



Індекс 98146

# ЮНИЧ АТ №2(115), 2026

## Националіст

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



## ТОПФАКТИ ДО 30-РІЧЧЯ УКРАЇНСЬКОЇ АНТАРКТИЧНОЇ СТАНЦІЇ «АКАДЕМІК ВЕРНАДСЬКИЙ»

6 лютого 1996 року на невеликому каменистому і вітряному острові Галіндез біля берегів Антарктиди підняли український прапор. За 15 тисяч кілометрів, п'ять часових поясів і два океани від України.

Так українці отримали свою антарктичну станцію «Академік Вернадський». Яка вже 30 років проводить наукові дослідження на «білому континенті» та є найпівденнішим «форпостом» української присутності у світі.

До тридцятиріччя станції ми зібрали цікаві факти та історії про українських полярників на «Академіку Вернадському».

### ЦУНАМІ ТА «ФАРАДЕЙ»

Перші споруди тут, на Аргентинських островах біля Антарктичного півострова, з'явилися ще у 1930-х роках, коли британці збудували невелику хатину на острові Вінтер як тимчасовий прихисток.

Вважається, що ту будівлю пізніше знищило цунамі (достеменно це невідомо, адже свідків цієї події, на щастя для них, не було).

З 1947 року на цьому ж місці почала діяти постійна метеообсерваторія, яка отримала назву Base F.

У 1954 році її перенесли на сусідній острів Галіндез, де спорудили повноцінну антарктичну станцію. Її головну будівлю назвали «Будинком Коронації» як згадку про недавню коронацію королеви Єлизавети II.

А саму станцію назвали «Фарадей» — на честь британського вченого Майкла Фарадея, який вивчав електрику і магнетизм.

Відповідно, і головним призначенням станції стало вивчення геомагнітного поля землі, а також клімату, іоносфери й озонowego шару. У 1985 році саме тут відкрили «Озонову діру» — станція перебуває під її краєм.

### ЧОМУ БРИТАНЦІ ОБРАЛИ УКРАЇНУ

На початку 1990-х Британія вирішила відмовитися від «Фарадея», адже в тому ж регіоні британці заснували ще одну базу. Повністю розібрати й вивезти станцію відповідно до всіх екологічних вимог було б дуже дорого, тому Лондон планував її продати.

Україна дізналася про це ледь не випадково.

Зі спогадів першого посла України у Великій Британії Сергія Комісаренка «Як ми починали в «Нетуманному Альбіоні»:

«У 1993 році серед циркулярних листів, які постійно отримувало посольство, мою увагу привернув лист, де йшлося про те, що Британія планує продати одну зі своїх антарктичних станцій і пропонує посольствам висловити власні бажання. Я добре знав, що українські вчені брали активну участь у полярних дослідженнях Радянського Союзу — і в Арктиці, і в Антарктиці. Після розпаду СРСР, як і в переважній більшості інших випадків, Україна нічого не отримала від РФ».

«Я відразу надіслав листи до адміністрації президента України, МЗС та до Академії наук. Я також написав до Форін-офісу, що ми зацікавлені в пропозиції та розпочали з ними переговори щодо умов купівлі станції», — додавав Сергій Комісаренко.

Україна справді мала свої антарктичні традиції вже тоді.

Вперше в Антарктиду українець потрапив ще у складі експедиції Роберта Скотта 1910—1913 років — Антон Омельченко з Полтавщини відповідав там за коней. Його нащадки — онук і правнук — пізніше були учасниками антарктичних експедицій вже незалежної України.

Науковий та технічний бекграунд в Антарктиді дозволив Україні виграти конкуренцію за «Фарадей» у інших претендентів, серед яких, наприклад, була Південна Корея.

Переговори тривали два роки.

«Вчені Британської антарктичної служби (BAS) неодноразово відвідували наукові установи в Києві й Харкові, та, пересвідчившись у високому рівні наших науковців, тільки тоді дали згоду, причому за умови, що наші вчені ділитимуться результатами своїх вимірів для порівняння. Це було логічно, тому що BAS залишали на станції всю свою вимірну апаратуру — таку саму, яка була на інших британських станціях», — писав Сергій Комісаренко.

