



Індекс 98146

ЮНИЙ НАТУРАЛІСТ №2(79), 2023

Міністерство освіти і науки України,
Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді (НЕНЦ)



ЗБЕРЕЖЕМО МОРСЬКИХ ССАВЦІВ



До Міжнародного дня захисту морських ссавців, який цього року відзначали 19 лютого, педагоги КЗ ЛОР «Львівський обласний центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді» для вихованців гуртків «Основи фенології» (кер. *Наталія Дендюк*) та «Природа рідного краю» (кер. *Галина Малиш*), які працюють на базі Львівської санаторної школи №1 ім. Б.-І. Антонича, провели еколого-просвітницький захід «Збережемо морських ссавців». Керівники гуртків підготували цікаві розповіді про морських ссавців, їхню поведінку, зокрема зупинились на розповідях про дельфінів, адже саме вони є єдиними представниками солоних вод України. Діти подивились презентацію про різні групи морських ссавців, дізнались багато цікавих фактів з життя цих тварин, обговорили важливість їх охорони, взяли участь у вікторині. Закінчився захід переглядом відеофільму про морських жителів.

Керівник гуртка «Юні художники-аніمالісти» Олександра Келембет провела тематичне заняття «День кита». Вихованці ознайомились з особливостями морських ссавців та їхнім пристосуванням до умов існування, малювали морських жителів, робили дельфінів та китів з паперу в техніці оригамі.

Наталія ДЕНДЮК,
методистка КЗ ЛОР «ЛОЦЕНТУМ»



ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ КЗ «ЧЕРНІГІВСЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ НАТУРАЛІСТІВ» ВЗЯЛИ УЧАСТЬ У ІНФОРМАЦІЙНО-ПРОСВІТНИЦЬКОМУ ЗАХОДІ «ДЕНЬ КИТІВ»



У всьому світі 19 лютого відзначається Всесвітній день захисту морських ссавців або День китів. Ця екологічна дата вважається днем захисту не лише китів, але і всіх морських ссавців та різних інших живих істот, що мешкають у морях і океанах нашої планети.

Цей День був заснований у 1986 році, коли силу набрав чинності мораторій на китовий промисел, введений Міжнародною китовою комісією. Цей мораторій діє і понині та означає, що у всьому світі полювання на китів, а також торгівля китовим м'ясом заборонені.

9 квітня 2015 року Верховна Рада України ухвалила Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо охорони біорізноманіття» №323-VIII, згідно з яким

забороняється діяльність дельфінаріїв, що не мають природної морської води. Всеукраїнська екологічна ліга спільно з іншими громадськими природоохоронними організаціями багато років домагалися ухвалення цього закону, оскільки більшість дельфінаріїв, які працюють в Україні, утримують дельфінів у невідповідних умовах.

Здобувачі освіти гуртка «Юні друзі природи» (керівник *Ніна Солодка*) КЗ «Чернігівська обласна станція юних натуралістів» взяли участь у інформаційно-просвітницькому заході «День китів», переглянули відеофільм «19 лютого – Міжнародний день захисту морських ссавців» (<https://www.youtube.com/watch?v=7VKv6i3QvZU>) та виготовили 3D поробки «Веселі дельфіни».

ЧОСЮН

РІК НЕЗЛАМНОСТІ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Вже рік вихованці і педагоги Чернівецького ОЦЕНТУМ, як і всі українці, живуть в жаху війни. З 24 лютого життя поділилося на «до» і «після». З кожним новим днем втрачаємо близьких, можливості, дорогоцінні миті дитинства, але не втрачаємо віри. Ніхто не забере в дітей щасливе дитинство в їхній рідній країні! Цей рік нас всіх навчив новому. Але найголовніше – навчив цінувати все, що нам дано Богом, все, що ми можемо відстояти і чому ми можемо навчитися з нуля.

Всі 365 днів педагоги Чернівецького ОЦЕНТУМ невпинно працювали на своєму освітянському фронті, забезпечуючи цікаве та корисне дозвілля дітей у позакласний час.

