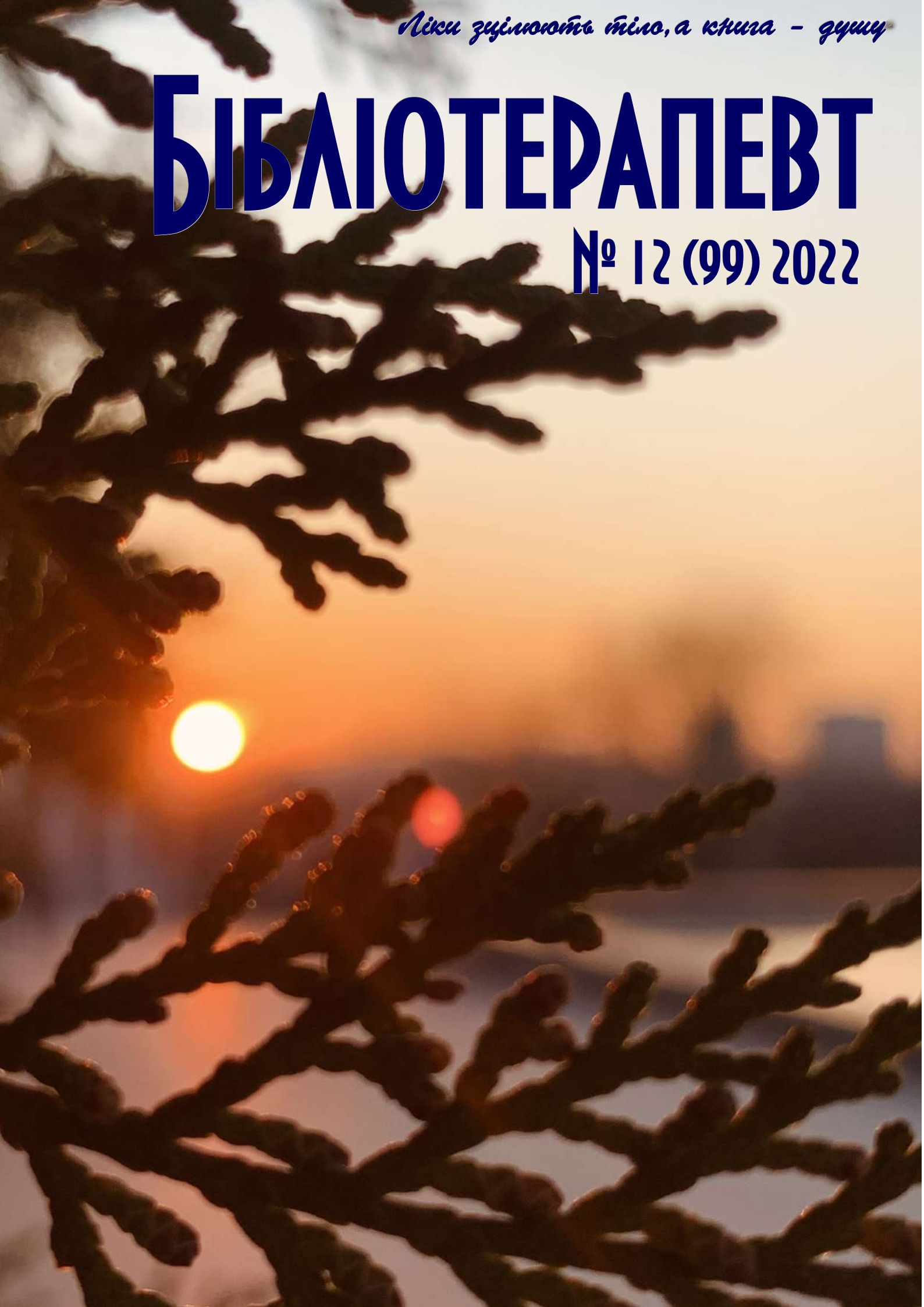


Ліки зцілюють тіло, а книга - душу

БІБЛІОТЕРАПЕВТ

№ 12 (99) 2022





Видається з 1 жовтня 2014 року

Сайт Наукової бібліотеки libr.knmu.edu.ua

Архів «Бібліотерапевта» <http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/6941>

ЗМІСТ

ХРОНІКА ПОДІЙ

Воєнна зима: працюємо дистанційно
та на робочих місцях

Від редколегії.....С. 4-6

НАТХНЕННЯ

Казочка під Новий рік
Пара

М. Федорова.....С. 8-9

ОНЛАЙН-ІНТЕРВ'Ю

Перегортаємо сторінку воєнного 2022 року

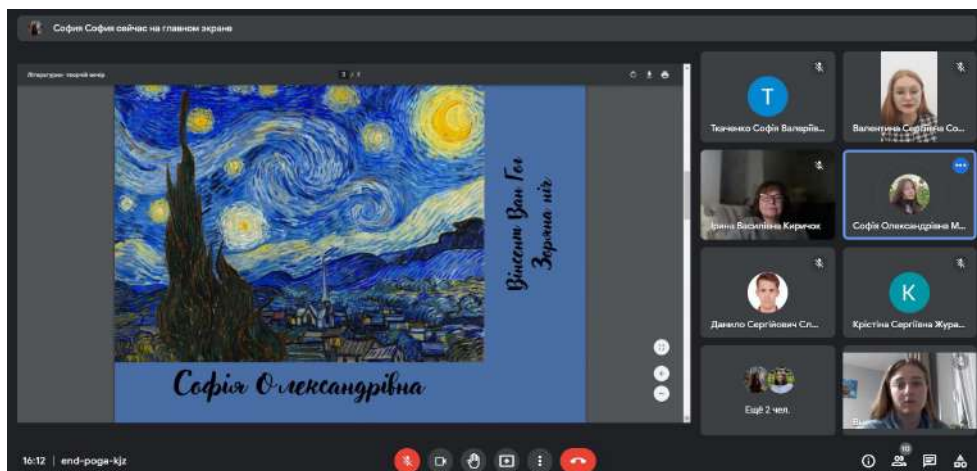
Від редколегії.....С. 11-23



ВОЄННА ЗИМА: ПРАЦЮЄМО ДИСТАНЦІЙНО ТА НА РОБОЧИХ МІСЦЯХ

ЛІТЕРАТУРНО-ТВОРЧИЙ ВЕЧІР

4 грудня, у неділю, студентством та Науковою бібліотекою було проведено наш постійний захід «Літературно-творчий вечір». Учасники ділилися тим, що їх найбільше надихає в осені. Обговорювали представлені студентами авторські поезії та художні роботи (копія картини Вінсента Ван Гога «Зоряна ніч» нашої студентки) та інших всесвітньовідомих майстрів пензля та слова. Захід пройшов в теплій і дружній атмосфері.



ЩОРІЧНА ДОПОВІДЬ НА ЗАСІДАННІ ВЧЕНОЇ РАДИ

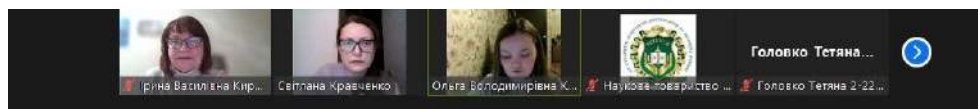


21 грудня на засіданні Вченої ради ХНМУ виступила директорка нашої бібліотеки Ірина Киричок з щорічним звітом «Про стан і перспективи розвитку інформаційно-бібліотечного забезпечення навчальної, науково-дослідної, методичної та виховної роботи в ХНМУ». Вона зупинилась на викликах, які постали перед нами під час війни, та здобутках, що стали результатом наполегливої командної роботи колективу бібліотеки дистанційно і на робочих місцях в умовах прифронтового Харкова: про збереження фонду, інформаційно-аналітичну роботу щодо наукових та бібліотечних метрик співробітників університету, роботу Репозитарію ХНМУ, Фахово-орієнтований е-контент

(ФОЕК), міжнародні е-ресурси, безперервний зв'язок з нашими користувачами — проведення онлайн-заходів зі студентами, викладачами, науковцями (круглі столи, вебінари, літературно-творчі вечори та ін.), проведення успішної кампанії щодо ліквідації заборгованості літератури випускниками, видавничу діяльність, ППК бібліотекарів тощо. Вона зазначила, що разом з університетом бібліотека долає серйозні випробування, і довела, що університетська бібліотека спроможна забезпечити освітній та науковий процеси університету в складних реаліях сьогодення.

Вчена рада високо оцінила роботу колективу Наукової бібліотеки. Голова Вченої ради професор Валерій М'ясоєдов зазначив, що всі співробітники університету мають сприймати викладену інформацію не як споживачі, а як ті, хто визначає шлях розвитку Наукової бібліотеки і створює її контент. Лише за таких умов наша бібліотека дійсно стане центром розвитку багатьох напрямків освітнього та наукового процесів.





PRO RESOURCES

Наукометричні платформи як основні джерела інформації для науково-дослідної роботи

Ольга Володимирівна Куц
завідувачка сектору
інформаційно-аналітичної роботи

ШКОЛА МОЛОДОГО НАУКОВЦЯ

23 грудня пройшло п'яте Заняття щорічної Школи молодого науковця для членів Наукового товариства: студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених ХНМУ. Захід провели співробітники Наукової бібліотеки ХНМУ: директорка Ірина Киричок, зав. Інформаційно-бібліографічним відділом Світлана Кравченко та зав. сектором інформаційно-аналітичної роботи Ольга Куц.

На цьому занятті розглядали принципи інформаційного пошуку, надійні ресурси для медичної науки, в тому числі наукометричні БД Scopus та Web of Science, роботу з літературою, метаданими, цитування першоджерел тощо.

