

## ВИЗНАЧЕНИЙ СКЛАД УКРАЇНСЬКОЇ КОМАНДИ НА УЧАСТЬ В МІЖНАРОДНОМУ КОНКУРСІ КОМП'ЮТЕРНИХ ПРОЄКТІВ «INFOMATRIX-2025»

15 лютого, оприлюдненням списку учасників світового фіналу «INFOMATRIX-2025» від України, завершився марафон двох конкурсних змагань, які розпочалися і тривали з листопада 2024 року. Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді МОН України спільно з Громадською організацією «Національна Спілка освітян України», за підтримки Всеукраїнської громадської організації «Спілка автоматизаторів бізнесу», Українського національного офісу інтелектуальної власності та інновацій, Українського альянсу по боротьбі з піратством та Академії інтелектуальної власності, Патентно-правової фірми «Пахаренко і партнери», Американ Юніверсіті Київ та за сприяння Президії Національної академії наук України, провели 13–14 лютого 2025 року суперфінал серед номінантів XXIV Всеукраїнського чемпіонату з інформаційних технологій «Екософт-2025» та XVI національного туру Міжнародного конкурсу комп'ютерних проєктів «INFOMATRIX-2025».

Спочатку 05–07 лютого, в змішаному форматі, тривала фінальна частина II етапу Всеукраїнського чемпіонату з інформаційних технологій «Екософт-2025» та XVI національного туру Міжнародного конкурсу комп'ютерних проєктів «INFOMATRIX-2025». Перемогу у змаганнях виборювали 207 авторських програмних і апаратних рішень, які представили 260 молодих розробників: учнів та вихованців закладів загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної освіти, студентів закладів вищої освіти I–IV рівнів акредитації та дипломовані розробники. На очні частини фіналу була представлена 51 авторська розробка від 57 фіналістів. Учасники фінальних змагань у дистанційному форматі представили відеозаписи захистів своїх проєктів, на яких демонстрували власні розробки та в окремих випадках технічну документацію.

Компетентне журі у складі представників партнерів, які виступали генеральними координаторами змагань, представників академічних установ НАН України, науково-педагогічних працівників ЗВО, професійних розробників-програмістів і суперфіналістів минулих років зі складу Infomatrix Club Ukraine, досить високо оцінило здобутки молоді. У підсумку I місце вибороли 28 розробок, II місце – 39 розробок, III місце – 72 розробки, IV місце – 48 розробок. Розробники 20 проєктів стали фіналістами.

Головними завданнями змагань були і залишаються:

- виявлення та підтримка обдарованої молоді в галузі розробки програмно-го забезпечення, технічного устаткування та прикладних рішень для обчислювальних систем;
- вивчення пріоритетних напрямів у розробці програмних засобів, попиту на них та пропозицій;
- демонстрація технічних інноваційних рішень у галузі інформаційних технологій, розповсюдження авторського програмного продукту, конструкторських ідей тощо;
- забезпечення всебічної адресної підтримки розробника складових обчислювальних систем.

З метою якісного перебігу відборів на світовий фінал Оргкомітет з підготовки і проведення національних етапів провів 13–14 лютого 2025 року окремих суперфінал в прямому онлайн-ефірі, на який було відібрано 46 авторських апаратних і програмних рішень, а також команду в категорії «Хакатон». Результатом суперфінального змагання стало визначення остаточного складу української команди з числа українських хлопців і дівчат, що змагатимуться на Міжнародному конкурсі комп'ютерних проєктів «INFOMATRIX-2024», який пройде 22–26 травня 2025 року в м. Бухарест (Румунія). Серед номінантів:

### В категорії Hardware Control:

**I місце:** розробка Витискач-дозатор, автор Левицька Кірена Остапівна, 8 клас, Навчально-виховний комплекс «Школа комп'ютерних технологій – Львівський технологічний ліцей»

**II місце:** розробка Розробка приладу для локалізації кровоносних судин, автор Морозов Тимофій Євгенійович, 8 клас, Науковий ліцей «Політ» при Кременчуцькій гуманітарно-технологічній академії

**III місце:** розробка Libre Minimal Private Server, автор Охрамович Олег Віталійович, 10 клас, СШ № 216 м.Києва

### В категорії Programming:

**I місце:** розробка Orbital Rhythm, автор Клименко Віктор Сергійович, III курс, Відокремлений структурний підрозділ «Харківський комп'ютерно-технологічний фаховий коледж Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

**II місце:** розробка Розробка застосунку SLD (Stress Level Detect) App, автор Демчук Давид Андрійович, 10 клас, Княгининівський ліцей Волинської обласної ради



**III місце:** розробка Mediocre Game with Golf Like Gameplay in Space!, автор Лялюк Марко Дмитрович, 10 клас, Новороздільський заклад загальної середньої освіти I–III ступенів №2 Новороздільської міської ради Львівської області  
*В категорії Computer Art:*

**I місце:** розробка Архітектурна історія церков України, автор Бовкун Єгор Русланович, 11 клас, Одеський Ліцей №65 Одеської міської ради

**II місце:** розробка Цінуй те, що маєш, автор Росохата Олександра Сергіївна, 9 клас, Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ» м.Києва

**III місце:** розробка Ефект «Свої-чужі», автор Сазонова Владислава Дмитрівна, 10 клас, Онлайн-школа «SchoolToGo»

### В категорії Short Movie:

**I місце:** розробка Короткометражний фільм «Світло в темряві», автори Опашна Валерія Дмитрівна, Скороход Маргарита Андріївна, 10 клас, Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ» м.Києва (*командний проєкт*)

**II місце:** розробка Короткометражний фільм «Shopping Addict», автори Кротова Олександра Русланівна, Столяр Софія Володимирівна, 11 клас, Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ» м.Києва (*командний проєкт*)

**III місце:** розробка 50/50=GENDER, автори Тарасюк Корній Миколайович, Нагребецька Софія Андріївна, Богатирчук Діана Богданівна, Хоменко Злата Сергіївна, Зінків Олександра Дмитрівна, Уловська Олександра Михайлівна, 9 клас, Ліцей №17 міста Житомира (*командний проєкт*)

### В категорії Hackathon:

команда Харківського ліцею №156 в складі: Коновал Артем Миколайович, Січевий Кірілл Віталійович, Андрєєв Єгор Олексійович, Забіяка Данило Олександрович.

