



31 жовтня 2025 | № 20 (1610)

НОВИНИ ЧАЕС

Офіційне видання
ДСП «Чорнобильська АЕС»



**29 жовтня 2007 року —
старт робіт з
будівництва НБК**



Виїзна нарада на північних рубежах Київщини

див. стор.3

У ЦЬОМУ НОМЕРІ

стор. 3 — Актуально.

— Виїзна нарада на північних рубежах Київщини.

— Відновлено особистий прийом громадян.

стор. 4-5 — Українська делегація представила проекти у сфері радіаційної та ядерної безпеки на засіданні ISI в Польщі.

стор. 5-6 — Унікальний досвід, якого раніше не було.

стор. 6 — Спеціалісти ЧАЕС вдосконалили свою кваліфікацію.

стор. 7-8 — Ментальне здоров'я — що це таке.

ДАТИ І ПОДІЇ

Жовтень 1986 року — Біля станції Нерафа розпочалися перші фізичні роботи у рамках будівництва міста-супутника ЧАЕС Славутича. Розчищення лісової ділянки для тимчасового селища Лісове.

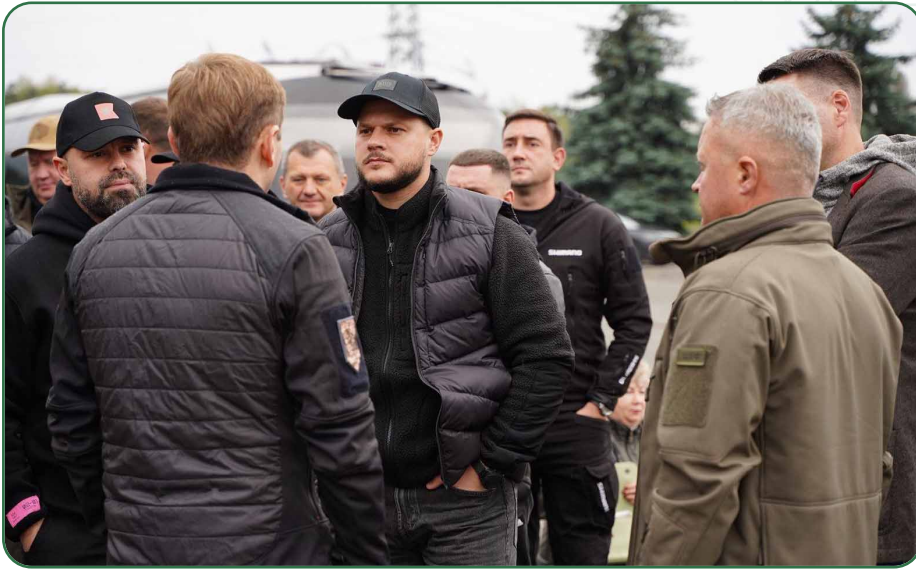
29 жовтня 2007 року — Початок робіт за контрактом на будівництво НБК. Розпочато очищення, планування території та земляні роботи під будівництво фундаментів НБК та монтажного майданчика.

31 жовтня 2013 року — Початок демонтажу старої вентиляційної труби (ВТ-2), яка заважала встановленню НБК в проєктне положення над ОУ.

Тривала психологічна напруга рано чи пізно призведе до депресивних станів і, що не виключено, низки захворювань психосоматичного походження.

див. стор.7

Виїзна нарада на північних рубежах Київщини



Начальник Київської обласної військової адміністрації Микола Калашник разом із головами громад та районних військових адміністрацій провів виїзну нараду на північних рубежах області, під час якої відвідав зону відчуження.

На Чорнобильській АЕС генеральний директор ДСП ЧАЕС Сергій Тараканов поінформував про стан ядерної та радіаційної безпеки, а також про виконання робіт зі зняття енергоблоків з експлуатації.

Учасники обговорили питання координації дій, посилення безпеки та оперативного реагування на можливі виклики в зоні відчуження.

Під час подальшої роботи делегація ознайомилася з ходом фортифікаційних робіт, спрямованих на укріплення оборонних позицій на північних рубежах області.

Також було відвідано 9-й прикордонний загін імені Січових Стрільців, де подякували військовим за службу, мужність і відданість, завдяки яким

Київщина може працювати, відновлюватися та розвиватися.

