити з цим можливо. Другий момент - не треба фокусувати все своє життя, щоб вийти з діагнозу. Треба займатися своїм життям в першу чергу і, звісно, не забувати про терапію. Терапія це важливіше, ніж піли, антидепресанти. Знайти свого фахівця в своїй сфері, яка буде допомагати або кількох і займатися своїми проблемами та долати їх.

Скріншот 15. Рубрика «Жіночі голоси».

НАША КОМАНДА



ШЕФ-РЕДАКТОРКА ОНЛАЙН-ЖУРНАЛУ DIVOCHE.LIVE
Поліщук Тетяна

ГОЛОВНА РЕДАКТОРКА
Поліщук Тетяна

ЖУРНАЛІСТКА
Поліщук Тетяна

ДИЗАЙНЕР
Поліщук Тетяна

ВИДАВЕЦЬ ЖУРНАЛУ
Поліщук Тетяна

DIVOCHE.LIVE 2024 Всі права захищені. Онлайн-видання про

Скріншот 16. Наша команда.



Скріншот 17. Остання сторінка журналу.



DIVOCHE.LIVE – жіночий журнал. Ми говоримо про насильство, дискримінацію, гендерну нерівність, тиск суспільства на зовнішність та материнство, а також психологічні труднощі з якими жінки зіштовхнулися.

Наша читачка - це будь-яка жінка, яка шукає підтримку та розуміння, чи жінка з будь-якої іншої частини світу, яка цікавиться реальними історіями та досвідом українок.

Журнал “DIVOCHE.LIVE” пропонує жінкам підтримку, розуміння та інформацію, які допоможуть їм подолати складнощі, з якими вони зіштовхуються у сучасному світі. Він створений для того, щоб жінки могли краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, засвоїти цінність свого досвіду та почувати себе більш гідними. Журнал надає практичні поради, спільноту та ресурси, щоб допомогти жінкам знаходити шляхи подолання викликів та жити повноцінним життям.


Скриншот 1. Головна сторінка журналу.

Готово divochelive.blogspot.com AA ↻

DIVOCHE
ПРО DIVOCHE

→

DIVOCHE.LIVE



Тетяна

ПЕРЕГЛЯНУТИ ПРОФІЛЬ

Мітки ^

Дівочі голоси

Інтерв'ю

D Г
г
гендерну
та матер
якими жі
Наша чита
підтримку
частини с
досвідом у
Журнал "Д
розуміння

Скріншот 18. Профіль та рубрики.



Показано дописи з
міткою "Дівочі голоси"

[ПОКАЗАТИ УСЕ](#)



«Я чекала кожного сеансу більше, ніж свого дня народження»

травня 30, 2024

Я Іра, мені 26 років. І мені не соромно зізнатися, що у мене тривожний, тривожно-депресивний розлад та депресія. Вперше, коли я зрозуміла, що щось не так, це було, коли у мене сталася перша панічна атака. ...

Скріншот 19. Рубрика «Жіночі голоси».



Показано дописи з
міткою "Інтерв'ю"

[ПОКАЗАТИ УСЕ](#)

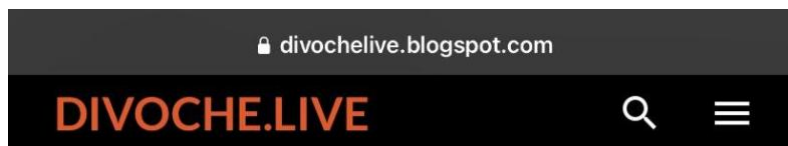


«Занадто товста для звичайної моделі та недостатньо товста для моделі XL»