### В категорії Robotics, підкатегорія Line Follower Robot

робот FollowMe, розробники Міроненко Олег Ігорьович, Петров Ілля Сергійович, 11 клас, Комунальний заклад позашкільної освіти «Одеська станція юних техніків «Сігма»

### Категорія «Computer Art» (поза конкурсом):

розробка «Пригоди Чорнокішки і Песиголовця», автор Мікіш Анна, переможець суперфіналу-2024, отримала персональне додаткове запрошення від Оргкомітету світового фіналу «INFOMATRIX-2025».

Щиро завдячуємо представникам Оргкомітету з підготовки і проведення змагань, представникам суддівської колегії з числа науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти, представникам Infomatrix Club Ukraine за надзвичайно потужну роботу у суперфіналі з визначення складу української команди, яка направлятиметься на міжнародний етап.

Перебіг змагань широко висвітлюється на сайтах Міністерства освіти і науки України, Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді та в мережі інтернет.

НЕНЦ

## ІННОВАЦІЇ У СФЕРІ ОСВІТИ

Завідувач екологічного відділу Запорізького обласного центру еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді Кравцов Артем взяв участь в ознайомчій екскурсії до лабораторії віртуальної реальності Запорізького національного університету. Захід був організований кафедрою комп'ютерних наук ЗНУ з метою демонстрації можливостей використання VR-технологій у навчальному процесі.

Під час екскурсії учасники:

- ознайомилися з сучасним обладнанням і програмним забезпеченням лабораторії;
- отримали практичний досвід роботи у віртуальному середовищі;
- дізналися про перспективи застосування VR у викладанні різних дисциплін;
- обговорили можливості інтеграції віртуальної реальності у навчальні програми.

Використання інноваційних технологій у сфері освіти відкриває нові можливості для екологічної

освіти та популяризації науки серед учнівської молоді. Зокрема, у позашкільному освітньому просторі VR-технології можуть стати ефективним інструментом для вивчення екологічних процесів, моделювання природних явищ, проведення інтерактивних досліджень та експериментів. Це сприятиме формуванню екологічної свідомості та розвитку пізнавальної активності вихованців, роблячи навчання ще більш захопливим і доступним.

Запорізький облЦЕНТУМ

# НАЙТЕПЛІША ЗИМА ЗА 200 РОКІВ В УКРАЇНІ. ЯК ЦЕ ВПЛИВАЄ НА ЛЮДЕЙ, РІЧКИ І ТВАРИН

В Україні фіксували температурні рекорди +7°C, а подекуди +15°C градусів, що більше характерно для кінця березня і початку квітня, ніж для січня.

Середньодобова температура у Києві 29 січня була найвищою за весь час проведення спостережень і перевищила кліматичну норму майже на 10 градусів.

У Києві зацвіли сакури, на Косівщині — крокуси. Під час війни і намагань Росії знищити українську енергетику така зима дає можливість уникнути блекаутів. Але для природи це має негативний ефект.

## ЧОМУ ТАК ТЕПЛО ВЗИМКУ

Перша половина зими в Україні була дійсно аномально теплою і безсніжною. Це найтепліша зима за 200 років спостережень за погодою.

Останні дві декади січня завжди є найхолоднішими на території України, коли сонце ще неактивне, а земля вже охолодилася. Але цього року кінець січня був дуже теплим.

Така тепла зима — це наслідок поєднання кількох факторів: природних кліматичних циклів, коли час від часу відбуваються певні потепління, і додавання до цього антропогенного, тобто людського фактора.

Через діяльність людей відбувається збільшення викидів парникових газів, вирубка лісів, осушення боліт. Це запускає ланцюгові реакції — потепління, опріснення океанів, де на дні розчиняється метан. Метан підіймається вгору, і парникових газів стає ще більше. Більше випаровується води, а лісів, які ці гази вбирають, через дії людей, стає менше.

Крім того, немає снігу, а значить, не відбувається достатнього зволоження ґрунту.

Опадів мало, вони приходять великими імпульсами — катастрофічними й короткочасними зливами. А ґрунт, який має обмежену пропускну здатність, не може справитися з таким одночасним викидом води й пропускає цю воду далі.

За спостереженнями вчених, сильний дефіцит вологи особливо помітний у болотних екосистемах, які змінюються і не можуть запасати достатню кількість вуглекислого газу у відкладах торфу, утримати в собі воду, щоб поступово її як крапельниця віддавати.

Через такі засухи у нас будуть проблеми з болотами. Якщо будуть проблеми з болотами, можуть бути проблеми з лісами. Ліси будуть більш вразливими до шкідників.

Наслідки потепління вже помітні на рівні ландшафтів Чорнобильського заповідника — там стає менше лісів.

На наших територіях зазвичай за зиму накопичуються запаси снігу. Вони довго тануть. Відбувається весняна повінь, і тоді немає посухи.