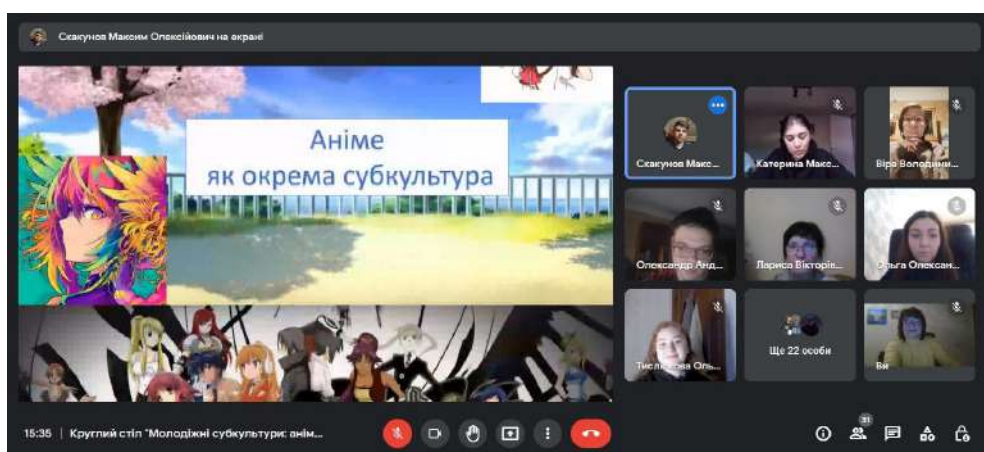
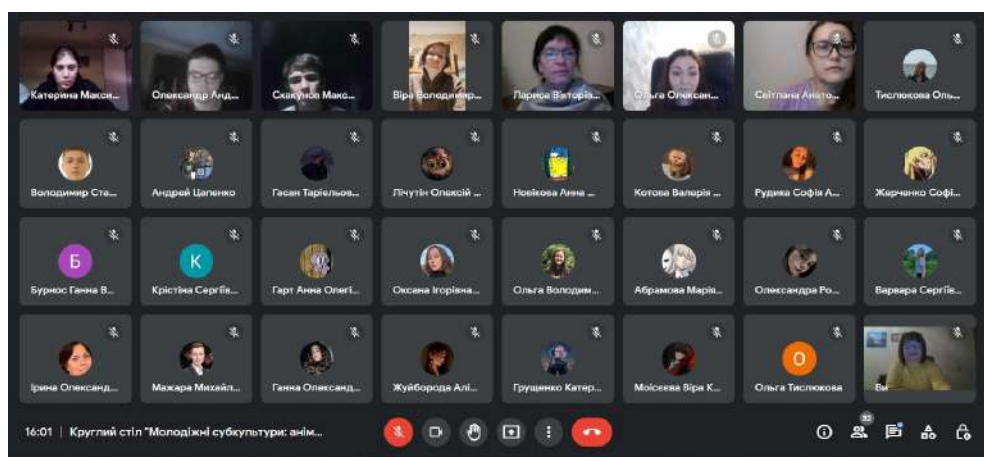
До уваги учасників були представлені такі презентації: «Сучасні можливості пошуку та опрацювання наукової літератури» (Світлана Кравченко) (<https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/31617> та «Pro Resources. Наукометричні платформи як основні джерела інформації для науково-дослідної роботи» (Ольга Куц) (<https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/31618>).

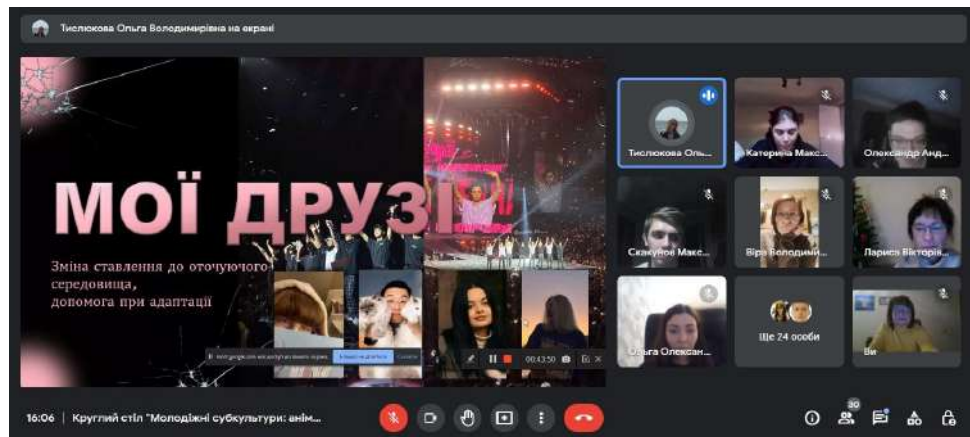
Співробітники бібліотеки відповідали на питання, що хвилюють молодих науковців. До заходу змогли приєднатись 30 учасників.

КРУГЛИЙ СІЛ «МОЛОДІЖНІ СУБКУЛЬТУРИ: АНІМЕ ТА К-ПОП»

27 грудня в онлайн форматі відбувся круглий сіл «Молодіжні субкультури: аніме та к-поп» з циклу заходів «Бібліотека і студентство: діалоги», організований нашою бібліотекою спільно з сектором медіа-простору студентського самоврядування ХНМУ (модератори: Ірина Киричок, директорка НБ ХНМУ, та Катерина Остроухова, студентка 2 курсу, 2 мед. ф-т, 20 група).

Студенти виступили з презентаціями: «Аніме як окрема субкультура» (Максим Скакунов, студент 1 к., 2 мед. ф-т, 17 гр.), «Феномен к-поп та дорам» (Катерина Остроухова, студентка 2 к., 2 мед. ф-т, 20 гр.), «Представники к-поп: гурт





«Stray Kids»» (Ольга Тислюкова, студентка 1 к., 3 мед. ф-т, 33 гр.).

Про свій досвід знайомства з аніме розказала кандидат соціологічних наук Ольга Федоренко, ст. викладач кафедри філософії. До обговорень долучились й інші учасники, в тому числі студенти Володимир Корчагін, Ганна Демченко, Оксана Черепашук, Олександр Чистяков. До заходу приєднались й батьки наших студентів — війна сьогодні роз'єднала рідних, друзів, а такий захід — ще одна можливість побачити одне одного, поспілкуватись. Так, своїми думками щодо уподобань доньки, підтримки її захоплення к-поп поділилась мама Ольги Тислюкової, зазначивши, що цей шлях для неї був непростий, проте вона стала більше розуміти доньку. Важливо, що захоплення якимось напрямом субкультур допомагає молодій людині розібратися у собі, організувати свій внутрішній світ, будувати комунікації з навколишнім світом, набувати навичок soft skills.

До круглого столу доєдналися 32 учасника. Захід пройшов в активному обговоренні, у теплій дружній атмосфері. Запропоновано продовжити цикл круглих столів «Молодіжні субкультури».

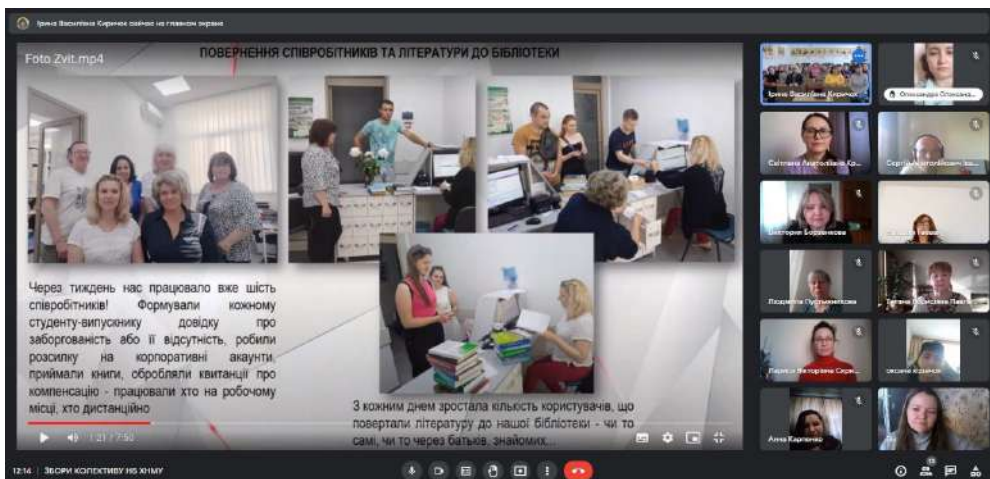
ПЕРЕДНОВОРІЧНІ ЗБОРИ КОЛЕКТИВУ НАУКОВОЇ БІБЛІОТЕКИ ХНМУ

29 грудня, напередодні Нового року, відбулись збори колективу Наукової бібліотеки. Наймовірно складним був для всіх нас 2022 рік, але у нас є значні професійні здобутки! З початком війни ми не переривали інформаційну під-

тримку освітньо-наукового процесу в університеті, спочатку дистанційно, а з 1 червня — ще й на робочих місцях, постійно працюємо з ресурсами і користувача-

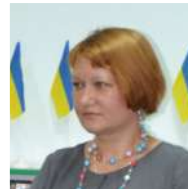
ми — сьогодні у змішаному форматі, робимо усе можливе, аби університет працював і готував медичних фахівців на високому рівні! І це в умовах прифронтового Харкова (за даними Міноборони на Харківську область прийшлося понад 11,7 тисяч обстрілів — це третина від загальної кількості по всій Україні)!

Війна змусила роз'їхатись нас по різних містах і країнах, і хоча не усі змогли приєднатись до онлайн-зустрічі, але ми не втрачаємо віри в нашу неминучу Перемогу і зустріч у стінах рідної бібліотеки!





НАТХНЕННЯ



КАЗОЧКА ПІД НОВИЙ РІК

Він навмисне взяв новорічне чергування. У дівчат діти, чоловіки. Васильович до тещі поїде. Відпросився аж до Різдва. А йому хіба не однаково? Диван-телевізор. На роботі те саме. Тут хоча б чергові медсестрички стіл накриють. Поприносять із дому і паштети, і пиріжки, і салати, і грибочки квашені, і манюсінські солоні огірочки.

Євген Миколайович любив домашню кухню. Поки мати була жива, завжди готувала йому щось смачненьке. Тож домашні страви нагадували йому родину й ті часи, коли Новий рік був сімейним святом із ялинкою та подарунками.

Батьків нема вже понад десять років. Одне за одним пішли. Мати напередодні Нового року, а батько після Водохреща. Він залишився сам. Нічого не змінював у батьківській квартирі. Воно, може, і треба було б, та все часу не вистачає. Відпустки повної ніколи не брав. У колег же діти, сім'ї. Той захворів. У того Перше вересня. У того вступні іспити. А Миколайович ні до чого не прив'язаний, завжди з готовністю брав на себе всі чергування... Фактично жив у лікарні. На роботі, крім зубної щітки, мав комплект білизни й одягу, бо міг тижнями не потрапляти додому. Тут він потрібніший. Важливіший.

Мав сорок років. У такому віці важко будувати особисте життя. Сказати б, що якийсь не такий, — ні, звичайна собі людина. А другу половинку знайти не вдалося... Схоже, що давно змирився із самотністю і всі спроби колег «підібрати» йому пару зводив на нівець.