У підсумку Україна отримала станцію умовно безкоштовно — за символічний один фунт (насправді, Україна ще заплатила за частину техніки та навчання).

6 лютого 1996 року «Фарадей» офіційно став українським «Академіком Вернадським».

### ТЕПЛІШЕ, НІЖ У КИЄВІ

Острів Галіндез, на якому розташований «Академік Вернадський», має м'який як для Антарктики клімат.

Прямо зараз там третій місяць полярного літа і тепліше, ніж у цьогорічному лютому Києві. Температура коливається біля нуля й часто перетинає «плюсову» позначку.

У цьому можна пересвідчитися на сайті Національного антарктичного наукового центру (НАНЦ), який щодня публікує дані про погоду на «Вернадському».

Сильні морози бувають рідко, найнижчі показники на станції зафіксували ще у 1958 році — 43,3 °С морозу. А найтепліше було у 2022 році — +12,7 °С. Майже 80 років тому середньорічна температура становила — 5,5 °С морозу, а зараз становить від — 1,8—2 °С. Це і є глобальне потепління.

Водночас над островом майже завжди циклони, які приходять з океану, тому ясних днів дуже мало. А також дмуть вітри.

Серед загроз на станції — сильний вітер і сніги. Пориви вітру бувають по 30—40 метрів на секунду. Зледеніння і снігопади рвуть троси і кабелі. Станцію іноді засипає аж по самий верхочок, і цей сніг треба чистити, інакше він ущільнюється.

### ЩО ВИВЧАЮТЬ НА «ВЕРНАДСЬКОМУ»

«Академік Вернадський» продовжує справу «Фарадея» — на українській станції найдовший ряд кліматичних і геомагнітних досліджень у всій Антарктиді. Деякі спостереження неперервно тривають з 1947 року.

Триває вивчення «Озонової діри» і аналіз того, чи допомагають озонному шару спроби людства обмежити використання фреонів.

А також йде спостереження за ближнім космосом й іоносферою — це допомагає слідувати за грозовою активністю і дає дані для цивільної авіації, які збираються по всій планеті.

На станції «Академік Вернадський» ведуться безперервні спостереження за погодою. Метеорологи передають дані кожні три години: кількість снігу, швидкість і напрямок вітру, температуру повітря, атмосферний тиск, опади та метеорологічну дальність видимості. Антарктиду називають одним із головних факторів глобальної погоди, й «Академік Вернадський» з іншими станціями допомагає слідувати за нею.



Важливими науковими напрямками є дослідження біологів та екологів. Вивчається флора та фауна навколо станції — кити, пінгвіни (яких тут кілька тисяч), морські леопарди, тюлені, криль, зоо- та фітопланктон та ін. За 30 років на «Академіку Вернадському» українські біологи та екологи зібрали великий масив наукового матеріалу. На його основі ведуться дослідження про те, як місцевим видам вдається адаптуватися до екстремальних умов антарктичних зим, а також, як екосистема Антарктиди реагує на кліматичні зміни, що поступово впливає і на решту Землі.

Почитати про дослідження українських полярників можна в «Українському антарктичному журналі» та онлайн-медіа «Експедиція XXI».

Кілька років тому вийшла перша велика збірка «Антарктида: шість нарисів для тих, хто хоче знати більше» зі статтями на різну тематику — від палеонтології до історії вивчення Антарктиди.

А для тих читачів, які хочуть найбільше зануритися у тему, є ще легендарні «Записки перевертача пінгвінів» системного адміністратора 12-ї експедиції Євгенія Краштаня, де можна знайти опис цієї відповідальної антарктичної професії та побуту станції середини 2000-х.

### ЖІНКИ В ЗИМОВИХ ЕКСПЕДИЦІЯХ

Після 2-ї антарктичної експедиції з'явилася неофіційне табу на те, щоб у складі команд, які залишатимуться на зимівлю на «Академіку Вернадському», були присутні жінки.

І вже у 2019 році українки знову почали зимувати на Галіндезі — у 24-й експедиції було двоє жінок: лікарка та біологиня.