Вологості недостатньо, приходять великі засухи, більше розвиваються засухоустійкі рослини, виникають пожежі. Великі пожежі знищили багато деревини. Частина згоріла, частина зараз розкладається. Території замість того, щоб забирати вуглець, стають територіями, які його викидають.

## РІЗКЕ ПОХОЛОДАННЯ – СТРЕС

Тепла зима сприяє розвитку озимих зернових культур, однак, якщо далі не буде снігу, навесні у ґрунті бракуватиме вологи.

Загалом, як зазначають агрономи, для врожаю озимих погано як аномально тепла температура взимку, так і різкі морози.

Якщо випаде достатня кількість снігу, і він, поступово танучи, протримається хоча б до середини березня, то прогнози для врожаю будуть хороші.



## НЕСТАЧА ВОДИ

Крім аномального тепла ця зима ще є безсніжною.

За класифікацією данського ботаніка Крістена Раункієра, який досліджував, як адаптується рослинність Європи й Північної Америки до зимівлі, для території України характерна норма у 30 см снігового покриву.

Відсутність снігового покриву, недостатня зволоженість ґрунтів призводить до того, що в Україні у криницях зникає вода.

Велика частина сільського населення бере воду із другого-третього горизонту, з ґрунтового водоносного шару.

«Зараз рівень води в цьому шарі замість того, щоб відновитися після засухи, стає ще меншим і меншим», — попереджає еколог Іван Хом'як.

Вчений проводить моніторингове спостереження за екосистемами у Житомирській області, зокрема ділянок, де проживає колонія бобрів.

«У бобрів греблі в прекрасному стані, але навіть у їхніх невеличких ставочках рівень води катастрофічно впав буквально за кілька місяців», — розповідає Іван Хом'як.

Прибережно-водна рослинність опинилася за 2–3 метри від води.

«Замість того, щоб мати запас в криницях по 2–3 кубічних метри, зараз там пів кубічного метра. І вода не відновлюється. А якщо зменшується об'єм води, то погіршується її якість, тому що зростає концентрація всіх розчинених у воді речовин», — зазначає вчений Іван Хом'як, який разом зі студентами проводить моніторинг за річкою Тетерів у Житомирській області.

Останнє спостереження показало, що рівень води там впав на більш ніж пів метра.

## УДАР ПО РОСЛИНАХ

Якщо ґрунт не буде насичений водою, це буде удар по рослинах, вони стануть вразливими до шкідників.

Внаслідок цього рослини втраять те, що науковці називають екосистемними послугами — знизять

свою здатність утримувати вуглекислий газ. А це може призвести до ще сильнішого потепління наступної зими.

Хоча є певний оптимізм в тому, що наразі триває пік сонячної активності. Можливо, наступної зими сонце буде менш активне.

## ЧИ ЦЕ БУЛО ТАКЕ РАНІШЕ?

Невеликі похолодання або потепління час від часу трапляються. Це може бути збіг обставин, пов'язаний з активністю Сонця, плюс переважання певних повітряних мас.

Так пік сонячної активності припав на початку 30-х років.

Як помітив у своєму дослідженні історик Денис Мандзюк, зими подекуди були такими теплими, що на Львівщині, яка була тоді у складі Польщі, кілька сезонів поспіль не відбулись хокейні чемпіонати. Їх проводили на відкритих майданчиках, а вони взимку не замерзали.

Однак зараз до цих природних циклів додався значний вплив людини — знищення лісів, які поглинають вуглекислий газ, викиди під час спалювання органічного палива, забруднення океану, який виробляє кисень, і багато інших речей.

Ми посилюємо ці впливи у бік глобального потепління. Тобто є природний цикл, а ми цей цикл ще посилюємо.

## ЛЕБЕДІ ЗАЛИШИЛИСЬ ЗИМУВАТИ

Тварини теж реагують на аномально теплу погоду. Є підвищена активність бобрів, бо знижується рівень води й весь час вони добудовують свої греблі, вигризаючи молоді чагарники навколо.

Також у долині річок Случ і Тетерів екологи помітили велику кількість водоплавних птахів, які не мігрували.

Зазвичай, коли стає холодніше, вони поступово мігрують на південь України. Зараз цього не сталося.

У Надслучанському національному парку зимують лебеді. Велику кількість перелітних птахів помітили у лісі у Житомирському районі.

«Я боюсь, як вони переживуть ці морози — у них можуть бути проблеми з їжею. З іншого боку, наступного року в них буде дуже багато їжі, тому що більшість комах виживуть», — прогнозує Іван Хом'як.

Збільшення кількості комах, зокрема верхівкового короїда, який знищує соснові ліси, вчений називає ще одним наслідком теплої зими.

«Активізуються шкідники, починаючи від колардського жука і закінчуючи різними довгоносиками й так далі. Тому що вони дуже добре зараз себе почувують», — розповідає еколог.

Через теплу погоду з зимової сплячки час від часу прокидаються ведмеді, хоча це здебільшого поодинокі випадки.

На зиму ведмеді накопичують жир, і їм комфортніше спати при температурі –15. За теплої погоди вони можуть прокидатися, виходити з барлогу, шукати прохолодніші місця і знову засинати.

Теплі зими не є критичними для популяції ведмедів. В Україні й загалом у Європі їхня чисельність зростає.

Від теплої зими страждають великі тварини — наприклад лосі. Вони накопичують жир перед зимою, і їм взимку потрібна низька температура.

Лосі можуть мати тепловий стрес. Особливо, коли їх переслідують хижакі і їм стає жарко. Вони зазвичай намагаються врятуватися у водоймах. Коли на болотах мало води, тварини стають жертвами вовків.