Окрему увагу приділили питанням додаткової фінансової підтримки Сил оборони, розвитку фортифікаційних споруд і посиленню безпекових заходів у громадах області.

У 2025 році на підтримку оборонців передбачено близько 2 мільярдів гривень, із яких понад 600 мільйонів — кошти обласного бюджету.

Ці ресурси спрямовуються на реальну допомогу військовим — техніку, дрони, засоби захисту, укріплення інженерних рубежів.

Київщина діє єдиним фронтом. Громади, військові й обласна влада спільно зміцнюють обороноздатність регіону. Безпека кожного населеного пункту — це безпека всієї області. Київщина тримає стрій і послідовно укріплює північний щит столиці.



Відновлюється особистий прийом громадян

З листопада 2025 року відновлено особистий прийом громадян генеральним директором ДСП "Чорнобильська АЕС".

Прийом буде проводитися у першу середу кожного місяця з 13:00 до 15:00 в офісному центрі ЧАЕС за адресою: місто Славутич Київської області, вулиця Збройних Сил України, будинок 7/1, приміщення 1034. Записатися на прийом можна за телефоном (04593) 4 42 72.

Зверніть увагу!

Під час попереднього запису на прийом з'ясовуються персональні дані заявника, суть питання та наявні документи.

Інформація про особистий прийом громадян на нашому сайті розміщена у розділі Контакти/Особистий прийом громадян.



Представники Чорнобильської АЕС взяли участь у засіданні Групи з обміну інформацією про технічну допомогу Україні у сфері радіаційної та фізичної ядерної безпеки

Засідання Групи з обміну інформацією про технічну допомогу Україні у сфері радіаційної та фізичної ядерної безпеки відбулося в Кракові (Польща) та стало продовженням діалогу у форматі Україна — держави-учасниці Ініціативи Групи Семи «Глобальне партнерство проти розповсюдження зброї та матеріалів масового знищення».

Чорнобильську АЕС представляли директор із забезпечення діяльності Сергій Калашник та заступниця начальника відділу міжнародного співробітництва та інформації Валентина Одиниця.

Представники ЧАЕС презентували результати реалізації поточних проєктів міжнародної технічної допомоги, зокрема виконання невідкладних аварійних робіт для мінімізації наслідків влучання російського бойового дрона в Арку НБК, а також запропонували нові проєктні пропозиції підприємства для подальшої співпраці з донорами.

Загалом метою участі української сторони були координація міжнародної технічної допомоги, обговорення актуальних потреб у сфері ядерної та радіаційної безпеки, а також пошук додаткових ресурсів і донорів для реалізації нових проєктів.



У рамках секційних засідань учасники представили проєкти, спрямовані на підвищення рівня фізичного захисту та безпеки об'єктів критичної інфраструктури, удосконалення системи поводження з радіоактивними відходами.

Окрему увагу приділили зміцненню технічних спроможностей підприємств зони відчуження та потребам України в міжнародній технічній допомозі для забезпечення стабільної роботи об'єктів зберігання РАВ і безпечного функціонування Чорнобильської АЕС.

Довідково. Ініціативу «Глобальне партнерство проти розповсюдження зброї та матеріалів масового знищення» започатковано під час саміту глав держав і урядів у червні 2002 року.

Вона передбачає розвиток двох та багатостороннього співробітництва в галузі протидії розповсюдженню зброї масового знищення, забезпечення ядерної та радіаційної безпеки, а також мінімізацію запасів небезпечних біологічних патогенів і токсинів.

Державами-донорами Глобального партнерства є Австралія, Бельгія, Чеська Республіка, Нідерланди, Нова Зеландія, Норвегія, Данія, Швеція, Фінляндія, Польща, Ірландія, Швейцарія, Угорщина, Республіка Корея, Японія, а також МАГАТЕ та Європейська Комісія.

У вересні 2004 року Україну визнано членом Глобального партнерства як країну-одержувача.

У 2014 році, після Революції Гідності, Україну визначено географічним пріоритетом для співпраці в межах Глобального партнерства.