А зараз 31-шу експедицію, яка проведе на станції наступну зиму, вперше очолить жінка — метеорологиня Анжеліка Ганчук.

### ПОЛЯРНИКИ НА ФРОНТІ

З 2022 року до Сил оборони України долучилися 32 українських полярники — вчені, кухарі, лікарі, механіки й айтівці (у НАНЦ їх називають «бойовими пінгвінами»). Четверо з них вже списані через поранення.

Українські полярники на «Академіку Вернадському» регулярно проводять збори, щоб підтримати своїх «бойових пінгвінів».

### НАВІЩО УКРАЇНІ АНТАРКТИДА І «АКАДЕМІК ВЕРНАДСЬКИЙ»

Це питання періодично звучало ще до повномасштабної війни, але почастішало з 2022 року.

Якщо підходити суто меркантильно з погляду витрат, то і відповідь може бути цілком матеріальною — Україна не лише витрачає, але й заробляє. Завдяки наявності станції вона має квоту на промисловий вилов криля та інших видів у Південному океані.

В останній передвоєнний рік сумарний вилов України в Південному океані був більшим, ніж у Чорному та Азовському морях разом. А враховуючи, що далі почалася війна і рибальські човни в Чорне море не виходять у принципі, то фактично вся наша риболовля — це українські судна в Антарктиці. Рік тому Мінагрополітики та продовольства України навіть звітували про рекордний вилов українських суден у Південному океані.

Та, зрештою, не все зводиться до грошей.

«У науковому світі є три маркери, які відділяють країни першого світу від країн третього світу: дослідження космосу, дослідження світового океану та полярні дослідження. Українська Антарктида понад 20 років залишалася єдиним «кітником», який утримував Україну в клубі «першого світу» в глобальній науці», — пояснює Євген Дикий, керівник НАНЦ.

Тож попри всі виклики воєнного часу Україна залишається в Антарктиці й 31-ша українська експедиція уже вирушила до «Академіка Вернадського».

Письменник Маркіян Прохасько відзначає, що українська присутність в Антарктиці під час війни з Росією стає навіть більш актуальною у плані боротьби ідей. Він нагадує, що навіть у Першій російській експедиції Беллінсгаузена 1819—1821 років заступником капітана на шлюпі «Восток» був українець Іван Завадовський.

«Росіяни заявляють нісенітницю, що українців придумав Ленін. Ми розуміємо, що це маячня. Але світ такий, що інколи потрібно доводити навіть очевидні речі. І уявіть людину, яка вірить у російську пропаганду. А потім дізнається, що українці були в Антарктиці на пів століття раніше від народження Леніна», — резюмує Маркіян Прохасько.

Аліна ПАВЛЕНКО

# ОСЬ І НАСПІЛИ ЛЕЛЕЧИНИ — СКОРО ВЕСНА!

24 лютого в Україні Лелечини — день, коли за народними повір'ями з вирію починають повертатися птахи. А отже, незабаром весна. Але вчені розповідають, що окремі види зникають з українських земель, а деяким птахам стає дедалі важче жити поруч із людьми.

Ластівки, стрижі, біла лелека, чорна лелека, гуси, качки, зозуля — усі ці птахи невдовзі повернуться до України з місць, де вони зимували.

Хоча деяких видів, які жили тут раніше, більше в природі не зустріти. Зокрема, йдеться про пеліканів, чапель, бакланів та інших птахів, чийми видами постійно поновлюється Червона Книга України.

Орнітологи кажуть, що йдеться здебільшого про хижих птахів, які не можуть співіснувати з людьми — беркутів, пугачів, арланів. А гнізда степового орла, за словами фахівців, востаннє в заповіднику Асканія Нова зустрічали в 30-х минулого сторіччя.

Для птахів, для їхніх популяцій дуже характерні коливання чисельностей. Це не завжди пов'язано з людською діяльністю, чи якимись іншими факторами. Можливо, це найбільше пов'язано з кліматом. Нерідко птахи страждають і через людину.

Також дедалі менше прихистку пернаті знаходять у великих промислових урбанізованих центрах. У містах птахів меншає ще й через те, що сміття здебільшого викидають у поліетиленових пакетах, а отже, пташкам не лишається чим жити. Тому орнітологи збігаються в думці, що люди повинні допомагати крилатим сусідам.