Передсвятковий вечір був із

погодними сюрпризами. Спочатку надворі тануло. Тоді пішов дощ. А до вечора все заліпило снігом із морозцем.

— Бадьоро відсвяткуємо з такою погодою, — сміялися медсестрички. Настрій гарний: вони вже почали проводити старий рік.

— Усе буде добре, — промовив лікар улюблену фразу. — Я приляжу. Ви кличте раптом що. Чи на Новий рік будить, — посміхнувся чарівною посмішкою.

— Обов'язково, — закивали головами Павлівна й Петрівна, давні бойові подруги й надійні помічниці в роботі. Євген любив працювати в їхню зміну.

Отож, розслабившись, відключився. Йому снилася жінка з великими зеленими очима й сірим шарфом на шії. «Як же гарно поєднуються кольори! Сірий і зелений», — подумав уві сні Євген. Малювання — то його хобі. Шкода, що мало часу лишається на це. Мариться, що незнайомка просить помочі. Лежить на узбіччі й несила піднятися. «Допоможіть», — благає, а навколо неї в'юнько розкидані по снігу здоровенні зелені яблука та яскраві мандарини. Євген знову подумав про красу дібраних кольорів. Зелений. Помаранчевий. Білий. На завершення над незнайомкою розкинулося глибоке синє небо зі сріблястими інкрустованими зірками.

— Чого ви стоїте? Допоможіть... будь ласка...

Євген кинувся до незнайомки...

— Євгене Миколайовичу, прокидайтеся. Тут жінка. Травмована. Треба оглянути...

Лікар звичним порухом відки-

нув ковдру. Узяв жуйку. На ходу одягав халат і розмовляв із Павлівною:

— Який стан?

— Треба б, звісно, рентген зробити. Думаю, там більше переламу, ніж травми.

Він застиг, коли ввійшов до кабінету. На кушетці сиділа... та незнайомка із зеленими очима... і сірим шарфом на шії...

— Яке чудове поєднання кольорів, — тільки й мовив.

Павлівна вщипнула колегу за передпліччя:

— То що? На рентген? Послизнулася, коли переходила дорогу. Тоді її зачепила проїжджа машина. Зляканий водій привіз потерпілу до нас.

— Як вас звати? — запитав жінку.

— Н-н-надя, — промовила й зустрілася з розумним та глибоким поглядом кароокого чоловіка.

— А мене Женя, — між ними наче блискавка прошмигнула...

Євген Миколайович оглянув пацієнтку. Сильний удар. Але переломів, на щастя, не було.

До ранку вони просиділи в кабінеті. Смакували шампанське з мандаринами. І говорили, говорили...

Іронія долі. Надя й Женя. Ось вам і Новий рік



На час закінчення інституту в моєї подруги Люськи було двоє дітей, власний магазин польсько-го взуття й кредит на будинок. Натомість у мене була сяка-така робота, кімната в гуртожитку й три знаки питання щодо особистого життя: хто? де? коли?

Я ділилася своїми переживаннями з Люськом. А вона завжди підтримувала. Напередодні Старого Нового року подруга зателефонувала й запропонувала модельне взуття зі знижкою. Приходь, каже, увечері після роботи. Я прийшла, вула. Справді, гарно виглядає. Каблук зручний.

— Пакуй, — радію, — хоч якась розрада.

Термінал у неї сьогодні чомусь не працював. Тож я спустилася на перший поверх торгового центру. Зняла в банкоматі гроші. Віддала половину вартості й задоволення почалапала додому.

Щойно зняла верхній одяг, відкрила коробку помилуватися. Яким же було моє здивування, коли виявила там два чоботи... на одну ногу!

Я швидко набрала подругу:

— Люсь! Це як називається? Як же так?

Вона розсміялася. Завжди з усього сміється.

— Уявляєш, я продала таку ж пару чобіт якомусь чоловікові. Він прийшов одразу після тебе. Оце комедія!!!

— Це не комедія. Це халепа, Люсью. Що робити?

— Зачекай, здається до мене повертається клієнт із чоботами, — і вона поклати слухавку.

Я пішла пити чай, а Люсья зателефонувала знову.

— Я тобі на вайбер скинула телефон. Його звати Василь. Домовишся, коли ви зустрінетеся, щоб обмінятися... чоботами. Щоб у горі і в радості... — реготала моя подруга.

— А по-іншому ніяк? Нехай би в тебе залишив.

БІОГРАФІЧНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА

Федорова Марина — письменниця, авторка збірки оповідок «Мала Ведмедиця», про яку кажуть «маленька книга з великою енергетикою добра». Художні історії почуті та вигадані, сповнені щирістю й життєвою філософією (презентація книги <https://irt.pl.ua/news/19189>).

М. Федорова народилася 18 лютого 1978 року у Полтаві. Закінчила Полтавський національного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка, фізико-математичний факультет (2000 рік), Рівненський державний гуманітарний університет (2013 рік), факультет післядипломної освіти за спеціальністю бібліотекар-бібліограф. З 2004 року працює у Полтавській обласній універсальній науковій бібліотеці імені І. П. Котляревського, з 2016 року завідує відділом краєзнавства, вивчає рідкісні та цінні видання.

Ірина Киричок

— Ні. Ми ввечері до батьків по малих їдемо. Завтра я не працюю. Цьомчики-бомчики, подруго. Успіхів!

Я набрала номер Василя.

— Слухаю вас, — відгукнувся бархатистий привітний голос.

— Я... Стосовно чобіт... Вам... дала... мій... номер. Точніше, мені... дали ваш номер у магазині... Де ми зустрінемось?

— Добре, що ви зателефонували. Давайте завтра о пів на шосту біля ялинки.

Увечері прийшла до ялинки. Людей тьма. Темніє. Як він мене знайде?! Я витягла телефон.

— Добрий вечір! — до мене посміхався високий чоловік у чорному пальто. Я не розуміла, чому він стоїть і роздивляється мене з ніг до голови.

— Ви щось хотіли? — набурмо-силася я.

— Ходімо в театр? Там зараз прем'єра буде.

Я красномовно поглядом відповіла «ні». А вголос сказала, що в мене тут зустріч.

— Усе правильно. Дайте вгадаю. У вашому пакеті два чоботи на праву ногу? Так?

— Василю. Це ви? Що за дурні жарти? Де моя пара?

— На сьогодні, якщо дозволите, я складу вам пару. Ходімо в театр. Ви не пожалкуєте. Обіцяю.

Я мріяла про цю виставу. Але квитки розкупили ще до Нового року. Тож погодилася. Після спектаклю Василь проводжав мене додому. По дорозі купив глінтвейн. Ми обговорювали переглянуте. Тоді зустріли знайомих... Словом, вечір був вдалим. Я геть про чоботи забула!

Перед домівкою розпрощалися:

— З Новим роком, Іринко!

— З Новим роком!

Піднесена, здіймалася сходами на свій поверх. Зателефонувала Люська:

— Ну що?

— Люсь. Він такий милий, я навіть у театрі з ним була, уявляєш?

— Звісно! Подруго, це мій новорічний сюрприз тобі! Вася класний. А чобіт завтра в магазині забереш.

ОНЛАЙН-ІНТЕРВ'Ю





ПЕРЕГОРТАЄМО СТОРІНКУ ВОЄННОГО 2022 РОКУ

2022 рік багато чого змінив в нашому житті, змусив визначитися у своїх думках та почуттях, навчив відрізняти другорядне від справді важливого. Давайте спробуємо зробити підсумки року, який минає...

1. 2022 рік став справжнім випробуванням для мешканців України, зокрема прифронтового Харкова. Які випробування він приніс вам, чому навчив?

Киричок Ірина:

2022 рік... Напад на світанку, вибухи, танки, винищувачі, а далі — нескінченні артобстріли, ракети, руйнування, поранені та загиблі, дорослі й діти... Війна! Навіть у страшному сні не могла уявити собі, що таке відбуватиметься з нами — і це у 21 столітті! Близькість до кордону з країною-агресоркою зробила Харків прифронтовим містом, проте він вистояв, бо це Україна, це місто героїв — пишаюсь харків'янами!...

Цей рік приніс мені втрату рідної людини, розлуку з родиною, небезпеку жити у своїй квартирі, хвилювання за рідних і близьких людей, і за своє життя теж... слізи та біль за свою країну, але й гордість за Україну та українців! Ми всі усвідомили справжнє значення вислову «бажаю мирного неба над головою»! Це рік страшних випробувань і втрат, проте він навчив мене бути більш пильною, зібраною, знаходити можливості в кризових ситуаціях, долати відчуття страху і обов'язково діяти, продовжувати свою справу. Навчив тримати стрій за будь-яких обставин!

Павленко Тетяна:

Того чорного лютевого ранку для мене, як і для мільйонів

ОНЛАЙН-ІНТЕРВ'Ю

1. 2022 рік став справжнім випробуванням для мешканців України, зокрема прифронтового Харкова. Які випробування він приніс вам, чому навчив?
2. 31 грудня 2022 року – 311 день Україна протистоїть повномасштабному вторгненню російських військ. Це наші сьогоднішні реалії. Що вам допомагає адаптуватися до них? Як по-вашому запобігти депресії через тривалу війну? Чи втратили ви інтерес до занять, які раніше були для вас важливими або приємними, або, навпаки, знайшли нове хобі?
3. Що для вас зараз найважливіше? Ваші пріоритети?
4. Що для вас зараз означає слово «команда», «підтримка»?
5. Чи будете ви плани на майбутнє?
6. Що у новому році побажаєте своїм колегам, усім українцям?