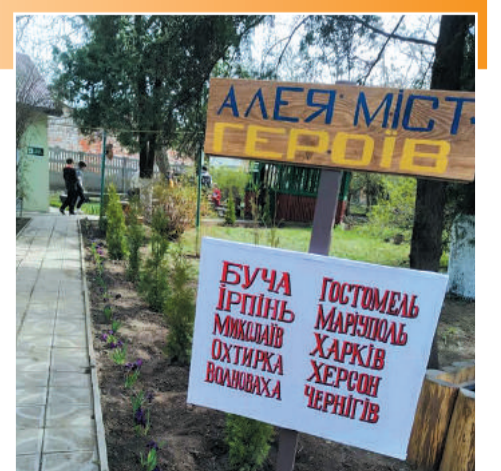
14 квітня, на 50-ий день війни, вихованці та педагоги закладу, представники громадськості, волонтери,

тимчасово переселені особи висадили на території КЗ ЧОЦЕНТУМ «Алею Міст-Героїв», вшанувавши подвиг і масовий героїзм жителів міст Бучі, Ірпеня, Гостомелю, Миколаєва, Охтирки, Волновахи, Маріуполя, Харкова, Херсону, Чернігова.

У річницю повномасштабного злочинного вторгнення російської федерації в Україну колектив КЗ ЧОЦЕНТУМ упорядкував пам'ятку «Алею Міст-Героїв», згадав усіх, хто віддав життя за наближення Перемоги, подякував Збройним Силам України, нашим Героям за те, що можемо продовжувати працювати і жити у вільній країні.

Ми разом! Ми сильні! Ми переможемо!
Все буде Україна!

ЧОЦЕНТУМ



У НЕНЦ НАЦІОНАЛЬНИЙ АНТАРКТИЧНИЙ НАУКОВИЙ ЦЕНТР ПРОВІВ ЗАПЛАНОВАНУ РОБОТУ З ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПЕРЕЗМІНКИ РІЧНИХ ЕКСПЕДИЦІЙ



ДУ НАЦІОНАЛЬНИЙ
АНТАРКТИЧНИЙ
НАУКОВИЙ ЦЕНТР
Міністерство освіти і науки України

З 10 по 17 лютого 2023 року в Національному еколого-натуралістичному центрі учнівської молоді ДУ Національний антарктичний науковий центр МОН України, попри повномасштабну війну, провів заплановану роботу з забезпечення перезмінки річних експедицій на станції «Академік Вернадський». 17 лютого 2023 року завершився тижневий тренінг для майбутніх учасників 28-ї Української антарктичної експедиції. Вони мають замінити на станції колег з 27-ї УАЕ, які працюють там уже майже рік.

У зборах і згадженні взяли участь 8 кандидатів та кандидаток двох складів експедиції: основного та запасного. В команду зимівників входять вчені (біологи, геофізики, метеорологи), лікар,

кухар, системний адміністратор, системний механік та дизеліст.

Програма тренінгу мала як теоретичну частину — про історію станції, правові аспекти перебування в Антарктиці, лекції за професійними напрямками, так і практичні заняття та обмін досвідом з нинішніми учасниками УАЕ.

За підсумками тренінгу буде сформовано остаточний склад учасників основної команди 28-ї УАЕ, про що ми повідомимо окремо. Відправка експедиції запланована на березень цього року.

Напрями роботи на Станції:

1) Проведення моніторингових та інших досліджень за напрямками:

- науки про землю;
- фізичні науки;
- науки про життя.

2) Забезпечення життєдіяльності Станції (обслуговування інженерних систем та споруд станції, транспортних та плавзасобів, ремонт наукового та іншого обладнання, системне адміністрування тощо), забезпечення працездатності та контролю за станом здоров'я учасників експедиції.

На учасників експедиції чекають суворі випробування Антарктикою, наполеглива праця із забезпечення діяльності Станції та фахове виконання покладених обов'язків.