Усвідомлюючи роль України у забезпеченні глобальної системи фізичної



ядерної безпеки, у 2016 році — за ініціативи представника Норвезького агентства радіаційної безпеки Інгара Амундсена — у межах Глобального партнерства було засновано Групу з обміну інформацією про технічну допомогу Україні у сфері радіаційної та фізичної ядерної безпеки.

Наразі проєкти за напрямом фізичної ядерної безпеки в межах ініціативи в Україні реалізуються Міністерством енергетики України, Державною інспекцією ядерного регулювання, Державним науково-технічним центром з ядерної та радіаційної безпеки, Державним агентством України з управління зоною відчуження, Українським державним виробничим підприємством «Ізотоп», НАЕК «Енергоатом», Державною прикордонною службою України, Національною гвардією України та іншими установами.



ДСП ЧАЕС долучилося до цих заходів у 2022 році й за три роки підготувало на розгляд донорів

20 проєктних пропозицій, із яких 6 уже реалізуються.

Унікальний досвід, якого раніше не було



«Робота, яку ви виконуєте, — це унікальний досвід, якого раніше не було. Він цікавить усіх, хто працює у сфері атомної енергетики», — зазначив Тьєррі Сальмон, регіональний радник з питань ядерної енергетики Посольства Франції, під час зустрічі в ДАЗВ 14 жовтня.

Саме так пан Сальмон прокоментував інформацію щодо унікальних аварійних робіт на Арці НБК, які днями завершилися на Чорнобильській АЕС.

Начальник інженерного центру ДСП «ЧАЕС» Максим Проценко розповів

про унікальність конструкції НБК, наслідки влучання БПЛА та проведені роботи з ліквідації пошкоджень.

Нагадаємо, що Арку Нового безпечного конфайнмента (НБК) було пошкоджено внаслідок влучання ворожого БПЛА 14 лютого 2025 року.

У межах виконаних робіт здійснено закриття отвору в конструкції Арки НБК та встановлено захисний екран площею близько 100 квадратних метрів.

Це дозволить суттєво зменшити нега-

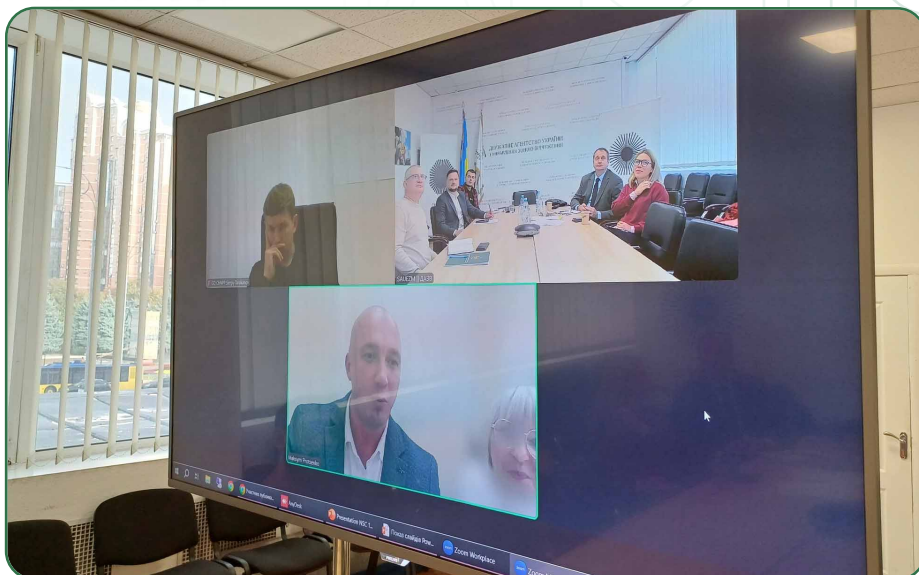
тивний вплив атмосферних опадів на будівельні конструкції та обладнання, обмежити утворення додаткових радіоактивних відходів і мінімізувати ризики для персоналу та довкілля.

У виконанні робіт взяли участь працівники Чорнобильської АЕС спільно з 22 фахівцями Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Паралельно з виконанням аварійних невідкладних робіт триває процес, спрямований на відновлення захисних функцій НБК у майбутньому. Наразі тривають роботи з комплексної оцінки технічного стану Арки НБК.