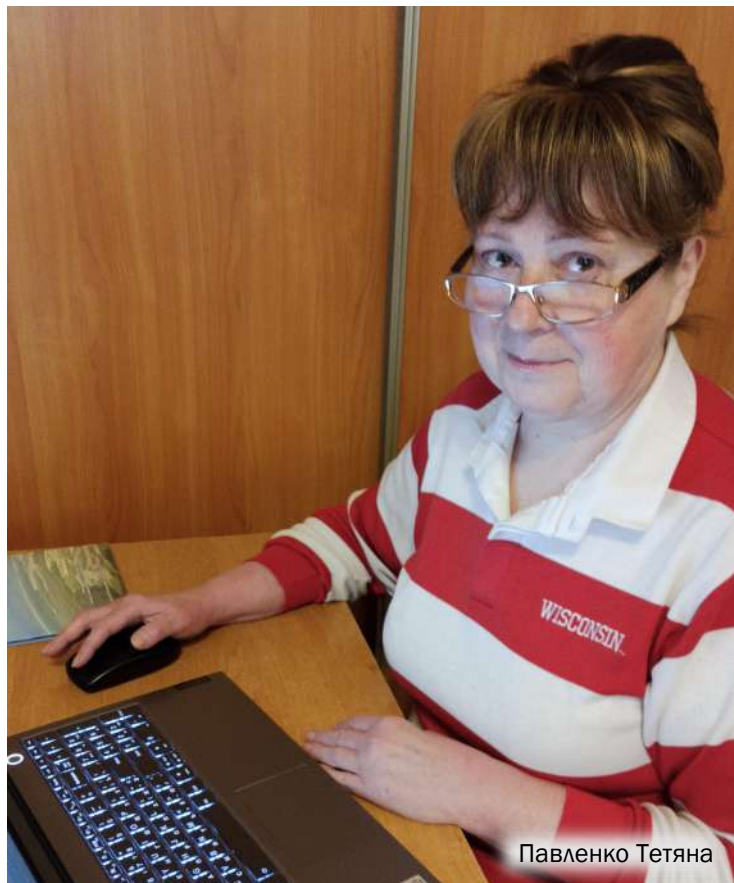


українців, світ назавжди змінився, поділивши все на «до» та «після». Війна поклала край багатьом планам та звичному розміреному життю. Все, що відбувається, бачиться вже в іншій проекції. Війна чітко показала хто є хто, що є істинним

і цінним, а що — другорядним... Ми теж змінилися. Війна змусила взяти ще більшу відповідальність за рідних, навчила підтримувати буденне життя, навіть в місті, де лінія оборони проходить за 30 кілометрів від центру, обходитись без багатьох звичних речей



Киричок Ірина



Павленко Тетяна

і налагоджувати домашній побут серед хаосу, ще більше цінувати дружні стосунки і допомогу. А ще я зрозуміла, що кожен має працювати на своєму фронті і щоденно робити свою справу.

Красюкова Оксана:

Слова «війна», «прифронтовий Харків», навіть коли минув вже майже рік, й досі звучать дико й страшно. Коли наші бабусі й дідуся казали: «тільки б не було війни» ми розуміли, що війна це страшне лихо, але ми не могли до кінця відчутти наскільки це страшне відчуття. На превеликий жаль зараз ми відчуваємо це повною мірою.

Гасва Наталя:

Як і всі українці — не думала і не гадала, що у наше життя увійде війна. Завжди думала, що матеріальне — не головне, треба зберегти життя.

Кравченко Світлана:

Рік приніс тяжкі переживання за долю рідного міста й за людей, які в ньому живуть. Бачити чисельні руйнування того, що створювалось протягом десятиліть і століть, бачити як постраждало багато людей — це досить важке психологічне навантаження. Рік навчив мене ще більше цінувати час, людей поруч, приніс

розуміння, що життя продовжується за будь-яких обставин, що необхідно робити свою справу, бути на своєму місці.

Русанова Оксана:

2022 — рік суцільного випробування, якого ніхто не очікував і, тим більше, ніхто з нас такого не бажав нікому... Це рік, в якому занадто багато горя та страждань... Цей рік випробував нас повітряними тривогами, бомбардуваннями, вибухами, страхом за своїх близьких... Він змінив нас. Мене цей рік навчив терпінню, самостійності, не панікувати. Вчуся включати «холодний» розум. Війна показала, що я можу бути сильною та слабкою, істеричною та холоднокрівною. Мені здається, я стала більше вірити в Бога. Мабуть так... Я точно стала більше з ним розмовляти, перед сном, перераховуючи імена близьких людей, і просити захистити нас і Україну. Тепер я знаю, що означає побажання «Доброї ночі», коли прокидаєшся від вибухів... Зараз я ціную життя, близьких, колег — як ніколи!

Бабак Тетяна:

2022 рік навчив цінувати кожен день, годину свого життя і не відкладати його на потім. Ті дріб-

нички, на які ми раніше не звертали увагу, стали надважливими сьогодні. Розлука з близькими та страх втрати їх будь-якої миті навчили цінувати кожен мить, прожити разом.

Белякова Тетяна:

24 лютого — це біль, страх, нерозуміння, неусвідомлення. Потім (десь за 2 місяці) поступове прийняття ситуації. Насамперед, це страх за своїх дітей: перший тиждень вони ховалися у підвалі будинку з багатьма сусідами. Було прийнято рішення вивозити дітей подальше з прифронтового Харкова. Так у нашому житті з'явилося слово «біженець». Багато хто став біженцем зі свого будинку, зі свого міста, зі своєї країни. Я залишилась у місті й у квартирі з висоти 14 поверху щодня та щоночі бачила вибухи й пожежі. Перший місяць виходила лише у своєму районі до магазинів за продуктами та гуманітарною допомогою. Люди спілкувалися в чергах, висловлювали свої думки. Минуло небагато часу, і люди в будинках стали об'єднуватися, щоб вирішити термінові проблеми та захистити квартири від мародерів. У нашому будинку жителі, які залишилися, створили чат

для спілкування, на зборах колективу вирішували різні питання. Навіть збирали гроші для прибирання будинку та для інших невідкладних справ. Вирішили дрібні проблеми, які накопичувалися 20 років. Ця діяльність трохи відволікала від тяжких думок. 2022 рік навчив насамперед більше цінувати життя та рідних людей, мирне небо над головою.

Куц Ольга:

2022 рік навчив нас бути сильними як ніколи. Боротися за свою свободу та цінувати життя і своїх близьких.

Костюкевич Тетяна:

У квітні (в час тимчасового відносного затишшя) мусила покинути Харків і, як опікун неповнолітньої дитини, вивезти онука в безпечне місце. Два місяці в Польщі і все літо в Могилів-Подільському. Коли онуки із своїми батьками поруч, не відчуваєш тієї відповідальності за дитину. Реалії війни, евакуація накладають свої відтінки емоційних переживань. Дитину потрібно було не тільки нагодувати та одягти, але й вивести зі стану оціпеніння після обстрілів і перебування у підвалі. Потім заспокоювати, що з батьками, які залишились в Харкові, буде все гаразд. Що мама, яка служить в

поліції, або батько-волонтер — з ними все добре і вони в безпеці. Хоча сама розуміла, що все далеко не так.

Борзенкова Вікторія:

Приймати ситуацію такою, якою вона є. Навчив жити моментом.

Віскова Віра:

Біль за рідне місто, яке намагалися знищити — найбільше випробування.

Жити тут і зараз, не відкладати «в шухляду» свої бажання та мрії. Якщо є змога щось зробити — роби.

Капітанова Галина:

Спочатку це був шок, жах, повне нерозуміння та несприйняття того, що відбувається. Після тижневого сидіння у підвалі, після того, як у нас над головою літаки заходили на бомбардування, було ухвалено рішення виїхати за кордон. В Італії ми були 3 місяці, де прийняли нас дуже добре, допомагали та опікувалися як могли. Але коли в Харкові ситуація трохи стабілізувалася (якщо можна так сказати) — ми повернулися і живемо в нових реаліях.

Костіна Галина:

24.02.2022 — цей день став для мене шоком. Я, як завжди, прийшла на роботу, а мені сказа-

ли, що почалась війна. Я не змогла в це повірити. Рік був дуже важким. Він навчив мене цінувати кожен прожитий день, спілкуватися та дарувати увагу своїм рідним.

Пугачова Оксана:

Обстановка, що склалася в нашій країні з початком російського вторгнення, у більшості викликала шок, паніку і розгубленість. Ми із чоловіком не виняток. Проте паніка — не найкращий порадник, тому, коли шок пройшов і, побачивши, в якій складній ситуації опинилися люди, стало зрозуміло, що треба щось робити. Поспілкувавшись із рідними, друзями та просто з незнайомими людьми (завдяки соцмережам), ми з чоловіком вирішили надати допомогу тим, хто гостро її потребував — люди похилого віку, люди із захворюваннями або з маленькими дітками, які не в змозі були самі придбати продукти, ліки та одяг. Досить часто доводилося розвозити людей і гуманітарну допомогу під обстрілами та вибухами... Страшно було... але, знаючи, що на нас чекають, рухалися далі.

Чому навчив 2022 рік? Насамперед не панікувати!!! Навчив швидко приймати рішення.



Куц Ольга



Костюкевич Тетяна

Маніс Олександра:

Харків — моє рідне місто, але на нашу долю випали ще ті випробування! Це було пекло для моєї сім'ї. Спочатку це була втрачена домівка, переховування у підвалах та льохах, похорони рідних мені людей. Нескінчені переїзди з місця на місце... 2022 рік назавжди залишиться в моїй пам'яті.

Ця ситуація, увірвавшись в наше життя, навчила бути стійким, як би складно це не було.

Поваляєва Яна:

Цей рік навчив мене витримки. Я по-іншому вже дивлюсь на деякі речі, на більшість негативного вже не звертаєш уваги, а дещо взагалі стало таке не суттєве, другорядне.

Скрипченко Лариса:

2022 рік дуже змінив життя кожного українця, приніс багато випробувань. Змінились плани, задуми і сподівання, які були в кожного з нас до цієї дати. Колись ми більше уваги приділяли матеріальному, дрібницям, побуту, а тепер пріоритети зовсім інші. З 24 лютого у нас змінились цінності. Найголовнішим для українців тепер є саме життя та мир у країні.

Харків живе під обстрілами від початку війни — це східний форпост України. Але харків'яни стали тільки міцніші, сильніші, війна нас ще більше загартувала й

згуртувала. Ми навчилися витримки, терпінню, зросла психологічна стійкість. Цей рік навчив мене ще більше вірити і чекати.

Попова Людмила:

2022 рік був тяжкий і фізично, і морально, і психологічно, й матеріально. В першу чергу розгубленість, страх, тривога, біль. Чому навчив? Війна перевернула наше життя, змінила весь світ навколо нас та змінила нас самих. Змусила переосмислити те, що є важливим, та відкинути те, що перестало мати сенс. Ми навчилися справлятися з негараздами, боротися, проявляти гнучкість, рішучість, навіть, здавалося б, у безвихідних ситуаціях і стали мужнішими. Навчилися цінувати кожну хвилину життя.

Чеховська Катерина:

Для мене випробуваннями стали раптовість нападу, віддаленість від рідного дому перші місяці війни, постійна тривога та невизначеність. 2022 рік навчив мене двом важливим речам — по-перше, триматися разом та по-друге, вміти цінувати повсякденні речі.