НЕНЦ



ПІНГВІНИ «ВЗЯЛИ В ОБЛОГУ» УКРАЇНСЬКУ СТАНЦІЮ В АНТАРКТИДІ

Цьогоріч українська антарктична станція «Академік Вернадський» опинилась в облозі величезної кількості пінгвінів. Раніше вони на цю частину материка заходили зрідка. Що ж змінилось?

Через стрімку «експансію» пінгвінів співробітникам станції навіть довелося звести навколо будівлі спеціальні триметрові рови, щоб птахи не пробралися до неї.

Національний антарктичний центр каже, що причина зростання популяції птахів біля станції природна.

До 2007 року субантарктичні пінгвіни взагалі не гніздилися біля «Академіка Вернадського». Головною причиною цього вчені вважають пізнє розмерзання вод навколо острова Галіндез, де розташована станція. Раніше морози, зареєстровані в цій місцевості, доходили до позначки -20° і нижче. Через наявність криги пінгвіни не могли ефективно полювати і обирали території північніше, де крига не застоювалася.

У зв'язку з потеплінням в районі західного узбережжя Антарктичного півострова субантарктичні пінгвіни ринули на південь.

Перші їхні гнізда з'явилися 2007 року на мисі Марина-Пойнт, поблизу української станції. З 2011-го до 2022 року кількість гнізд субантарктичних пінгвінів тут зростає більш як в шість разів (220 гнізд 2011 року порівняно з 1434 гніздами в 2022 році). А 2020 рік став рекордним — майже 1800 гнізд.

Торік через велику сніжність навесні (коли місця гніздування в низинах стали непридатними) пінгвіни почали селитися на підвищеннях. Так вони оселилися на колись недосяжних для них скелях в районі Пінгвін-Пойнта, а також на куполі Говорухи — домінуючій височині острова. Так ці птахи значно розширили ареал свого проживання. Така ж ситуація повторюється і цього року.

Зі збільшенням кількості пінгвінів природа на острові Галіндез почала стрімко мінятися.

Якщо знову температури будуть падати, органіка, яку пінгвіни залишили, поступово розкладеться і дасть життя новому, ще різноманітнішому угрупованню.

Велика кількість птахів біля станції приносить певні незручності полярникам. Звичайно, полярники люблять усіх представників антарктичної природи. Але іноді жаліються, що за такої кількості пінгвінів-сусідів маєш відчуття, наче живеш на птахофабриці — і за запахами, і за звуками.

Зміна кількості популяції субантарктичних пінгвінів наразі одна з небагатьох чітко задокументованих реакцій природи на останні зміни клімату в регіоні. Тому це питання перебуває в епіцентрі уваги українських вчених.

Слід зауважити, що перший малюк цих пінгвінів з'явився на острові Галіндез на початку грудня. А на кінець місяця полярники нарахували тут вже понад 250 дитинчат.

Годують їх по черзі батьки наловленим в океані крилем. Щоб попоїсти, пінгвінятка залазять дзьобиком тату чи мамі в рот, а той видає їм зі свого стравоходу



порції їжі. Збоку це іноді може виглядати так, ніби дорослий пінгвін намагається проковтнути малого.

Щодо дорослих, то їх на острові приблизно 2,7 тисячі. Однак не всі пари відклали яйця: молоді субантарктичні пінгвіни до утворення «родин» мають період «гри в стосунки». Вони імітують шлюбні відносини, але пташенят не заводять.

А вже перевіривши часом «стосунки» та накопичивши калорії, мають справжній шлюбний сезон, з відкладанням яєць та народженням пінгвіняток.

Надалі пінгвіни намагаються зберегти пару на все життя, хоча не завжди це в них виходить.

Ярослава ДЕНЬКОВИЧ

БОБРИ-ГЕРОЇ. ЯК ВОНИ РЯТУЮТЬ ЦІЛІ ЕКОСИСТЕМИ І ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО

Водно-болотні екосистеми зберігають воду, поглинають вуглець та є джерелом їжі. Згідно з Рамсарською конвенцією про водно-болотні угіддя, вони приносять людству більше користі, ніж усі інші наземні екосистеми. Водночас конвенція попереджає, що за останні 50 років ми втратили третину водно-болотних угідь світу, і навіть зараз щороку втрачаємо втричі більше боліт, ніж лісів.