Діана КУРИШКО



# «КОРОЛЬ ВІРУСІВ» НЕ ВТРАЧАЄ ПОЗИЦІЙ СТОЛІТТЯМИ



Якщо ви колись хворіли на грип, то точно знаєте різницю між банальним ГРВІ та жакливим станом із проявами у вигляді сухого надсадного кашлю й температури під 40°C.

Вірус грипу особливий. До появи COVID-19 його можна було б вважати королем респіраторних вірусів, оскільки більшість епідемій, які траплялися на шляху людини були пов'язані саме з ним.

Вірус грипу належить до родини із загрозовою назвою ортоміксовіруси. Завдяки своїй будові вірус грипу має велику кількість варіантів та підтипів й схильний до постійних мутацій та утворення нових штамів. Наприклад, штам грипу H1N1 спричинив у 1918 році пандемію «іспанки», а в 2009 році — пандемію свинячого грипу.

Якщо розглянути всі можливі варіанти підтипів, нарахуємо 198 варіантів вірусу. У той чи інший момент кожен із них може «зробити постріл».

## ЯК ВІДРІЗНИТИ ГРИП ВІД ІНШИХ ВІРУСНИХ ІНФЕКЦІЙ?

Щороку ми чуємо звідусіль про необхідність вакцинації від вірусу грипу. Проте аргументи пересічних людей залишаються непорушні: «я на грип хворію кілька разів на рік і все добре».

Насправді попри суттєві відмінності вже на етапі клінічних проявів, багато хто приймає за грип звичайну застуду.

Нагадуємо головні симптоми грипу:

- гострий початок, із раптовим підвищенням температури тіла до 39–40°C;

- сухий надсадний і болісний кашель;
- виражений біль у горлі та відчуття болю в очах;
- головний біль.

Простими словами — виражені прояви вірусної інфекції, без тенденції до покращення.

Відрізнити грип від іншої хвороби також допомагає сезонність, тобто підйом захворюваності в певний період часу. Для грипу це грудень-березень. І це є досить вагомим аргументом у діагностиці. На будь-яку респіраторну інфекцію можна захворіти навіть влітку, а от «король» вірусів циркулює у визначений проміжок.

Якщо ви підозрюєте в себе грип, передусім варто звернутися до лікаря для фахового огляду. Для діагностики використовують швидкі тести — результат ви отримаєте вже за 15 хвилин. Якщо немає можливості найближчим часом відвідати лікаря або тестів фізично немає в медпункті, варто пошукати аптеку неподалік, де можна купити тести для визначення вірусу грипу. Це достатньо просто зробити, якщо уважно прочитати інструкцію до проведення.

## НАВІЩО ВЗАГАЛІ ВИЗНАЧАТИ, ЯКИЙ САМЕ ВІРУС ВИКЛИКАВ ПРОЯВИ, ЯКЩО ВСІ ГРВІ ЛІКУЮТЬСЯ ОДНАКОВО?

Річ у тім, що для лікування грипу існує специфічне лікування. І йдеться не про противірусні препарати, які рятують від усього, що тільки можна. Для лікування грипу розробили конкретний препарат, який діє виключно на ферменти вірусу й запобігає його розмноженню та поширенню в організмі. Проте

підібрати правильне дозування, яке буде безпечним та ефективним для людини певного віку, може тільки лікар. Цей препарат відпускається лише за рецептом.

Пам'ятаймо: грип — це вірусна інфекція, яка не лікується антибіотиками.

Важливо не забувати й про симптоматичне лікування, тобто способи полегшити прояви хвороби:

- Рясне пиття — під час інфекційного захворювання людина втрачає до 3 літрів рідини на добу, тому відновлення водного балансу є важливою ланкою для одужання.

- Для зниження температури найліпше приймати ібупрофен/парацетамол у пігулках, оскільки ці препарати не мають такого широкого спектра побічних реакцій, як популярні порошки з реклами.

- Препарати «від кашлю» у вигляді сиропів або пігулок найчастіше, навпаки, провокують напади кашлю, тому до них потрібно підходити з обережністю. Особливо коли йдеться про дітей до 6 років, які не можуть відкашляти мокротиння самостійно. Тож щодо прийому таких препаратів варто проконсультуватися з лікарем/кою.

- Намагайтеся уникати гарячих напоїв, які нам так полюбили давати з дитинства. Вони подразнюють слизову ротоглотки й значно погіршують прояви. На ранньому етапі хвороби помічними можуть бути банально м'ятні цукерки — вони можуть частково зняти подразнення та послабити інтенсивність проявів.

## «ХВОРІЮ ЩОРОКУ, І ЩО ТУТ ТАКОГО?»

Підступність та відмінність грипу від інших вірусів — високий відсоток ускладнень у вигляді пневмонії, септичного стану та ураження головного мозку. Звичайно, якщо почати правильне лікування своєчасно, цей ризик можна зменшити. А якщо отримати захист у вигляді вакцини ще до інфікування — уникнути взагалі.

Вакциновані теж хворіють — то навіщо взагалі щепитись?

Якщо проаналізувати клінічні прояви хвороби у вакцинованих пацієнтів і людей, які не щепилися, побачимо кардинальну різницю.

Люди, які отримали вакцину, зазвичай мають кілька днів респіраторних проявів, які надалі йдуть на спад. Водночас невакциновані переносять інфекцію досить тяжко: стійке підвищення температури тіла до 39–40°C, яка погано піддається дії жарознижувальних засобів, виражена слабкість та набридливий сухий кашель, що залишається ще тривалий час навіть після одужання.