Фурса Ірина:

2022-й рік приніс Україні найстрашніше випробування — випробування війною. Однак, завдяки власним точкам опори ми «тримаємось на плаву», стали надійною підтримкою для інших. 2022 рік особисто мене навчив

цінувати та берегти своє життя, радіти життю та цінувати найрідніших, найближчих та коханих людей!

2. 31 грудня 2022 року — 311 день Україна протистоїть повномасштабному вторгненню російських військ. Це наші сьогоднішні реалії. Що вам допомагає адаптуватися до них? Як по-вашому запобігти депресії через тривалу війну? Чи втратили ви інтерес до занять, які раніше були для вас важливими або приємними, або, навпаки, знайшли нове хобі?

Киричок Ірина:

Адаптуватися до війни складно, але не є неможливим. Мені допомагає спілкування з родиною та їхня підтримка — хоч і на відстані, але радію, що діти у безпеці. Спілкування з друзями, колегами. Згадую у перші дні війни дзвінки від них з різних куточків України та зарубіжжя — Польщі, Німеччини, Данії, Великої Британії, вони готові були прийняти усіх, розташувати, надати необхідну допомогу харків'янам, які опинились практично на лінії вогню, та й сьогодні продовжують підтримувати і словом, і справами — дуже усім вдячна, ця підтримка безцінна!

Щодо моїх головних захоплень — це читання та малювання. Але від початку війни першу книжку змогла прочитати лише через півроку, до того були даремні спроби, коли читаєш і не розумієш текст, твої думки не в книзі... А ось до малювання повернулась вже у квітні, і першим малюнком стала червона калина, навіяна пісенним хітом... Мене малювання дуже відволікає. Проте найдієвіший антидепресант для мене — це бібліотечна робота, вона і надихає, і відволікає, в складний час завдяки роботі витягую себе «за вуха» з розпачі, занурилась в роботу, щоб не було зайвого часу на сумні думки.

Павленко Тетяна:

Не має значення, скільки років кожному з нас. Війна змінила плин часу і зрівняла всіх. На мою думку, людський вік



Попова Людмила

зараз визначається кількістю пережитих днів війни. Але за цей час ми не тільки постаршали на 311 років, а й помудрішали на 311 життів... Постійний стрес, напруження, відчуття небезпеки, залежність від повітряних тривог, відключень електроживлення та зв'язку... З цим постійно зустрічаємось віч на віч. З цим мусимо рухатися далі. Як? Особисто я серед щоденних складнощів дозволяю собі маленькі радощі через захоплення, що приносили і приносять мені задоволення та емоційне піднесення — читання, рукоділля, фотографування. Наскільки можливо, створюю скромний домашній затишок, використовую тихі години для коротких прогулянок і милування природою. Подібні мирні заняття допомагають відчувати себе по той бік воєнної реальності, надиhaють і дають змогу йти далі з тяжкою «валізою» негараздів. Планувати собі позитивні емоції, поєднуючи з конкретними діями — один з найкращих способів позбутися депресії. До речі, робота як улюблена справа, теж здатна добре лікувати синдром «відкладеного життя». У мене, принаймні, саме так.

Бабак Тетяна:

Особисто мені не зануритись у депресію допомогла робота, це як та невидима ниточка з минулого життя, що допомогла не втратити себе та зв'язок з реальністю. Завантаженість відволікає від сумних думок та постійного, не-

контрольованого перегляду новин. Я вважаю, що у такий складний час відчувати себе потрібним та корисним є безцінним.

Гаєва Наталя:

Не скажу, що маю депресію — це щось інше, скоріше це як бути пружиною, затягнутою до кінця. І не маєш права послабити тиск. Окрім звичного мирного життя, роботи у колективі, життя у рідному місті поряд з рідними і друзями — втратила впевненість, що можна планувати майбутнє, думати наперед. Моє життя зараз геть інше, ніж удома. Інша країна, мовний бар'єр — це виснажує. Навіть дрібні хатні справи забирають всі сили, а ще турбота про хворого. Тому нових хоббі і не шукаю.

Красюкова Оксана:

На жаль, війна та протистояння нашої країни повномасштабному вторгненню росії — це наші сьогоднішні реалії. Життя в страху, постійному хвилюванні за рідних і близьких, пригніченому настрої через те, що тривалий час живеш в умовах, де поруч руйнування, смерть, біль, кров, сльози людей. Все це крає серце, здається, що тобі не вистачає кисню для подиху... Але живеш, знаходиш кисень для подиху в цю мить, а потім в наступну мить, і в наступну, і так далі... живеш. Адаптujeszся, пристосовуючись до умов, змінюєш свої звички мирного життя, розуміючи «якщо не можеш змінити обставини, змінюй своє відношення до них».



Гаєва Наталя

Вчишся жити сьогодні, зараз, саме в цю мить, це, мабуть, і рятує в даній ситуації. А ще розумієш, що зараз усім важко, а багатьом ще важче ніж тобі, й ти просто повинна бути сильною, мати віру, терпіння й витримку.

Попова Людмила:

Зменшити перегляд новин. Більше спілкуватися із близькими та друзями, а не поринати у власні думки на самоті. Треба намагатись відпустити спогади та жити справжнім. Контакт з тваринами добре відволікає. В цей страшний рік я також завела двох котиків. Вони насправді трішки відволікають від тяжких думок. А ще — головне те, що ми працюємо. За це велика подяка, нашій директорці, яка змогла в такий тяжкий для всіх час все організувати.

Капітанова Галина:

Війна, яка зруйнувала всі наші плани, продовжується, і ми змушені адаптуватися. Мені допомагають жити віра у перемогу, моя сім'я, вирішення побутових та сімейних проблем (життя продовжується), робота.

Жорник Яна:

Війна — це найстрашніше, що може бути. Адаптуватися до цього складно, але людина до всього звикає. Мені допомагає адаптуватись до реалій війни підтримка рідних і друзів та віра в нашу Перемогу.

Дуже складно уникнути депресії через тривалу війну, часи важ-



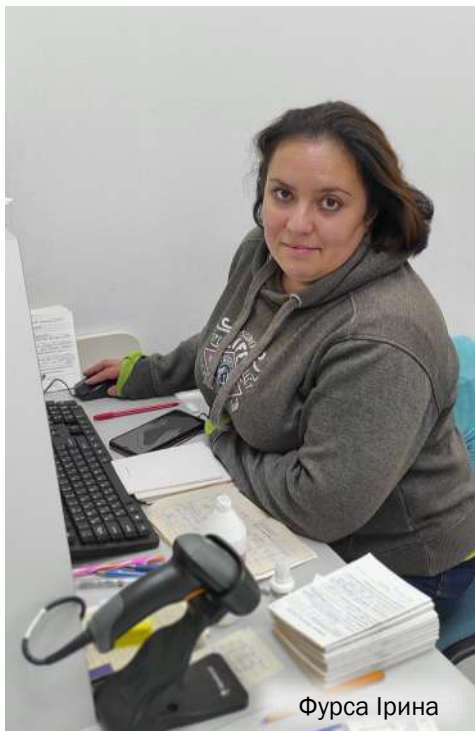
Бабак Тетяна



Красюкова Оксана



Русанова Оксана



Фурса Ірина



Костіна Галина

кі і непередбачувані. Мої рекомендації такі: робота, улюблене заняття для душі (хобі), спілкування з рідними та друзями, спорт.

Я не втратила інтерес до своїх улюблених занять. Просто іноді не вистачає сил, щоб займатися хобі.

Русанова Оксана:

Інколи «пробиває» відчуття втоми і опускаються руки. Хочеться спокою від новин і всього, що відбувається. Адаптуватися зараз, як це не дивно, мені допомагає перегляд серіалів! Хоча раніше, у довоєнному житті, я майже ніколи не дивилася їх. Вони відволікають від психологічної напруги, потоку інформації. А ще я почала частіше зустрічатися зі своїми подругами і приятельками й прогулюватися містом, заходячи в кафе або в магазини. Так, у нас у місті є відкриті кафешки та магазини! І обов'язковим ритуалом для мене стала ранкова зарядка.

Фурса Ірина:

Жага до життя — саме вона допомагає адаптуватися до сьогоденних реалій та запобігти депресії під час війни.

Чеховська Катерина:

На мій погляд, треба обов'язково ділитися з близькими людьми про ваше ментальне здоров'я, триматися разом та займатися улюбленою справою.

Мені допомагають люди, що мене оточують, та духовні речі. Перші місяці майже завжди були присутні апатія та проблема зосередитися, тому інтерес до улюблених хобі (книги, музика, іноземні мови) тимчасово зник, але у якийсь момент бажання займатися улюбленими справами потроху почало з'являтися.

Віскова Віра:

Вважаю важливим менше бути залежними від новин, бо багато каналів, сторінок спекулюють на емоціях звичайних людей. Деякі новини можуть викликати паніку, депресію, пригнічувати та не відповідати реаліям... Важливо передусім, якщо є хоч маленька змога, допомагати ЗСУ та людям, тваринкам, які потрапили у біду через війну. А також завжди звертати увагу на все хороше, що в нас є. Це і змога випити каву, і якісь заходи, і можливість придбати маленькі дрібнички, що приносять радість, і краса природи навколо, яка існує попри все, і вдячність наших захисників і захисниць за допомогу, за добрі слова.

Костюкевич Тетяна:

Щоб не було депресії — треба працювати. Братися за будь-яку важку роботу. Витіснити страшні думки турботами. Читання цікавих творів та перегляд кінофільмів на довго відійшли в сторону.

Треба було залікувати свою душу, щоб вона почала сприймати щось світле і яскраве.

Костіна Галина:

Депресію треба побороти роботою, бо тільки робота відволікає від важких моментів нашого нинішнього життя. Інтерес до занять, які були важливими, я не втратила. Хобі у мене давніше — в'язання, воно мене заспокоює.

Маніс Олександра:

Щоб не зануритися в глибоку депресію пила заспокійливі, але і вони не допомогли.

Якось ввечері дивилася різні ролики і наткнулася на в'язання. В'язання гачком — це ціла справа: спочатку потрібно намалювати схему виробу, набрати петлі і рахувати їх, щоб не збитися в малюнку, адже один невірний крок — і все, виріб потрібно розпускати. Цей процес мене заспокоює краще ніж таблетки. Завдяки урокам із ютубу я придбала таке невеличке для себе хобі.