Основними проблемами є розширення сільського господарства та міст, а також посухи та високі температури, спричинені зміною клімату.

На цьому похмурому тлі є один герой, який має дивовижну силу відроджувати та захищати болотні екосистеми — бобер.

Ці пухнасті гострозубі гризуни будують греблі на водних шляхах, щоб створити ставок, усередині якого будують собі «хатинку», де можуть захиститися від хижаків.

Бобри гризуть стовбури дерев, поки ті не впадуть, а потім використовують стовбур і гілки як будівельний матеріал для греблі — разом з камінням, мулом і рослинами для її ущільнення.

Гребля спричиняє повінь, уповільнює потік води й довше утримує її у ландшафті. Це перетворює прості струмки на квітучі водно-болотні екосистеми.

Кількість їжі та води у цих болотах робить їх ідеальним середовищем існування для багатьох різних видів. Зокрема тому бобрів вважають ключовим видом.

Створені бобрами болотні екосистеми є досить унікальними.

Будь-хто може зробити ставок, але бобри створюють надзвичайно гарні для біорізноманіття ставки — частково тому, що вони містять мертву деревину й заселені бобрами, які харчуються рослинами, риють канали, ремонтують греблі, будують хатинки тощо.

По суті, бобри чудово створюють складні водно-болотні екосистеми, і ми ніколи не зрівняємося з ними у цій майстерності.

- Дамби, побудовані бобрами, можуть сягати 5 м у висоту, а найбільша з зареєстрованих на сьогодні — в Альберті, Канада — має довжину 850 м.

- Коли бобри гризуть дерева, пні часто пускають нові пагони, а не відмирають — фактично бобри допомагають відновленню лісів.

- У 1970-х роках підтвердили, що північноамериканський бобер і євразійський бобер — два окремих види.

Здорова водно-болотна екосистема поглинає велику кількість вуглецю, а також, діючи як губка та



вбираючи паводкові води, вона може пом'якшити наслідки зміни клімату, кажуть вчені.

Болота зберігають воду під час дощових сезонів і повільно вивільняють її під час посухи.

Коли починається період посухи, усі рослини, що живуть у заплаві, покладаються на запаси води в ґрунті, щоб вижити. Якщо у них не буде достатньо води, вони почнуть в'янути та висихати.

У бобрових болотах є багато запасів води, тому рослини в них не відчувають посухи, вони залишаються зеленими та квітучими.

Також важливо пам'ятати, що у природі бобри зустрічаються лише в Північній Америці та Євразії.

Завезення їх до невідповідних місць може бути контрпродуктивним — так сталося в Аргентині та Чилі, де бобри, завезені з Північної Америки в 1940-х роках, експоненціально розмножувалися за

відсутності хижаків, що призвело до значної втрати лісів.

Баррон Джозеф Орр, провідний науковий співробітник Конвенції ООН по боротьбі з опустелюванням, каже, що водно-болотні угіддя часто є стійкими екосистемами, але тривалі посухи зараз становлять дедалі більшу загрозу.

«Прогнози зміни клімату свідчать про посилення посух у посушливих районах, що може поставити під загрозу стійкість водно-болотних угідь», — каже він.

В інших регіонах посуха також може завдати шкоди болотам, але бобри можуть допомогти їх захистити.

І завдяки понад 100 успішним проектам реінтродукції в Північній Америці та Північній Європі, деякі водно-болотні екосистеми вже продемонстрували приклади відновлення, які дійсно вражають.

Сергій СОЛОШЕНКО

НА ГРАНІ КАТАСТРОФИ

Російські загарбники продовжують спустошувати і нищити все, де ступає їхня нога. Нависла катастрофа і над Каховським водосховищем*, рівень води у якому упав до максимально низької відмітки, а вздовж резервуару створилась берегова лінія.