У липні 2025 року підписано контракт між ЄБРР та компанією Bouygues, метою якого є проведення комплексної оцінки збитків, завданих НБК після атаки безпілотною, та розробка стратегічних рекомендацій щодо відновлення функціональності конфайнмента.

Послуги з виконання першочергових тимчасових заходів — обстеження, розробки технічної документації та ремонту — планується реалізувати в межах Грантової угоди № 5, що фінансуватиметься з Рахунку міжнародного співробітництва для Чорнобиля (РМСЧ).



Під час заходу в офісі ДАЗВ також обговорили подальшу співпрацю, зокрема участь Франції та ЄБРР у підготовці до 40-х роковин Чорнобильської катастрофи, комунікаційну стратегію та залучення нових партнерів.

Пан Сальмон підтвердив готовність французької делегації взяти участь у заходах до роковин Чорнобильської аварії та сприяти їхній організації.

Сторони також обговорили пропозиції та напрями, які можуть стати основою для сталого партнерства української та французької сторін у сфері вдосконалення функціонування та діяльності підприємств, що належать до управління ДАЗВ.

Спеціалісти ЧАЕС вдосконалили кваліфікацію

У жовтні 2025 року на кафедрі геодезії, картографії та землеустрою Національного університету «Чернігівська політехніка» проведено курс підвищення кваліфікації у формі індивідуального навчання для співробітників відділу технічного контролю Чорнобильської АЕС. Програма була присвячена темі «Геодезичні методи перевірки підкранових колій під час експлуатації кранів».

Заняття проводили к.т.н., професор Олексій Терещук та завідувач кафедри ГКЗ, к.т.н. Сергій Заворотний.

Під час курсу фахівці технічного контролю ДСП «Чорнобильська АЕС» засвоїли теоретичні основи й набули практичних навичок застосування сучасного інженерно-геодезичного обладнання, а також технік проведення інженерно-геодезичного моніторингу підкранових колій в умовах роботи кранів.



З огляду на значну кількість вантажо-підйомних механізмів різних вантажних категорій і типів конструкцій на Чорнобильській АЕС, особливу увагу приділили методам перевірки підкранових колій у складних виробничих умовах, аби забезпечити найвищу точність і якість інженерно-геодезичних вимірювань.

Програма складалася з теоретичного блоку та практичних занять із використанням геодезичних інструментів, спрямованих на розв'язання завдань високоточної верифікації підкранових колій.

Отримані знання й навички дозволять здійснювати якісний моніторинг технічного стану підкранових колій із застосуванням інженерно-геодезичних методів на належному науково-технічному рівні.

Це сприятиме своєчасному виявленню пластичних деформацій і запобіганню можливим руйнуванням підкранових колій на стратегічно важливому державному підприємстві.

Фото надані кафедрою геодезії, картографії та землеустрою Національного університету «Чернігівська політехніка».



Ментальне здоров'я — що це?

Ментальне здоров'я — це важлива складова здоров'я кожної людини. Якщо простими словами, це вміння звертати увагу на свій стан, справлятися зі стресом, проживати горе, біль і страх — а не застрягати в них. Нині це важливо, як ніколи.

На тлі повномасштабної війни турбота про ментальне здоров'я може здаватися другорядною. Більшість людей щодня зосереджені на турботі про дітей, роботі, підготовці пакунків для близьких, які слухать.

Втім, саме у часи випробувань важливо плекати психологічну стійкість. Робити це потрібно свідомо, адже тривала психоемоційна напруга рано чи пізно може призвести до депресивних станів і навіть до захворювань психосоматичного походження.

Ментальне здоров'я — це стан психічного добробуту, який дає людині змогу справлятися зі стресом, реалізовувати свої здібності, навчатися, працювати та робити внесок у життя громади.

Воно є основним правом людини та невід'ємною частиною загального фізичного здоров'я.

Психічний добробут — це основа індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки й формувати навколишній світ.

Наша психологічна стійкість напряму залежить від того, чи можемо ми дотримуватися простих дій і звичок, які допомагають спочатку втримати, а потім і покращити свій психологічний стан.