Найголовніше — справитися з депресією, менше потрібно дивитися поганих новин, не накручувати себе. Так, це складно, але можливо. Знайдіть для себе саме те хобі, яке вам до душі.

Скрипченко Лариса:

Адаптуватися, відволікатися від страшних подій, новин, страхів мені допомагає насамперед робота, можливість працювати. По-

винна бути справа, яка змушує на якийсь час забути про війну. Читання, перегляд кінофільмів також відволікає від реалій сьогодення.

Кравченко Світлана:

Адаптуватися до реалій мені допомагає робота, вміння планувати свої дії, розуміння актуальних завдань та алгоритмів їх виконання. За рік до мене звернулися за консультаціями десятки фахівців медичного університету. Вважаю, що робота, яку проводить бібліотека в складні для нашого вишу часи, є найважливішою. Запобігти депресії на мою думку допомагає здоровий спосіб життя, оптимальне чергування праці й відпочинку, мінімізації тривалості невикористаного часу. Інтересу до занять, що були важливими раніше, не втрачено, хоча й нових хобі не з'явилося.

Куц Ольга:

Взаємодопомога та віра у краще майбутнє дозволяє мені вистояти у ці часи. У перші дні вторгнення здавалось, що не можна це терпіти. Кожної миті усі подумки були про те, коли це усе закінчиться. Але коли перестала чекати, що війна закінчиться найближчі дні, та почала пристосовуватися до сьогоденних умов, стало психологічно краще. Відволіктись і розслабитись допомагають музика, фільми, в'язання, малювання та розмальовки.

Пугачова Оксана:

Війна — величезний стрес для всіх нас. Щоб уникнути депресії, потрібно почуватися потрібним і корисним у сім'ї, в колективі, в суспільстві. Будь-яка війна або криза змушує пізнавати та вчитися чомусь новому.

Борзенкова Вікторія:

Шукати позитив у тому, що оточує у дану хвилину, і займатися тим, що приносить радість, зокрема своїми захопленнями.

Навіть зараз, коли я знаю, що у когось в нашому домі або в сусідньому під'їзді тяжка ситуація, намагаюсь хоча б чимось допомогти.

Поваляєва Яна:

Щоб не було депресії, треба обов'язково завжди чимось займатися, будь це малювання, читання, в'язання, навіть приготування чогось смачненького для своїх близьких. А ще займатися роботою, яку ти дуже любиш. Особливо це актуально під час тривалої війни.

В такі часи не можна себе запускати, по можливості слідкувати за своїм зовнішнім виглядом, доглядати свою оселю, адже ти сам є прикладом для своїх близьких та сусідів. І ти їх підштовхуєш не відставати й тримати себе в порядку!

Пам'ятаю, як в перші дні війни, коли були дуже сильні вибухи, в під'їзді у нас випало і розбилося

вікно, це було вночі, ми тоді дуже злякалися, гуркіт був неймовірний. Уламки розлетілися навколо і на нижніх поверхах. Так от, прийшов ранок, ми встали і почали їх прибирати, повиходили сусіди, хто залишився, все прибрали, помили підлогу, забили фанерою вікно, і ви знаєте — як на душі стало світло, ніби якийсь тягар викинули з цим сміттям. Я хочу сказати, що саме під час війни я познайомилася зі своїми сусідами, ми разом сиділи в підвалі, разом прибирали, разом ходили за хлібом! Ділилися залишками їжі. Пам'ятаю, як було страшно виходити перші 2 тижні на вулицю, і тут невелике затишшя, в групі пишуть, на території лікарні є пекарня, там безкоштовно роздають хліб! І ми пішли, а на зустріч несуть просто в руках такий рум'яний та запашний хліб, яка це була радість! Ми принесли, і поділися з тими, хто не в змозі був сходити. І зараз, коли повертаєшся з роботи, зустрічаєш їх в під'їзді, ми вітаємося з посмішкою на вустах, ділимося парою слів.

3. Що для вас зараз найважливіше? Ваші пріоритети?

Киричок Ірина:

Для мене, як і для кожного з нас, найважливіше, щоб рідні були живі й здорові, бути з ними на зв'язку, знати, що вони у безпечному місці, не чують вибухів, не



Кравченко Світлана



Борзенкова Вікторія

бачать руйнувань і лиха. Під час війни маю можливість працювати й працюю — це дорогого вартує. І ще, вважаю обов'язковим будь-яким шляхом допомагати нашим захисникам — кожен має робити внесок у нашу Перемогу, треба робити те, що можеш і навіть трохи більше. Вони — боронять нас, ми — підтримуємо їх. Це вкрай важливо!

Павленко Тетяна:

Завжди вважала, що за будь-яких обставин треба діяти, а не скаржитися чи просто очікувати змін на краще. Сьогодні це актуальніше вдвічі. Все залежить від того, як ми ставимось до нових реалій, чого прагнемо, як використовуємо свій потенціал, в тому числі і в професійній сфері. Бажаєш залишатися ефективним і затребуваним — адекватно оціни ситуацію і сфокусуйся на нових цілях, ресурсах та можливостях, в тому числі — для особистісного розвитку й набуття нових компетентностей.

Красюкова Оксана:

Звичайно змінилися пріоритети в житті. Що було бажаним в мирний час, наразі відійшло на другий план або зовсім не має ніякого значення. Зараз найголовніше — це життя й здоров'я рідних й близьких, безпека мешканців міста і всієї країни та звичайно перемога українського на-

роду в цьому протистоянні. Щоб нарешті настав мир та спокій в нашій країні.

Гаєва Наталя:

Найважливіше — це перемога. Думаю про те, яка ціна її. Хочу повернутись додому.

Белякова Тетяна

У пріоритеті — духовні та традиційні цінності: віра в Бога, життя, рідні та близькі, справжні друзі, взаємодопомога.

Попова Людмила:

Щоб закінчилась війна і настав мир.

Русанова Оксана:

Нинішня ситуація показала, що для життя і щастя треба не так вже й багато. Якщо моя сім'я зі мною та всі здорові — я щаслива.

Віскова Віра:

«Маєш шанс допомогти — допоможи,
Маєш шанс поспівати — співай,
Маєш шанс стати ліпшим — ставай,

І радуйся, що живий» (с) — пісня «Сонечко», автор тексту та виконавець — група з Тернополя Thekomakoma.

Поваляєва Яна:

Немає нічого важливішою, ніж те, що ти важливий та дуже потрібний комусь. Важливо також займатися справою, від якої ти отримуєш моральне та естетичне задоволення. Улюблена справа завжди надихає, заспокоює та окриляє!

Костюкевич Тетяна:

Найважливіша для всіх у нас одна тема — перемога і чим я можу в своїй ситуації допомогти. Якщо є можливість — донатити; приносити користь на своєму робочому місці; підтримати оточуючих тебе людей чим зможеш — іноді вистачить теплого слова і посмішки.

Бабак Тетяна:

Моя родина, мої близькі друзі. Зараз ми розкидані по усьому світу і як ніколи відчуваємо потребу одне в одному. Саме через війну ми почали цінувати кожну хвилину, проведену разом.

Капітанова Галина:

Найважливіше для мене, щоб швидше настала Перемога, щоб були живі та здорові мої рідні та близькі.

Фурса Ірина:

Бажання ЖИТИ та наповнювати своє життя позитивними емоціями, ЛЮБИТИ життя, себе та рідних. І ВІРИТИ в перемогу!

Жорник Яна:

Для мене зараз найважливіше — це моя сім'я, здоров'я близьких і рідних та Мир.

Кравченко Світлана

Для мене найважливіше мирне життя без агресії та інших кризових явищ, коли можна ходити на роботу, займатися улюбленими справами, самовдосконалюватися.



Белякова Тетяна



Капітанова Галина

Чеховська Катерина:

Найважливіше — вірити у нашу перемогу, і українці вірять у те, що ЗСУ її одержить, адже для України це справедлива війна проти загарбників, які прийшли на нашу територію і хотіли насадити у нашій рідній країні свої порядки, поневолити наш народ. Це в них не вийшло і не вийде.

Також важливим пріоритетом для мене є сумлінно виконувати свою роботу. Потрібно, щоб кожна людина приносила користь на своєму місці.

Скрипченко Лариса:

Найголовнішим є перемога, яку чекає кожен українець. Мир, безпека, стабільність нашого життя, здоров'я рідних та близьких — для мене найважливіше.

Куц Ольга:

Пріоритетом наразі є сім'я та близькі.

Костіна Галина:

На цей час для мене найважливіше — безпека рідних.

Маніс Олександра:

Для мене зараз найважливіше, настання миру. Дуже хочеться щоб родина зібралася до купи за сімейним столом.

4. Що для вас зараз означає слово «команда», «підтримка»?

Киричок Ірина:

Ці два слова для мене нерозривні. Сьогодні наша бібліотечна команда — це неймовірна підтримка у всьому — в роботі, поза роботою... Ми об'єднані сьогодні

не тільки бібліотечною роботою, а й прагненням витримати і вистояти у ці лихі часи, готові надати необхідну допомогу одне одному, підставити плече, коли опускаються руки, коли здається, що ніяких сил вже не залишилось... І хоча наша команда тепер працює в меншій кількості, проте вона об'єднана сьогодні як ніколи раніше... навіть ті колеги, які не мають можливості працювати, підтримують нас — ми щодня на зв'язку!

Павленко Тетяна:

Як же я скучила!.. Скучила за колегами, читачами, звичними буденними справами і живим спілкуванням в стінах нашої бібліотеки! Але навіть під час дистанційної роботи і обмеженості спілкування не відчуваю себе «за кадром». Наша співпраця — щось значно більше, ніж просто виробнича взаємодія. Ми залишаємося командою професіоналів і однодумців, що об'єднані єдиною метою, виконують одну справу і забезпечують конструктивну підтримку одне одному.

Красюкова Оксана:

Слово «команда» для мене означає людей, з якими пліч о пліч працюєш в колективі, які мають одну загальну мету. І навіть, якщо у людей різні характери та принципи роботи, вони все одно залишаються командою, бо йдуть до спільної мети разом, підтримують одне одного, хвилюються

одне за одного, допомагають, навчають і навчаються, ставляться відповідально до своєї роботи та роботи команди взагалі.

Белякова Тетяна:

У серпні, коли я почала їздити на роботу до університету, стало значно легше. Колеги почали виходити на роботу, склалася команда з людей, які попри страх від постійних обстрілів, долають численні труднощі у воєнний час та допомагають одне одному. Робота в команді — це робота для досягнення спільних цілей та результатів. Все для бібліотечного обслуговування наших читачів.