Відступаючи, в результаті успішного контрнаступу ЗСУ, загарбники підірвали дорогу над греблею Каховської ГЕС. Окупанти свідомо поставили під загрозу греблю, яка регулює рівень води у водосховищі. А коли стало зрозуміло, що шлюзові ворота греблі залишилися неушкодженими, російські сили на підконтрольній їм стороні греблі відкрили додаткові шлюзові затвори, спричинивши таким чином неконтрольоване скидання води.

Катастрофічне падіння рівня води у Каховському водосховищі становить величезну загрозу, оскільки велику кількість біорізноманіття ми просто втратимо, понад мільйон українців залишаться без питної води, а сільськогосподарські угіддя в засушливих районах південної частини України (через систему каналів з водосховища зрошується близько 200 000 гектарів землі) не будуть забезпечені водою. Станом на 17 лютого рівень води у водосховищі впав до 13,83 метра (при нормі — 16 метрів), при падінні рівня води до 12 метрів ситуація стає критичною, фактично — екологічною катастрофою.

Своїми діями росія ставить під загрозу безпеку на одній з найбільших у Європі атомній електростанції — Запорізькій АЕС. Без води в Каховському водосховищі не зможе функціонувати система охолодження Запорізької АЕС.

Пітер Глейк, член Академії наук США, засновник Тихоокеанського інституту (м. Окленд), зазначає: «Росія продовжує використовувати воду як зброю у війні в Україні».

Якщо рівень знизиться до 12 метрів — станеться екологічна катастрофа, — заявив міністр захисту довкілля та природних ресурсів Руслан Стрілець.

З екологічного інформаційного вісника «Еконабат» на платформі НЕНЦ МОН України

* Каховське водосховище — одне з шести великих водосховищ у каскаді на річці Дніпро. Розташоване в Запорізькій, Дніпропетровській і Херсонській областях. Водосховище має сезонне регулювання стоку. Довжина його 240 км, площа дзеркала — 2155 км², повний об'єм становить 18,19 км³, а корисний — 6,8 км³.



КОКОСОВА ОЛІЯ ТАК САМО ШКІДЛИВА, ЯК І МАСЛО, І ЯЛОВИЧИЙ ЖИР

Кокосова олія так само шкідлива для здоров'я, як і яловичий жир, і масло. Про це заявляють американські експерти з кардіології.

Ця олія містить насичені жири, які можуть підняти рівень «поганого» холестерину (*ліпопротеїну*), вважають в Американській асоціації серця.

Кокосову олію, як правило, продають як здорову їжу. Дехто вважає, що жир в ній може бути кращим для людей, ніж інші насичені жири. Однак в Асоціації стверджують, що для цього немає якісних досліджень.

МІФ?

Поради щодо того, які жири можна їсти, можуть бути дуже заплутаними.

Зазвичай поганими вважаються тваринні жири, такі як сало, у той час, як рослинні олії — оливкова та соняшникова — вважаються більш здоровими.

Ця теорія ґрунтується на тому, наскільки велику частину насиченого жиру або «сидячого жиру» містять ці продукти.

НАСИЧЕНІ ЖИРИ

Вважається, що насичені жири є шкідливими для нашого здоров'я, хоча не всі з цим погоджуються.

Дієта багата на насичені жири може призвести до підвищеного рівня «поганого» холестерину в крові. Також це може закупорювати артерії і збільшити ризик серцевих захворювань та інсульту.

За даними Асоціації, 82% жирів у кокосовій олії є насиченими. Це більше, ніж у масла (63%), яловичого жиру (50%) та сала (39%).



Дослідження свідчать, що це може збільшити рівень «поганого» холестерину.

Дехто стверджує, що суміш жирів у кокосовій олії все ще робить її здоровим вибором. Але експерти Асоціації зазначають, що цьому твердженню немає якісних доказів.

На думку експертів, люди повинні обмежувати кількість

насичених жирів, замінивши їх на ненасичені рослинні олії — оливкову та соняшкову.