травня 30, 2024

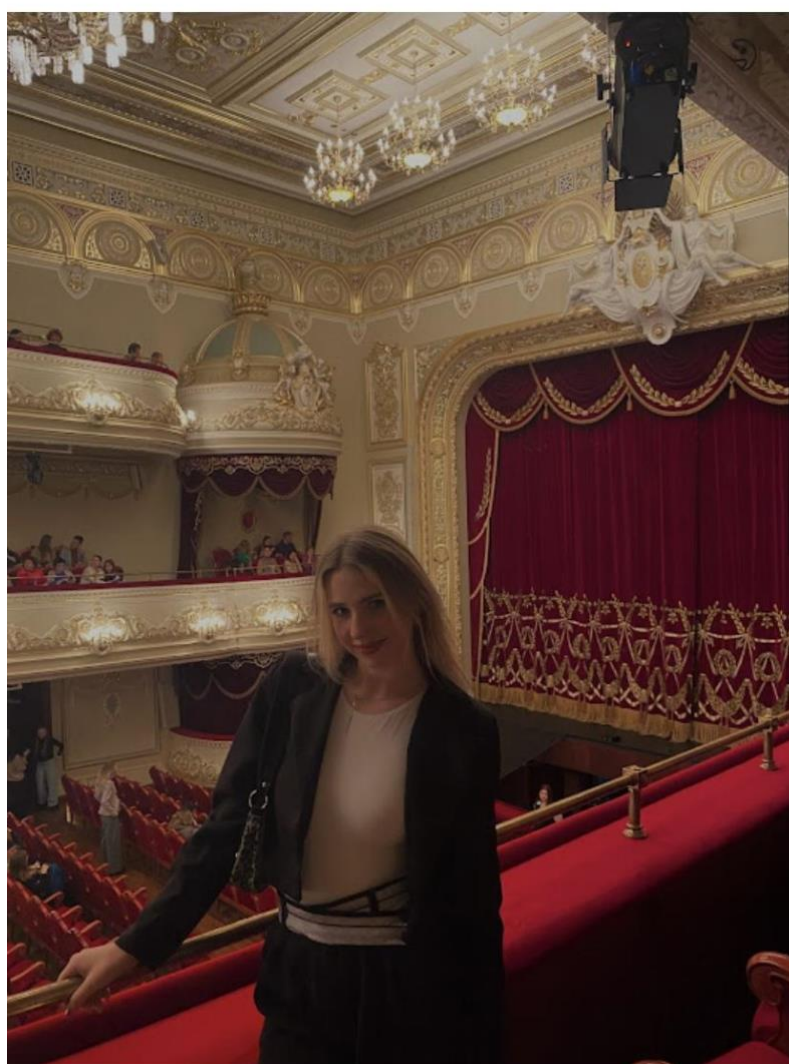
Болішеймінг – тролінг. що дає користувачам

Скріншот 20. Рубрика «Інтерв'ю».



ВИДАВЕЦЬ ЖУРНАЛУ

Поліщук Тетяна



Скріншот 21. Авторка журналу.

АНОТАЦІЯ

Результатом кваліфікаційної роботи є випуск онлайн-журналу "DIVOCHE.LIVE", що став платформою для об'єднання, взаємопідтримки та розкриття проблем, викликів з якими стикаються жінки у своєму повсякденному житті щодня.

Завдяки щирому захопленню жіночої тематики було обрано тему кваліфікаційної роботи та втілено задум – створити жіночий журнал. Вибір зумовлений інтересом заохотити інших жінок не боятися ділитися своїми власними історіями. Висвітлюючи актуальні проблеми журнал сприяє підвищенню обізнаності суспільства про труднощі, з якими стикаються жінки, стимулюючи до вирішення цих питань на різних рівнях.

Під час роботи над авторським проектом ми звернулися до широкого кола ресурсів, що охоплюють питання близькі до нашої теми.

Ідеєю кваліфікаційної роботи було продемонструвати аудиторії, що жіноча тематика стає актуальною сьогодні.

Випуск онлайн-журналу вміщує матеріали, що висвітлюють різноманітні проблеми з якими стикаються жінки в сучасному світі. Насильство, дискримінація, гендерна нерівність – це лише декілька з тих викликів з якими доводиться боротися.

***Ключові слова:** онлайн-журнал, медіа, жіночі проблеми, українські жінки, анонімні історії, труднощі.*

ANNOTATION

The result of the qualification work is the publication of the online magazine "DIVOCHE.LIVE", which has become a platform for unification, mutual support and disclosure of problems and challenges faced by women in their everyday lives every day.

Thanks to a sincere passion for women's topics, the topic of the qualification work was chosen and the idea - to create a women's magazine - was implemented. The choice is driven by an interest in encouraging other women not to be afraid to share

their own stories. Highlighting current issues, the magazine contributes to raising public awareness of the difficulties faced by women, stimulating the resolution of these issues at various levels.

The methodology includes a combination of primary and secondary sources, including interviews with Ukrainian women, as well as scholarly articles from manuals and online resources dedicated to the development and implementation of online magazines.

The idea of the qualifying work was to demonstrate to the audience that women's issues remain relevant even in the 21st century.

The issue of the online magazine contains materials highlighting various problems faced by women in the modern world. Violence, discrimination, gender inequality are just a few of the challenges we have to deal with.

Keywords: *online magazine, media, women's issues, Ukrainian women, anonymous stories, difficulties.*

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело _____ Т.М. Поліщук