Віскова Віра:

Об'єднання навколо спільної справи.

Гаєва Наталя:

Завжди знала силу команди, колективу — особливо коли це люди-однодумці. Колектив підтримує, дає силу і підтримку, коли це так потрібно.

Жорник Яна:

Зараз для мене ці два слова стали синонімами. Бувають так складаються обставини, що люди ні важко впоратися з деякими проблемами самостійно, і підтримка інших людей, тобто «команди», допомагає вирішувати ці питання. Це може бути просто поради, якщо людина не знає, як вирішити ситуацію, в якій опинилася.

Кравченко Світлана:

Слово команда та підтримка для мене сьогодні означають пра-



Маніс Олександра



Скрипченко Лариса



Чеховська Катерина

цювати у злагодженій колективній взаємодії, робити спільну справу, що попри на складні обставини вмотивовує успішно виконувати безпосередньо свою роботу.

Русанова Оксана:

У роботі переконалась, що мій колектив, мої колеги — це DREAM TEEM! Команда мрії! Таку підтримку, таке розуміння та щире участь у цій складній ситуації я можу отримати тільки на роботі, за що я дуже вдячна своєму колективу!

Іваненко Сергій:

Банально, але це люди, причому люди, яких об'єднує загальне завдання і розуміння важливості обов'язків та дій кожного для його виконання. І якщо хтось з команди не виконує своїх обов'язків, то від команди нічого не залишиться, а про виконання завдань можна забути... Але це не про нас. Наша команда за цей час пододала чимало труднощів і виконала чимало завдань з відмінним результатом. Сподіваюсь, що так буде і надалі, адже «стабільність результатів — ознака майстерності».

Кустова Катерина:

Зараз значення цих слів найактуальніше. Ми розуміємо, що першочергово, неможливо в даній ситуації, під час війни, жорсткого кривавого нелюдського створіння, бути, жити та боротися одному за життя й щастя своє та

близьких і рідних. Це зрозумів майже кожен українець. Ми об'єдналися.

Колектив нашої бібліотеки — це команда, зараз вона трошки менше через воєнні обставини, але не менш сильна і рішуча, працююча й співчутлива. Тут панує атмосфера підтримки кожного співробітника, колеги, студента, будь-кого, хто потребує допомоги, на скільки це можливо.

Бабак Тетяна:

Скажу так, що колектив нашої бібліотеки — це не просто команда, а справжня друга родина, яка у найскладніший період опинилась поруч і до сьогодні допомагає та підтримує одне одного.

Борзенкова Вікторія:

Люди, на яких можна розраховувати у будь-який час.

Капітанова Галина:

Наша «команда» має дуже велике значення у моєму житті. Ми просто «витягуємо» одне одного, допомагаємо пережити ці страшні події, підтримуємо емоційно та психологічно.

Костіна Галина:

Слово «команда» для мене — це підтримка колективу, де я працюю. Почувати, що я не одна. Колеги підтримують, навіть піклуються за тебе, спілкуючись через чат бібліотеки у телеграмі.

Костюкевич Тетяна:

Командну підтримку ми всі відчули з перших днів повномасш-

табного наступу, коли в нашому спільному чаті ми маленькими повідомленнями відчували присутність один одного (Ми є, ми разом!), переживали за тих, хто довго не відписувався. Велика вдячність нашій директорці Ірині Василівні, що не дала нам замкнутися на особистих проблемах. Відчуття підтримки колективу в надзвичайній ситуації.

Маніс Олександра:

Підтримка моїх колег — найкраща, бо ми тримаємося разом, а разом ми сильніші. У нашої бібліотеки є чат в телеграмі, і кожного ранку ми вітаємось — це так греє душу, що всі живі та здорові.

Скрипченко Лариса:

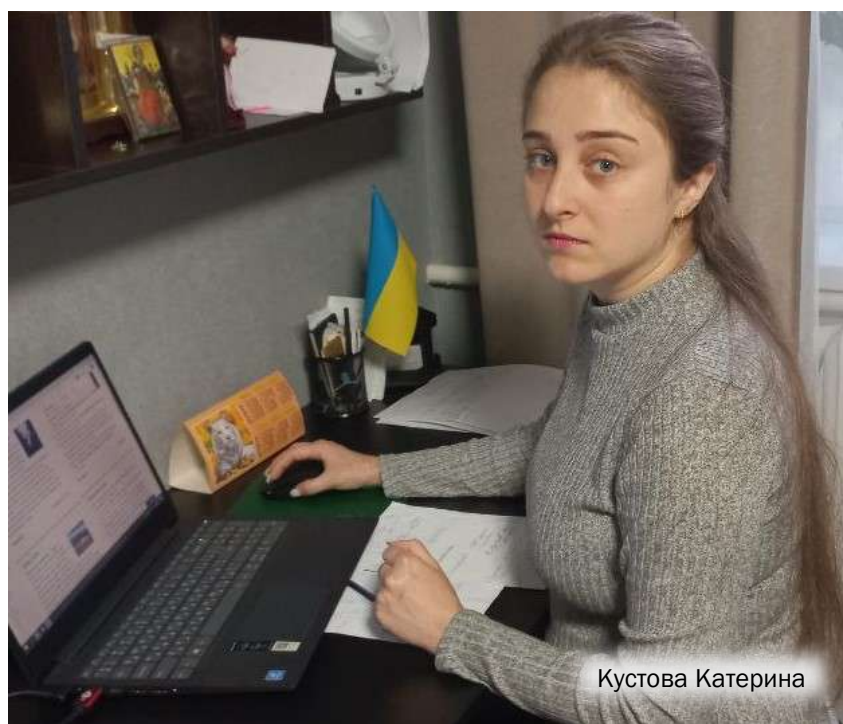
Відчуття, що поруч є небайдужі люди, які завжди допоможуть у важкій ситуації. Наша бібліотечна команда, безумовно, об'єднує і дарує турботу, відчуття взаємопідтримки, піклуються про кожного співробітника.

Куц Ольга:

Війна допомогла нам всім згуртуватися. Саме наша єдність допомагає нам долати ворога.

Чеховська Катерина:

Для мене це допомога всіх співробітників у всіляких починаннях, готовність протягнути руку у будь-якій ситуації, якщо це стосується не тільки роботи, але і якихось побутових речей, важливих у воєнний час.



Кустова Катерина



Іваненко Сергій

Попова Людмила:

Ми кожний по різному проживаємо події, які зараз відбуваються. Головне зараз, це підтримка одне одного. Ми створили окремий чат, де у нас є можливість допомагати одне одному у разі необхідності, підтримувати кожного, обмінюватися інформацією про поточну ситуацію в місті. На початку війни це було так необхідно! Ми всі були розгублені. Кінець лютого, березень і квітень — це найстрашніші місяці в моєму житті. Кожного дня перші слова в спілкуванні — «Ми живі! Як ти? Де ти?». Це страшно! Я пишу ці слова і у мене мурашки по тілу. Кожний підтримував одне одного як міг. Хоча всіх розкидало в різні сторони по Україні, кого за кордон, але таке відчуття було, що ми були всі поряд. Дякувати нашому «командирові» Ірині Василівні! Вона нас згуртувала, за всіх переживала, до кожного намагалась додзвонитися, була настільки не байдужа до кожного із нас. Хоча самій так було складно. Це дуже велика підтримка.

Спілкуючись, ми обмінюємося своїми думками й переживаннями, бо саме зараз важливо підтримувати й чути одне одного. А ще ми не забуваємо про наших іменинників та обов'язково вітаємо колег.

Я була в окупації — це жахіття! Але на початку червня я змогла

повернутись в Харків, і коли у мене відновився зв'язок з Іриною Василівною й вона мені сказала, що можна приступити до роботи, мені на ту хвилину здалося, що життя продовжується, хоча до того таке враження було, що воно зупинилось. І все ж таки у червні завдяки Ірині Василівні, яка змогла організувати роботу і згуртувати всіх нас, для співробітників зробила щось неймовірне — декілька співробітників змогли знов працювати на робочих місцях. Це дорогого вартує, особливо у цей час! А саме зараз цього багатьом бракує в умовах війни. Робота і команда стають тим фундаментом, який дає нам змогу триматись і не падати духом. За часів нестабільності нам усім це вкрай важливо.

Пугачова Оксана:

Команда — це коли разом рухатись до спільної мети, підтримуючи одне одного, допомагаючи, якщо хтось зіткнувся із труднощами.

Фурса Ірина:

Це просто здорово: мати в своєму житті людину, якій дзвониш в глибокій депресії... А кладеш слухавку з божевільним бажанням жити!..

Поваляєва Яна:

Я дуже вдячна нашому директору Ірині Василівні, за те що вона налагодила наш робочий процес! Просто таки витягла за вуха,

хоча було дуже страшно виходити на роботу. Завдяки командній роботі та підтримці керівництва ти відчуваєш себе дуже потрібним і з великою радістю поспішаєш на роботу! Адже робота лікує та відволікає від реалій сьогодення.

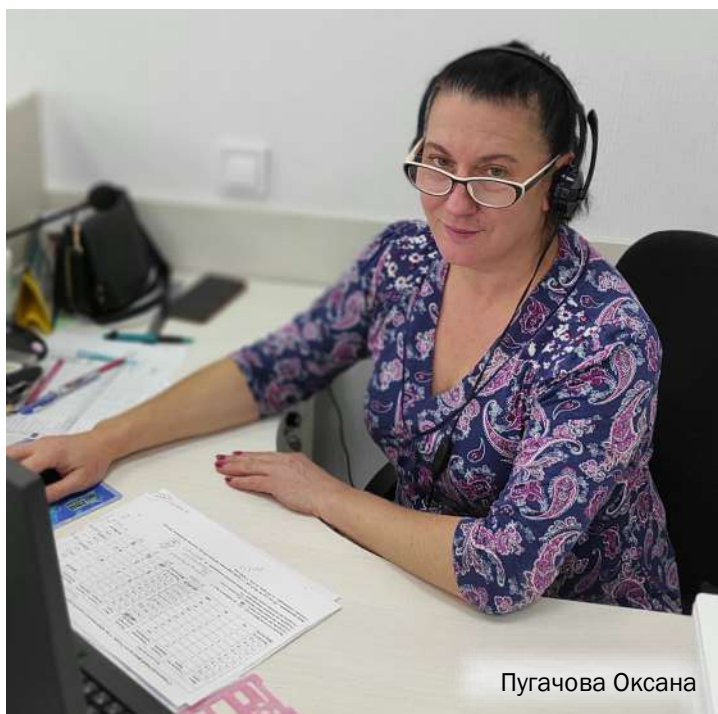
5. Чи будете ви плани на майбутнє?