Якщо аргумент ускладнень та тяжкого перебігу вас не дуже вражає, зважте на економічний аспект. Профілактуючи грип, ви заощадите як мінімум у 5 разів більше коштів, бо не потрібно буде приймати купу препаратів. До того ж ви не випадете на тривалий період із робочого режиму.

## КОЛИ Ж НАЙЛІПШЕ ВАКЦИНУВАТИСЯ?

Найкращий період — кінець жовтня-початок листопада, поки вірус ще не почав активно поширюватися поміж людей. Проте як часто буває, поки півень не клоне, вчасно все зробити не завжди виходить. Тому вакцинуватися можна протягом усього періоду часу, поки вірус циркулює в цьому сезоні. Навіть зараз ще не пізно це зробити.

Варто розуміти, що вакцина захищає від тяжкого перебігу та від смерті, але жодним чином не від зараження на грип, і тим паче на інші респіраторні інфекції.

Роман ПОНОМАРЕНКО



# САМОТНІСТЬ — ХВОРОБА 21-ГО СТОЛІТТЯ? ЩО МИ ЗНАЄМО ПРО ЦЕЙ СТАН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я



Ще наприкінці 2023 року Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила самотність «гострою загрозою глобальному здоров'ю», а також створила Комісію з соціальних зв'язків. В організації стверджують, що самотність не має кордонів і негативно впливає на всі аспекти здоров'я, добробуту та розвитку. Вплив такий значущий, що його можна прирівняти до 10–15 цигарок на день.

Чи все ми знаємо про самотність та її вплив на наше життя? Чому взагалі відчуваємося самотніми? Як можна підтримати себе та подолати відчуття самотності, що так шириться в сучасному світі? З'ясуємо спільно з психотерапевткою Анною-Марією Бресешер. Далі — пряма мова експертки.

У роботі над матеріалом я послуговуюсь науковими джерелами, а також книжкою норвезького філософа Ларса Фр. Свендсена «Філософія самотності», яку я щиро раджу прочитати кожному, кого торкається ця тема. В останні роки тема самотності все частіше з'являється в інформаційному просторі. Популярною є думка, що соціальні мережі роблять нас самотніми, адже відбирають час, що міг би бути спрямований на «живий» контакт. Правда в тому, що самотність — явище вкрай комплексне. І більшість наших уявлень про цей стан якщо не є хибними, то принаймні не є доволі точними.

## ЧИ ДІЙСНО МИ ЗНАЄМО, ЩО ТАКЕ САМОТНІСТЬ?

Люди в усі часи намагалися осмислювати самотність, адже вона знайома кожному. Передусім самотність — це суб'єктивний емоційний стан людини, коли ми відчуваємо біль через відсутність близьких зв'язків. Можна почуватися самотньо наодинці, а можна й у натовпі. Власне, почуття, а не те, скільки людей нас оточує, робить нас самотніми.

З філософського погляду самотність фундаментальна для людського існування. Ми потребуємо інших, проте зрештою завжди одні: ніхто, навіть найближча людина, як би не намагалась, не може до кінця розділити весь наш досвід. Це усвідомлення вимагає певної зрілості, але й дозволяє нам більш якісно будувати стосунки з іншими.

## САМОТНІСТЬ ТА УСАМІТНЕННЯ — В ЧОМУ РІЗНИЦЯ?

Буває й так, що ми обираємо побути наодинці. І тоді йдеться про усамітнення — спосіб, у який ми беремо дистанцію з соціальним середовищем заради задоволення інших потреб. У такі моменти людина може відчувати не самотність, а навпаки — сповненість сенсами, спокоєм та гармонією.

Наодинці ми можемо бути як задоволеними, так і глибоко нещасними. Важливо те, чи залишається відкритим шлях назад до інших.

## ЧОМУ Ж МИ ТАК СЕБЕ ПОЧУВАЄМО?

Деякі дослідники поділяють самотність на хронічну, ситуативну та таку, що минає. Останню ми можемо час від часу відчувати під час галасливої вечірки чи в кав'ярні, коли приходимо та сідаємо за столиком одні. Ця емоція минає, не затримуючись у думках.

Ситуативна самотність безпосередньо пов'язана зі змінами, які ми переживаємо: переїздом до нового місця, зміною роботи тощо. У зв'язку з війною багато українців втратили звичні соціальні зв'язки через переїзд за кордон чи всередині країни, а від тих, хто залишився на старому місці, нерідко можна почути: «так багато кого нема, тут зовсім не так, як раніше». Ця самотність говорить із нами про відсутність тих цінних людей чи можливостей спілкування, які були важливою опорою в житті. Адаптація до таких змін та побудова нових зв'язків потребують як часу, так і додаткових зусиль.

Хронічна самотність не залежить від зовнішніх обставин у житті. Швидше це постійний біль від нестачі зв'язку з іншими. То що, окрім обставин, зіштовхує нас із самотністю?

У літературі поширене уявлення, що самотніми нас робить індивідуалістичне суспільство. Безліч мислителів від Токвіля до Фукуяма трималися цієї думки. Індивід — такий, що обирає жити один, ізолюється від інших, не поділяє суспільні цінності, намагається шукати «себе» й від цього стає не щасливішим, а навпаки — більш відчуженим. Утім наукові дані досить суперечливі з приводу впливу індивідуалізму на самотність. Більшість емпіричних досліджень показують, що поширення самотності парадоксально вище в традиційно колективістських суспільствах, як-от у Японії, країнах Східної Європи, Італії, Греції чи Португалії. І хоча самотність заведено вважати притаманною розвиненим країнам, представники ВООЗ нагадують, що самотність — виклик світовий і не є унікальним для певного географічного регіону чи культури.