Лікарі радять зменшити споживання насичених жирів. Чоловік у середньому має вживати не більш ніж 30 г насичених жирів на день, жінка не більше за 20 г.

Але експерти підкреслюють, що жир залишається

невід'ємною частиною здорової, збалансованої дієти і їхню кількість не потрібно значно скорочувати. Жир є джерелом незамінних амінокислот і допомагає організму поглинати вітаміни — зокрема, А, D та Е.

Для здорового харчування і для здоров'я вашого серця потрібно скорочувати не просто споживання жиру,

а саме певного його типу. Рекомендовано замінити насичені жири в раціоні ненасиченими. Використовувати олію замість вершкового масла і вибирати такі продукти, як авокадо, жирну рибу, горіхи та насіння, замість продуктів із високим вмістом насичених жирів — як-от тістечка, печиво, шоколад та жирне м'ясо.

ВЕГЕТАРІАНСТВО: ЗА І ПРОТИ

Що станеться, якщо весь світ раптом відмовиться їсти м'ясо? Я коротко підсумувала наслідки всесвітнього вегетаріанства для клімату, довкілля, нашого здоров'я, економіки та інших речей.

• Якщо все населення Землі стане вегетаріанцями до 2050 року, щорічна кількість смертей на планеті знизиться на сім мільйонів. А якщо люди оберуть веганство (*спосіб життя, що характеризується повною відмовою від продуктів експлуатації тварин*) — на вісім мільйонів.

• Шкідливі викиди в атмосферу від м'ясної індустрії зменшаться приблизно на 60%. Такий ефект може мати відмова від червоного м'яса — тобто м'яса тварин, які продукують метан.

• Однак загальне вегетаріанство серйозно ударить по фермерах у країнах, що розвиваються. У деяких посушливих місцях можна займатися тільки тваринництвом, а не рослинництвом, наприклад у африканському регіоні Сахель. У світі без м'яса кочові громади, які вирощують худобу, будуть змушені осісти і втратять свою культурну ідентичність.

• З іншого боку, відродження природного середовища на колишніх пасовищах поверне втрачене природне розмаїття видів. На ці землі зможуть повернутися буйволи чи вовки, яких витіснили або знищили, щоб вирощувати худобу.

• Працівникам тваринницької галузі доведеться перекваліфікуватися. Вони зможуть шукати нову роботу в сільському господарстві, лісовідновленні чи виробництві біоенергії. Але якщо альтернатив не знайдеться — це може призвести до масового безробіття та соціальної напруженості. Особливо у традиційних сільських місцевостях.

• Якщо на пасовищах взагалі не буде худоби, це може й негативно вплинути на біологічне різноманіття. Випас овець, приміром, століттями впливав на формування земель. Тож деяким фермерам, можливо, треба буде платити за утримання худоби з екологічних міркувань.



• Різдваної курки більше не буде. Відмова від м'яса означатиме також втрату традицій. У багатьох культурах люди дарують одне одному домашніх тварин на весілля чи інші свята. Експерти вважають, що саме через це спроби зменшити споживання м'яса часто зазнавали невдачі.

• Вегетаріанська дієта знизить ризик ішемічної хвороби серця, діабету, інсульту та деяких видів

раку. Це може призвести до економії 2–3% ВВП — через скорочення витрат на медицину.

• Але м'ясо доведеться замінити іншими поживними продуктами харчування. Особливо гостро це стосується двох мільярдів людей, які сьогодні потерпають від голоду. Адже тваринні продукти містять більше нутрієнтів на одну калорію, ніж зернові чи рис.

Сторінку підготувала Дарія ПРОКОПИК

ЧОРТКІВ: КОСТЕЛ СВЯТОГО СТАНІСЛАВА

Домініканський костел в Чорткові — мій найулюбленіший римо-католицький храм на території України. Він, безумовно, є одним з найвеличніших костелів України, в який я закохався з першого погляду, побачивши його фото в старій книжці про замки і фортеці України. Костел Матері Божої, святого Розарія і святого Станіслава (*саме таку повну назву має храм*) вперше зведено у 1610 року для кляштора (*монастиря*) домініканців. Костел і сьогодні виглядає як оборонний, а в давні часи ще й був оточений високими оборонними мурами з баштами, залишки яких і досі збереглися з тильного боку храму. Тож під час численних нападів татар за храмовими мурами переховувалося місцеве населення.