Киричок Ірина:

Сьогодні плани будую тільки на найближче майбутнє — день, максимум тиждень, про більше можу тільки мріяти, проте це змушує рухатись і діяти, щоб мрії стали реальністю.

Павленко Тетяна:

Так, звичайно, кожен з нас розмірковує на тему «після війни я обов'язково...». Тож і в мене, є плани цілком приземлені, на кшталт приведення до ладу квартири, яку я залишила майже рік тому. Але є і дещо більш важливе. Я хочу зберегти у собі це відчуття єдності, щоб після перемоги бути дбайливішою до людей і думок про них. Іноді хочеться повернути час назад, бо боляче... За рідний Харків, за поламані долі мільйонів людей, за знищені тисячі прекрасних життів, за зруйновані міста і села... Але мене лікує віра у те, що ми вистоймо, все здолаємо і повернемося до мирного життя і відбудуємо все разом.



Пугачова Оксана



Поваляєва Яна

Красюкова Оксана:

Наразі довгострокових планів на майбутнє я не буду, тому що важливим є те, що відбувається зараз, саме в цю хвилину життя. Єдине бажання — щоб скоріше закінчилась війна, настав мир і тоді... знову можна буде будувати плани та мріяти...

Кравченко Світлана:

Найближчим часом планую продовжувати роботу з надання інформаційно-бібліографічних послуг співробітникам нашого університету, брати участь у масових заходах, що проводить та організовує наша бібліотека.

Бабак Тетяна:

Так, плани на майбутнє є, адже я вірю в наших захисників і захисниць. Впевнена, що вже зовсім скоро ми почнемо відбудовувати нашу країну і рідне місто Харків.

Русанова Оксана:

Все, що здавалося непорушним і вічним, може рухнути в один день. Тому планів на майбутнє не буду, не роблю прогнозів. Прожили день і добре, дякувати Богу!

Белякова Тетяна:

Зараз не буду жодних планів на майбутнє, лише плани на найближчі дні. Довгострокові плани — це вже у мирний час.

Гаєва Наталя:

Плани на майбутнє — вистояти і повернутись додому.

Костіна Галина:

Планів я не буду, бо спочатку перемога, а потім плани.

Віскова Віра:

Ні, не буду, більше ніж на 1, максимум — 2 дні, але, звичайно, чекаю нашої Перемоги.

Жорник Яна:

Зараз складно будувати плани на майбутнє. У будь-який момент може все змінитися. Ти не знаєш, що буде наступної хвилини. А з іншого боку — потрібно будувати плани, навіть на один день, бо вони стимулюють тебе бути зібраними і не падати духом. Зараз більш ніж на день чи тиждень нічого не планую.

Капітанова Галина:

Так, плани на майбутнє є, але дуже на короткострокову перспективу.

Костюкевич Тетяна:

Плани, як у всіх — жити з вірою в скорішу Перемогу. Спочатку Перемога, а потім плани на мирне життя.

Куц Ольга:

Без планів на майбутнє війна б нас точно зламала. Плани мені допомагають робити хоч малі, але такі необхідні зараз кроки. Віра у світле майбутнє допомагає не з'їхати з глузду.

Маніс Олександра:

На даний момент планів не маю, зараз важко щось планувати — живу одним днем.

Скрипченко Лариса:

Із лютого 2022 року у кожного з нас змінились плани та сподівання. Хтось виїхав закордон. Але залишилась надія на стабільне майбутнє, мир та спокій у нашій країні. Бо без надії не можна

жити. Я впевнена, що немає нічого кращого за рідний дім. Сподіваюсь й далі працювати в нашій бібліотеці. Вірю, що ХНМУ витримає складні часи і надалі розвиватиметься та процвітатиме.

Чеховська Катерина:

У теперішній час, коли ми живемо сьогоднішнім днем, важко щось планувати на тривалий термін, але, на мій погляд, попри всі обставини, важливо вдосконалювати свої навички та знання.

Фурса Ірина:

Ще в дитинстві хотіла вирощувати на своєму подвір'ї троянду-плантацію. Після перемоги посаджу кущові троянди.

Кустова Катерина:

Кожен день став схожим на попередній. Хоч і працюєш, намагаючись робити більш різноманітну роботу. Проте «час летить»... Але після війни, коли більш-менш налагодиться ситуація, дуже б хотілось здійснити подорож, чи подорожі (це вже мрії). Адже емоції під час відпочинку заряджають нас на нові звершення, надають натхнення, сил для подальших дій, зміцнюють імунітет. Подорожі затримують час. Спробуйте!) Чекаю скорішої Перемоги України!

6. Що у новому році побажаєте своїм колегам, усім українцям?

Киричок Ірина:

Бажаю безперечної Перемоги України у цій жахливій війні — Перемоги Світла над темрявою, і в цьому нас підтримує увесь циві-



Жорник Яна



Віскова Віра

лізований світ! Бажаю кожному жителю нашої країни, мужності й стійкості у важкі часи. Бажаю не чекати, а діяти — кожному на своєму «фронті», для колег — на бібліотечному, аби щодня наблизити Перемогу! Бажаю кожному з нас добробуту, довгого щасливого життя у вільній та мирній Україні!

Павленко Тетяна:

У ці буремні часи, коли історія пишеться кожного дня, бажаю всім нам не розгубитися, не втратити людяність і вірити у майбутнє. Все можливо, якщо не зупинятись у мріях та діях. Поспішаймо робити приємності і говорити добрі слова рідним, друзям і навіть незнайомим. Миру, гнучкості у реакціях на нові виклики життя, мудрості та виваженості у прийнятті доленосних рішень. І скорішої Перемоги!

Красюкова Оксана:

Бажаю всім колегам — віри, терпіння, витримки, по можливості, емоційної рівноваги, здоров'я та безпеки й попри все мати бажання працювати, підтримувати одне одного, своїх рідних, близьких, колег, жити та мріяти. Скорішої нашої перемоги всім українцям!

Бабак Тетяна:

Хочу побажати усім миру в країні, миру в душі. Не втрачати віри у нашу перемогу, якби складно іноді не було. Бережіть себе, свою родину та Україну.

Белякова Тетяна:

Хочу всім побажати найшвидшої перемоги та настання мирного часу, повернення додому всіх рідних та друзів.

Борзенкова Вікторія:

Перемоги. Радості у серці. Повернення додому для тих, кому це необхідно.

Гаєва Наталя:

Усім українцям бажаю перемоги і повернення до мирного життя. А головне — жодній людині не забути те, якою ціною буде добута наша перемога. І не пробачати нікому...

Фурса Ірина:

Витримки, стійкості, миру та перемоги!

Іваненко Сергій:

А побажати хочу одного — Миру. Миру навколо та миру в душі. Усі інші щасливі моменти та приємності хай будуть додатковим бонусом з можливістю особистого вибору...

Віскова Віра:

Витримки, Віри, що все буде добре!

Капітанова Галина:

Перемоги та мирного неба!

Костюкевич Тетяна:

Бажаю Величкої Перемоги, Мирного Життя в колі сім'ї, за тишку, чистого неба, Добробуту України та її дітей.

Кравченко Світлана:

У новому році я бажаю колегам витримки, щоб навіть найскладніші часи стали поштовхом для професійного та особистого самовдосконалення, здоров'я, оптимізму, впевненості у майбутньому й у власних силах. Усім українцям — повернення до мирного та спокійного життя!

Попова Людмила:

Цей рік був непростим для нашої країни. Бажаю, щоб 2023 рік став для кожного роком добрих змін, а для України — роком зміцнення, ще більшої єдності, роком ПЕРЕМОГИ. Дякуємо нашим захисникам, завдяки яким країна може зустрічати свята, та пам'ятаємо ціну, яку це вартує. Бажаю всім нам якнайшвидше здобути перемогу та досягти миру й спокою в наших домівках з рідними та близькими. І найближчим часом нам усім зустрітись і обійнятись! Плекаймо Віру, Надію, Любов! Віра в ЗСУ та ПЕРЕМОГУ! МИРУ НАМ УСІМ!!!

Жорник Яна:

Вітаю колектив НБ ХНМУ та всіх українців з Новим роком! Бажаю всім витримки, терпіння, сили, мужності пережити ці темні часи! Кожному бажаю міцного здоров'я, Миру, Добробуту і Достатку! Найскорішої нам всім Перемоги!

Куц Ольга:

Бажаю скорішої перемоги, мирного неба нам і нашим нащадкам. Та щоб всі винні отримали покарання.



Кустова Катерина:

Бажаю, щоб здійснилася наша заповітна мрія, щоб, нарешті, закінчився цей жах, запанував мир, любов. З превеликим жалем та болем у серці співчуваю втратам. Бажаю знайти собі розраду, щоб прожити щасливо це життя, воно в нас одне. Сил вам і терпіння! Тримайтеся!

Поваляєва Яна:

Всім колегам та українцям я бажаю тільки МИРУ, наснаги в роботі, міцного фізичного та морального здоров'я!

Маніс Олександра:

У новому році всім нам хочу побажати мирного неба, світлих надій, впевненості у завтрашньому дні та довгих мирних років життя у квітучій Україні!

Русанова Оксана:

Бажаю всім нам вірити у перемогу, у скорішу зустріч нашого колективу у повному складі у мирній та вільній країні, довгого і щасливого життя під МИРНИМ небом!

Скрипченко Лариса:

Бажаю усім здоров'я, психологічної стійкості, витривалості, людяності. Миру і добра. І обов'язково вірити, що все в нас буде добре.

Чеховська Катерина:

Я бажаю, щоб 2023 рік приніс мирне небо над головою та спокій у душі, близьких людей поруч, а також довгоочікувану зустріч всім колективом у Науковій бібліотеці!

Костіна Галина:

У новому році я побажаю всім колегам, всім українцям скорішої перемоги.

Пугачова Оксана:

Перш за все найскорішої перемоги!

КОНТАКТИ:

м. Харків,
пр. Науки, 4
тел. (057)7077209
моб. (097)9937709
e-mail: km.kustova@knmu.edu.ua

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Киричок І.В. (головний редактор)
Русанова О.А. (відповідальний редактор)
Кустова К.М.
Гаєва Н.Д.