Немає переконливих даних і на підтримку звинувачення в нашій самотності соціальних мереж. Ба більше — дослідження показують, що соцмережі не витісняють інші види соціалізації, а доповнюють їх. Користувачі соцмереж загалом більш соціальні. Можливо, вони просто мають більшу потребу в спілкуванні. Ще одне спостереження без точного причинно-наслідкового зв'язку: самотні використовують інтернет більше, ніж не самотні. Тож моє припущення щодо соцмереж полягає в тому, що не кількість, а якість спілкування може призводити до самотності. Соцмережі дають нам майданчик для того, аби нас побачили. Таким чином ми

задовольняємо певну потребу у визнанні, проте чи схожі коментарі у фейсбуці на реальне включення в життя іншого?

## ЯКІ ФАКТОРИ СПРИЯЮТЬ САМОТНОСТІ?

Почуття належності має ключове значення для відчуття сенсу власного життя. Проте всі ми маємо різний ступінь вираженості цієї потреби: комусь достатньо родинного кола, іншим — друзів, професійної чи віртуальної спільноти. Бути частиною групи — одна з базових потреб людини. Ба більше — ми не просто потребуємо інших, але нам також важливо бути потрібними іншим. Самотність часто пов'язана саме з переживанням того, що світ ніби не бачить нас, не відчуває потреби в нашій присутності, чудово міг би обійтися й без нас. Тож виходить такий собі парадокс. З одного боку, ми організовуємо життя так, аби якомога менше потребувати одне одного, з іншого — саме ця незалежність та самодостатність позбавляє нас такого необхідного зв'язку з іншими.

Самотність також пов'язана з довірою. Коли ми не довіряємо іншим, то стаємо обережнішими в тому, що кажемо та робимо, менш безпосередніми та спонтанними, менш відкритими. Довіряти — це завжди ризикувати, адже гарантій, що тебе не ошукають, просто немає. Довіра до інших робить нас вразливими, і не всі готові та мають змогу йти на цей ризик.

Можна згадати часи СРСР, у певні моменти існування якого недовірою було просякнуте все суспільство — про політику та переконання говорити можна було хіба що «на кухні». У своєму дослідженні Ганна Арендт називала ізолюваність та самотність чинниками появи терору в тоталітарних суспільствах: ніхто нікому не вірить та ніколи не почуватися в безпеці. Під час війни рівень довіри в суспільстві нестійкий: від солідарності та беззастережності до закритості та страху бути засудженим за «неправильне» почуття чи думку. Непросто довіряти, коли не знаєш, як сприймає важливу для вас обох та нагальну тему людина навпроти. Тому багато хто обирає мовчати та тримати свої переживання в собі. Дослідження тим часом підтверджують зв'язок нестачі довіри із самотністю. У недовірі ми залишаємося сам на сам із собою.

Не менш важливим чинником, про який варто згадати, є соціальний перфекціонізм — завищені очікування від того, якою має бути дружба чи любов. Ми читаємо книжки, дивимось фільми та потім шукаємо ідеальних людей, з якими матимемо ідеальні стосунки. Згодом ми зневірюємося в тому, що є насправді. Ця мрія, на жаль, гарантує нам лише самотність, адже ідеальний партнер/ка чи друг/подруга існує лише в нашому уявленні, і жодна реальна людина не витримає такої конкуренції.

(Початок. Закінчення на стор. 5)

# САМОТНІСТЬ — ХВОРОБА 21-ГО СТОЛІТТЯ? ЩО МИ ЗНАЄМО ПРО ЦЕЙ СТАН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

(Закінчення. Початок на стор. 4)

## ЯК ЦЕ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я?

Недарма ще з давніх часів вигнання зі спільноти вважалось одним із найжорстокіших покарань — майже настільки серйозним, як і смертна кара. Усе через те, що пережити самотність, яку ми не обирали, — дуже важко й болісно.

Страждає від відчуття самотності як фізичне, так і психічне здоров'я:

- підвищується ризик розвитку серцево-судинних хвороб та інших хронічних захворювань;
- погіршується якість сну;
- зростає кількість гормонів стресу;
- прискорюються процеси старіння.

Самотність також пов'язують із тривогою, депресією та деменцією. Втім, тут не йдеться про причинно-наслідковий зв'язок самотності та депресії, адже це два дуже різні поняття. Коли ми відчуваємо самотність, деякі симптоми депресії дійсно зростають, проте водночас ми можемо мати депресію й не почуватися самотньо або, навпаки, бути самотніми, але зовсім не мати симптомів депресії.

Річ у тім, що коли ми відчуваємо соціальну включеність, то здатні до кращої саморегуляції в стресових ситуаціях, тобто усвідомлення та управління власними емоціями та поведінкою. ВООЗ також наголошує, що соціальна ізоляція та самотність не тільки шкодять окремим людям. Вони мають негативний вплив на цілі громади. Від якості соціальних зв'язків серед сусідів, на робочих місцях та в школах залежить безпека, ефективне управління та добробут суспільств.

## ЯК МОЖНА ДОПОМОГТИ СОБІ, КОЛИ ПОЧУВАЄШСЯ САМОТНЬО?

Варто почати з того, що почуття — це те, що відбувається з нами й часто не є тим, що ми обираємо раціонально. Визнати це почуття може бути дуже неприємно й навіть соромно, адже певною мірою йдеться про те, що наше соціальне життя незадовільне або ми не маємо великої значущості для оточення. Часто ми намагатимемось приховати свою самотність від інших і навіть від самих себе. Але ж не можна просто вирішити не почуватися самотніми, оскільки, як і будь-яке почуття, воно щось розповість нам про наші потреби та цінності. Як ми діємо відповідно до цих почуттів, залежить уже тільки від нас. А отже — першим кроком має бути визнання своїх почуттів та відвертий погляд на своє життя.