Як підтримувати ментальне здоров'я щодня

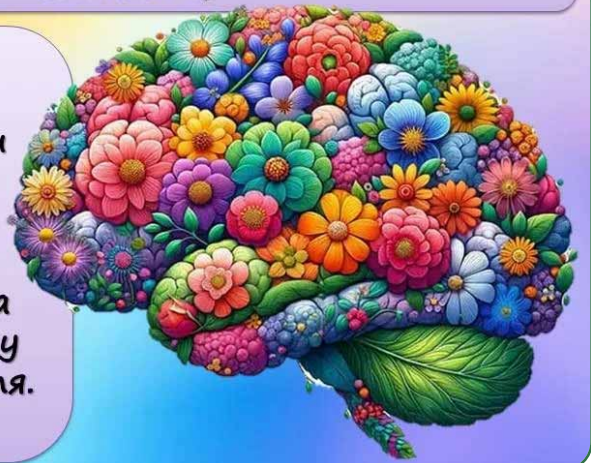
1. Дотримання режиму дня. Практичні психологи радять розпочинати і завершувати день простими ритуалами — вмиванням, чашкою чаю чи кількома хвилинами тиші. Корисно також складати короткий список справ на день. Він не має бути великим — лише необхідні завдання та ритуали, що допомагають відновленню.

2. Регулярна руханка. Це може бути будь-яка активність, яка вам до вподоби: прогулянка, танці, фітнес, йога чи легкі вправи. Фізичні навантаження не повинні виснажувати, але

Що ж таке ментальне здоров'я?

Ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності,

може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.



мають бути систематичними. Перед початком проконсультуйтеся з сімейним лікарем, щоб підібрати оптимальний вид і частоту занять.

3. Повноцінний сон. Якщо вночі не вдалося поспати через повітряну тривогу, знайдіть можливість подрімати вдень. Не купуйте снодійних чи інших препаратів самостійно — зверніться до сімейного лікаря, який порадить безпечне рішення саме для вас.

4. Відпочинок. Відпочинок — така ж базова потреба, як їжа чи сон. Щодня виділяйте час для відновлення. Знайдіть власні «ресурсні» заняття: читання, творчість, спілкування, ігри з домашніми улюбленицями тощо.

Коли варто звертатися по допомогу

До фахівців з ментального здоров'я можна звертатися не лише тоді, коли почуваєтеся погано, а й коли хочете скоригувати поведінкові стратегії, навчитися технік самодопомоги чи змінити негативні переконання.

Безкоштовну допомогу з питань ментального здоров'я в Україні можна отримати на первинному рівні медичної допомоги.

Якщо ваш сімейний лікар не проходить навчання за програмою mhGAP, він все одно направить вас до іншого лікаря або, за вашою згодою, — до психолога, психотерапевта чи психіатра.

Онлайн-карта НСЗУ допоможе знайти лікаря за областю, громадою або медзакладом.

Як не нашкодити власному ментальному здоров'ю

● **Уникайте шкідливих звичок.** Обмежте або повністю відмовтеся від алкоголю й куріння. Зменшіть кількість фастфуду та шкідливих продуктів у раціоні. Дотримуйтеся інформаційної гігієни й скоротіть час у соціальних мережах.

● **Не вживайте препаратів без призначення.** Не купуйте ліків без призначення лікаря. Пам'ятайте, що не існує універсальних пігулок для покращення ментального здоров'я. Якщо хочете приймати вітаміни, спочатку проконсультуйтеся з сімейним лікарем.

● **Уникайте некваліфікованої допомоги.** Не споживайте контенту від людей, які не є кваліфікованими психологами, психотерапевтами чи психіатрами.

● **Не залишайтеся з викликами на самоті.** Скористайтесь платформою «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Там вказано телефони гарячих ліній та організації, яким можна довіряти.

Що може свідчити про проблеми з ментальним здоров'ям?