Перші особи Польщі неодноразово відвідували кляштор. У 1663 році Чортків відвідав, взявши участь у Літургії в костелі, король Ян Казимир, що прямував походом на Смоленськ. А у 1683 році в монастирському костелі побував наступний польський король — Ян III Собеський.

Наприкінці XIX століття костел вже не вмщував усіх парафіян, кількість яких постійно зростала. Виникла потреба у новому, більш просторому храмі. Старий костел з частиною мурів частково розібрали, а на його місці стараннями Яна Саса-Зубжинського, польського архітектора, професора Краківського університету, на початку XX століття постав новий величний храм у стилі надвіслянської готики, який прикрашали скульптури святих, виготовлених майстрами Чеславом Стовпом та Діаманом Станкевичем.

Перебудова тривала довгих десять років і закінчилася майже перед початком Першої світової війни. Та радість місцевого католика була недовгою: у 1914 році російські війська зняли та вивезли дзвони. Залишився лише один, найбільший, який окупанти не змогли зняти. Але і його через 3 роки вивезли німці, розбивши на частини і знявши. За два роки дзвони повернулися на своє місце. Совети виявилися більш жорстокішими: у 1941 році перед наступом німців костел і монастир підпалили, а майже всіх отців і монахів-домініканців замордували на околиці Чорткова.

До 1946 року костел ще певний час належав римо-католикам. У 1947 році його передали православним, а у 1959 році перетворили на склад міськторгу. Наприкінці 80-х років храм все ж таки повернули домініканцям.

Якщо пощастить побувати у костелі під час недільної служби, то неодмінно велике враження на вас складе не лише інтер'єр храму з Чортківською чудотворною іконою Божої Матері, а й незбутнє звучання органу.

Андрій БОНДАРЕНКО



ВІЙНА: ПІСЛЯ СТРАХУ ПРИХОДИТЬ АПАТІЯ. ЯК СПРАВИТИСЯ?

Психічний стан у кризових ситуаціях війни зазвичай проходить певні етапи на шляху до адаптації і зростання сил.

Від страху і розгубленості через роздратування і злість до фази апатії, коли руки опускаються і сенси втрачаються.

АПАТІЯ «СКОРО МИНЕ»

Більшість із нас зараз перебуває саме на порозі цієї фази — найгострішої, і найважчої. Знайте: це скоро мине. Так працює наша фізіологія.

Спочатку наш організм буквально затоплювали різні нейромедіатори, щоб перевести в режим мобілізації. Але вони не безкінечні, та і тіло до всього звикає. Зараз ми входимо в фазу виснаження. Це нормально, а психіці наразі потрібна наша підтримка.

Я помічаю по собі, більшості близьких перехід до цієї фази емоційної виснаженості: втомляються руки, думки, що все намарне, провинна, втрата відчуття контролю над своїм життям і бажання схватися і залагти на дно.

ЩО РОБИТИ З «ДЕПРЕСИВНИМИ» СИМПТОМАМИ?

Діяти. Зараз дуже, дуже важливо діяти, попри все і всі думки.

Не треба дослухатися до зневіри і «всьопропало», це наслідки фізіології. Вони не несуть жодної користі.

Вважайте, що це етап «похмілля» — у зневірі нема чого аналізувати.

Не зважайте на бажання залізти в куточок і нічого не робити.

Заплануйте свої завдання на день. Поставте будильник із нагадуванням — пам'ять зараз перевантажена, — і робіть, не зважаючи на будь-яке «не хочу».

ХТО, ЯК НЕ МИ?

Майте на увазі: у цій хвилі зараз більшість із нас. Підтримуйте одне одного, нагадуйте, що відбувається і що робити. Нам всім необхідно зараз відчувати себе важливими і корисними у своїй спільноті.