Помічними можуть стати такі питання до себе:

- У яких конкретних ситуаціях або в який час доби я відчуваю себе найбільш самотньо?
- Чи є у мене якісь соціальні зв'язки, до яких я можу звернутися по підтримку? Можливо, вони є, проте я з якихось причин не звертаюся до них?



- Чи активно я займаюся тими речами, які приносять мені радість і задоволення?
- Чи комфортно мені шукати спілкування з іншими або ж я зіштовхуюсь зі страхом бути відкинутим/ою?
- Чи є в моєму житті якісь закономірності чи тригери, які сприяють почуттю самотності?
- Чи були в моєму житті нещодавно серйозні зміни, які могли вплинути на моє відчуття зв'язку з іншими?
- Як я зазвичай даю раду з почуттям самотності? Наскільки ці стратегії подолання здорові та ефективні?
- Чи намагаюся я відволіктися від своїх почуттів у розвагах та роботі?
- Чи пікуюся я про інших? Або навпаки — лише очікую піклування від інших?

- Чи докладаю я зусиль, щоб будувати та підтримувати стосунки або ж відмовляюся від соціальних можливостей?

- Які речі я можу зробити вже зараз, аби зміцнити свої зв'язки з іншими людьми?

Ці та подібні питання можуть допомогти краще зрозуміти саме вашу самотність. Така відверта розмова у кабінеті психотерапевта або навіть наодинці з власними думками буде точно корисною в пошуку ваших способів відновлення комфортної близькості з іншими.

## САМОТНІСТЬ МОЖЕ БУТИ РЕСУРСНОЮ

У сучасному житті насправді непросто знайти час, аби побути сам на сам із собою. Навіть коли ми здійснюємо соло подорожі або проводимо вихідні вдома, ми часто знаходимо способи заповнити цей час соціальною активністю. Ми завжди на зв'язку: слухаємо музику або відео, спілкуємося з друзями телефоном, переглядаємо соціальні мережі. Від нудьги, тривоги, навіть від невпевненості у собі, які можуть виникнути, коли ми залишаємось наодинці, ми швидко шукаємо відволікання.

Така постійна потреба в стимуляції та зайнятості може свідчити про нездатність людини знаходити комфорт і задоволення у власній компанії. Це також може бути ознакою емоційної незрілості, коли ми не вміємо або не хочемо зустрічатися з власними думками, емоціями та відчуттями. Фактично, ми відволікаємось від самих себе.

Уміння бути на самоті та спокійно приймати цей стан — ознака зрілості. Так ми вчимося мати стосунки з самим собою, розуміти свої потреби та бажання, розвиваємо рефлексію.

Альбер Камю колись писав: «коли людина навчилася залишатися наодинці зі своїм стражданням, долати жагу втечі, їй мало чому залишається вчитися». Самотність, що ми обираємо, вимагає зусиль, але має свої переваги. Відомий вчений у галузі позитивної психології Мігай Чиксентмігаї дослідив, що люди, які проводять багато часу на самоті, мають більший успіх у мистецтві та науці.

Письменники кажуть, що для написання книг їм потрібна добра самотність. Навіть цей матеріал ніколи б не був написаний, якби не кілька днів тиші, які пішли на роботу з ресурсами та концентроване написання тексту. Хронічна взаємодія з іншими може позбавити нас доброї самотності. І хто знає, що ми втрачаємо? Проте варто пам'ятати, що самотність може бути доброю лише тоді, коли ми самі обираємо її, коли шлях до інших відкритий.

Усі ми потребуємо інших, проте також потребуємо себе. Книжки пишуться у добрій самотності, але завжди для читача. Тож кожен і кожна з нас мають віднайти власну відповідь щодо цієї людської дилеми: як будувати близькі зв'язки з іншими, залишаючись вірними собі.



# МІФИ ПРО ПЕРШУ ДОПОМОГУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРНИХ ТА ХІМІЧНИХ УРАЖЕННЯХ

«А-у-у-ч-ч-ч! Пече!» — відчуття від опіку та різкого охолодження дещо схожі. Проте допомога при цих станах відрізняється. Розвінчуємо міфи про опіки та переохолодження.

Наперед скажемо: ніякої сметани, олій, алкоголю та розтирань.

**МІФ 1: ЯКЩО В ОЧІ ПОТРАПИВ ПЕРЦЕВИЙ РОЗЧИН АБО СЛЬОЗОГІННИЙ ГАЗ, НЕПРИЄМНІ ВІДЧУТТЯ ДОПОМОЖЕ ЗНЯТИ МОЛОКО.**

**ПРАВДА:**

Опіки очей від перцевого балончика чи поліцейського аерозолу варто промивати тільки водою. Не молоком, всупереч поширеному міфу. Використання води безпечніше, бо найчастіше рятівнику/ці невідомий хімічний склад аерозолу, який призвів до ураження. Для спеціалізованих рятувальних команд існують серветки під різні види аерозолів, проте для домедичної допомоги буде достатньо чистої води.

**МІФ 2: ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ХІМІЧНИХ ОПІКАХ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІДПОВІДНО ДО ХІМІЧНОГО СКЛАДУ РЕЧОВИНИ.**

**ПРАВДА:**

Щоб допомогти при хімічному опіку, не потрібно готувати розчин кислоти чи лугу. Достатньо рясно промити уражену ділянку водою — таким чином механічно очистити її від залишків хімічної речовини.