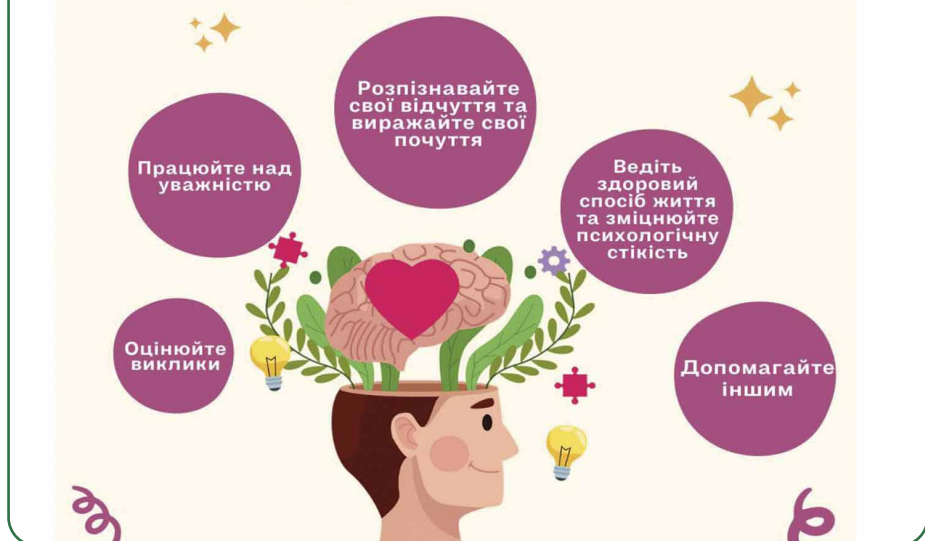
- порушення сну: тривалий сон протягом доби або навпаки неможливість заснути;
- порушення харчування: надмірне вживання їжі або відсутність бажання їсти;
- уникнення спілкування з близькими;
- повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями;
- низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;
- відчуття апатії і неважливості всього;
- безпричинні больові відчуття в тілі;
- відчуття безпорадності чи безнадії;
- понаднормове куріння, вживання алкоголю чи наркотиків;
- відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху;
- сильні перепади настрою;
- нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим;
- віра в речі, що не відповідають дійсності;
- неможливість виконувати щоденні завдання, такі як піклування про своїх дітей, робота чи навчання.

Як отримати допомогу?

Якщо переживаєте труднощі із психічним здоров'ям, вам може знадобитися допомога кваліфікованих фахівців.

Не зволікайте: чим швидше почнете шукати рішення, тим швидше повернете собі комфортне самопочуття і вищу якість життя.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ



До сімейного лікаря варто звернутись, якщо:

— відчуваєте труднощі у навчанні чи роботі, взаємодії з близькими людьми;

— тривалий час не можете впоратися з негативними емоціями, станами відчаю, тривоги;

Сімейний лікар може надати базову допомогу та скерує до профільного фахівця.

До психолога варто звернутись, якщо:

— відчуваєте порушення психологічного добробуту;

— виникає проблемна потреба у самовизначенні;

— виникають труднощі у спілкуванні з людьми та кризи у стосунках, що заважають вести звичне життя.

Психолог допоможе зрозуміти причини симптомів, знайти джерела проблем і дати рекомендації щодо їх усунення.

До психіатра варто звернутись, якщо:

— маєте складні переживання та високий рівень тривоги, що тривають більше 2 тижнів.

Психіатр може встановити діагноз та призначити медикаментозну терапію.

До психотерапевта варто звернутись, якщо:

— помітили за собою ряд симптомів психічних розладів;

— проживаєте кризовий період, що пригнічує психоемоційне самопочуття;

— маєте діагностований психічний розлад і хочете покращити якість життя.

Психотерапевт допоможе подолати психологічні труднощі та кризи, поліпшити психічне здоров'я, глибше пізнати себе, усвідомити минулі травматичні досвіди, змінити поведінкові патерни, навчитися краще управляти емоціями та станами.

НОВИНИ ЧАЕС

Офіційне видання
ДСП «Чорнобильська АЕС»

Відповідальний за випуск: Віталій Медвідь

Над номером працювали: Майя Руденко,
Денис Ланько, Віталій Медвідь

Зворотній зв'язок:
m.rudenko@chnpp.gov.ua
+380 4593 441 50

Ukraine
NOW ua

Видання засновано у 1995 році. Видається на виконання ст. 10. «Права громадян та їхніх об'єднань на одержання інформації у сфері використання ядерної енергії та радіаційної безпеки» Закону України «Про використання ядерної енергії та радіаційну безпеку» та на підставі ч.3 ст. 15 Закону України «Про медіа».