Ви зрозуміли: активно залучаємо близьких до дій і допомоги. Бо ж хто, як не ми?

Що б не було, за першої ж можливості, робіть свою рутину: мити руки, голови, чистити зуби, голитися.

Істи — навіть якщо не лізе, хоч ложечку.

Допоможіть близьким з цим: ті, хто забили навіть на цю просту діяльність — найтяжчі пацієнти, тож не допускайте цього!



СПІЛКУВАТИСЯ, РУХАТИСЯ, ВЧИТИСЯ

Щодня, не зважаючи на хочу/не хочу, можу/не можу, ми всі маємо зробити три задачі: соціальну, спортивну і когнітивну.

Ми повинні підтримувати спілкування зі «своїми»: від уже звичного за ці дні «що ти там?» до більш розлогої розмови про те, що відбувається. Наша сила в єдності, і я зараз навіть не про державу, а про нашу особисту психіку. Нам потрібні люди для життя.

Нам потрібен рух, особливо в стресі — це стабілізує, приводить до тями і надає сил діяти. Хоча б три присідання, або ходьба колами — будь-який активний і хоча б відносно інтенсивний рух.

І нам потрібні наші мізки і здатність вчитися, запам'ятовувати і аналізувати. Тож вкрай важливо, і зокрема для профілактики ПТСР, задіяти цю функцію.

Щодня, хоча б щось одне нове вивчити і запам'ятати. Нове слово іноземною. Інструкції з медичної допомоги або використання зброї. Важливо не просто подивитись, але саме вивчити, запам'ятати.

Якщо можете — поспіть, відпочиньте, але не дозволяйте собі лежати весь день у куточку дивлячись

у стіну. Хоча б одну маленьку корисну дію треба зробити.

ВІДКЛАСТИ «СКРОЛІНГ» НОВИН

Не чекайте приходу мотивації. Фізіологія наразі працює в зворотному напрямку: спочатку діємо на автоматі, через не хочу, потім приходиться «дофамінік» і дає нам мотивацію продовжити. Мийте посуд, заплітайте дівчатам коси, заваріть чаю.

Намагайтеся відкласти постійний скролінг стрічки новин. Найголовніші новини — у вас за вікном. Зробіть собі гучний сигнал на повідомлення про необхідність іти в укриття. Решту новин перевіряйте по 5–10 хвилин на годину, не частіше. Ставте таймер. Постійне «поїдання» інформації перевантажує мозок і не дає спокою і опори, хоч саме це ми там і шукаємо.

І нагадую: якщо ви відчуваєте, що не справляєтесь — не зволікайте, звертайтеся за підтримкою до кризових психологів.

Краще 15 хвилин поговорити і отримати підтримку, ніж варитися у своїх негативних думках. Ви потрібні зараз, ви потрібні потім, коли війна скінчиться.

Оксана ЄФРЕМОВА

ОПАЛЕНА ВЕСНА



Засновник:
Національний еколого-натуралістичний центр
учнівської молоді (НЕНЦ)

Головний редактор: Володимир Вербицький

Редактор: Вікторія Петлицька

Відповідальний секретар: Олександр Кузнецов

Газету можна придбати за адресою:
м. Київ-74, вул. Вишгородська, 19, НЕНЦ

Тираж – 1 500 пр. Ціна договірна

Газета «Юннат» реєстраційне свідоцтво КВ № 22094-11994Р від 16.05.2016

Рукописи не рецензуються й не повертаються.

Деякі матеріали друкуються в порядку обговорення.
Редакція не завжди поділяє точку зору авторів.

Адреса редакції:

04074, м. Київ,
вул. Вишгородська, 19, НЕНЦ
Тел./факс 430-0260
Тел. 430-0064, 430-2222
[https:// nenc. gov. ua](https://nenc.gov.ua)
E-mail: [nenc@nenc. gov. ua](mailto:nenc@nenc.gov.ua)

Надруковано
в ТОВ «НВП
«Інтерсервіс»
Підготовлено
до друку
28.02.2023