З цього правила є виняток — спеціальні інструкції з охорони праці для співробітників/ць хімічних підприємств.

**МІФ 3: СМЕТАНА МОЖЕ ДОПОМОГТИ ПРИ ОПІКАХ.**

**ПРАВДА:**

Найкраща перша допомога при опіках, які не призвели до утворення ран, — тримати уражену ділянку під холодною водою до 20 хвилин.

Тваринні жири або олія перешкоджають залишкам тепла виходити з місця опіку. Вони утворюють плівку, що із часом призведе до збільшення розміру ураженої ділянки. Тому використовуйте насамперед воду. Навіть пантенол рекомендується наносити виключно на вже охолоджені водою опіки через декілька хвилин після їх отримання. Але будьте особливо уважні з дітьми та особами, що не можуть із вами коректно комунікувати, аби не допустити їх переохолодження.



**МІФ 4: АЛКОГОЛЬ ДОПОМАГАЄ ЗІГРІТИСЯ.**

**ПРАВДА:**

Алкоголь лише створює ілюзію тепла. Він посилює переохолодження та знижує здатність постраждалої особи відчувати це переохолодження. Алкоголь заважає м'язовому тремтінню, а тремтіння — це природний механізм зігрівання тіла. До того ж постраждалій особі в стані алкогольного сп'яніння важче надавати якісну допомогу.

**МІФ 5: ПЕРЕДУСІМ ТРЕБА ЗАКУТАТИ ЛЮДИНУ, ЯКА ОТРИМАЛА ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ.**

**ПРАВДА:**

Хороша ідея для першої допомоги при переохолодженні — знайти та зняти мокрі елементи одягу

постраждалої особи. А також покласти щось тепле під пахви, в пахову ділянку та до задньої частини шиї (якщо є можливість, можна ще до грудей та голови). Чимось теплим може бути загорнута в тканину пляшка з гарячою водою чи хімічна грілка.

**МІФ 6: РОЗТИРАННЯ ШКІРИ ДОПОМОЖЕ ЗІГРІТИСЯ.**

**ПРАВДА:**

Обмороження — це такий стан, при якому від низької температури постраждали тканини. Наприклад, тканини пальців або вух. Зігрійте людину, і судини доставлять теплу кров до пошкоджених ділянок самостійно, зігріваючи їх.

Не потрібно їх розтирати — це травматично для замерзлої шкіри, особливо в ситуації, коли чутливість на ділянці шкіри постраждалої особи знижена.

## ПОРАНИЛИСЬ? РОЗПОВІДАЄМО, ЩО РОБИТИ

Найглибші рани наразі в наших душах. Догляд за ними складний. Немає чітких протоколів. Але я можу трохи підказати, що робити з ранами фізичними. Вони зараз теж стаються частіше, ніж нам би того хотілося. Якщо ви зіткнулися з легкими пораненнями, що не спричиняють критичної кровотечі, то вам будуть помічні такі поради.

**ПОРАДА №1:** гігієна понад усе. Перш за все, дуже важливо не занести в поранення інфекцію. Тому перед тим як безпосередньо допомагати з пораненням, вимийте руки з милом або використовуйте санітаїзер з вмістом спирту не менше 70%. Звичайно, якщо ми кажемо про критичні поранення, то може бути й не до цього. Але якщо ситуація дозволяє потурбуватись про гігієну — не варто цим нехтувати.

**ПОРАДА №2:** зупиніть кровотечу. Для цього варто натиснути на рану, використовуючи чистий бинт. Якщо під рукою немає бинта, подумайте, може у вас є памперс? Потрібно прикласти щось абсолютно чисте та таке, що добре поглинає рідину.

**ПОРАДА №3:** промийте рану. Потримайте рану під чистою проточною водою хоча б 5 хвилин. Можна обробити милом ділянку біля поранення, але не всередині поранення. Якщо ви бачите, що в пораненні є чужорідні предмети — скло, шматок дерева тощо — краще звернутись до медика якомога швидше.

Не варто використовувати мазі з антибіотиками без призначення лікаря. Якщо ви бачите, що рана глибока — обов'язково зверніться до лікаря після того, як надали першу домедичну допомогу.

Вам можуть порадишити носити деякий час пов'язку та регулярно її змінювати, щоб тримати вашу рану в чистоті. Змінювати пов'язку необхідно хоча б один раз на день, а краще — орієнтуватися на власну ситуацію: міняти її, коли вона стає брудною та вологою.

Якщо ви не щеплені від правця або давно не робили ревакцинацію, яка необхідна щодесять років, обов'язково повідомте про це лікаря — можливо, вам потрібно щепитись, щоб захистити себе.

Стежте за раною. Зверніться до лікаря, якщо побачили такі симптоми:

- почервоніння;
- рана відчувається гарячою;
- присутній набряк;
- погіршується біль.

Це може бути ознаками інфекції.



Сторінку підготувала **Наталія БУШКОВСЬКА**



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

**Головний редактор:** Володимир Вербицький

**Редактор:** Вікторія Петлицька

**Відповідальний секретар:** Олександр Кузнєцов

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

Тираж — 1 500 пр. Ціна договірна

Газета «Юннат». Рішення Національної ради України  
з питань телебачення і радіомовлення № 961 від 21.03.2024 р.  
«Ідентифікатор медіа» — R30-03728

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>,  
E-mail: [nenc@nenc.gov.ua](mailto:nenc@nenc.gov.ua)

Надруковано  
в ТОВ «НВП «Інтерсервіс»  
Підготовлено до друку 28.02.2025