Чому б не облаштувати якусь шпаківню, чи синичник для птахів, і вони там поселяться та будуть разом із нами жити і співати нам пісень?

Хоча виглядає на те, що українці таки дбають про пернатих. У київських парках можна побачити багато годівничок. В інтернеті можна знайти чимало романтичних історій про те, як співробітники МНС рятували з крижаного полону лебедів. А вихованці Національного еколого-натуралістичного центру



допомагають птахам постійно, виготовляючи шпаківні, годівнички та іншими способами.

Відновлення в орнітології нині відбувається достатньо успішно. Просто пташка у більшості випадків не показується на око, а переважно перебуває у схованках — в таких умовах, де її менше бачать.

Українське товариство охорони птахів щороку обирає одну пташку, яка потребує уваги. Птахом-2026 оголосили лиску, господиню українських водойм.

Загалом, птахів невдовзі має побільшати — адже з 24 лютого, як йдеться у народних повір'ях, вони починають повертатися із вирію, зокрема, лелеки, яких вважають одним із символів України. Тому цей день і зветься Лелечинами, хоча в народі птахів можуть називати ще буслами або бузьками. Приліт птахів вже невдовзі символізуватиме початок весни.

НЕНЦ

## ЛИСКА: «ЧОРНА ПТАХА З БІЛОЮ ОЗНАКОЮ»

Гуляючи біля озер чи ставків, ви напевно бачили цих птахів. Здалеку вони нагадують невеликих качечок у чорному оперенні, що діловито пірнають у воду. Знайомтеся — це лиска (*Fulica atra*), птах 2026 року. Попри свою звичність і поширеність, ці птахи мають чимало цікавих особливостей, про які є нагода дізнатися детальніше.

Свою українську назву птах отримав не дарма: його легко впізнати за характерною білою шкіряною «бляшкою» (лисиною) на лобі, яка переходить у біло-рожевуватий дзьоб. Ця яскрава мітка різко контрастує з чорними головою та тілом, створюючи неповторний драматичний образ.

### ДЕ ЇЇ ШУКАТИ?

Лиска — птах осілий і широко розповсюджений. В Україні вона гніздиться майже скрізь, окрім Карпат, а на півдні країни та в Закарпатті часто залишається навіть на зимівлю.

Ці пернаті полюбляють мілководдя. Ідеальна водойма для лиски — зі стоячою водою або слабкою течією, де густі зарості очерету чи рогозу чергуються з відкритими плесами. Саме тут, серед водної рослинності, лиски будують свої гнізда, іноді влаштовуючи їх прямо на купинах осоки чи у кущах.

### ДИВОВИЖНІ НОГИ ТА «БІГ» ПО ВОДІ

Хоча лиска чудово плаває, її ноги зовсім не схожі на качині. Замість суцільних перетинок вона має унікальні шкірясті вирости довкола кожного пальця — так звані фестони. Ці «лопати» працюють як весла, дозволяючи птаху вправно рухатися у воді, подібно до пірникоз.

Цікавою особливістю лиски є її зліт. Вона не може просто злетіти з місця — їй потрібен розгін. Перед тим як піднятися у повітря, птах гучно «біжить» по поверхні води, здіймаючи цілі фонтани бризок.

### ПТАХ З ТЕМПЕРАМЕНТОМ

На перший погляд, лиски можуть здаватися граційними та спокійними. Але це враження оманливе. У період розмноження це — справжні власники, які ревно охороняють свою територію.

Лиски бувають дуже агресивними як до родичів, так і до інших птахів. Якщо хтось порушить кордони їхньої ділянки, господарі кидаються в атаку: біжать по воді, галасують, б'ють крилами та бризкаються довгими ногами.

Голос лиски теж важко сплутати з чимось іншим. Найпоширеніший звук нагадує різкий удар каменя об металевий прут.

### РАЦІОН

Лиска — всеїдний птах, хоча перевага в раціоні віддається рослинності. Вона є донним кормодобувачем: пірнає, стрибаючи з поверхні води, хапає рослини з дна і виринає, щоб їх з'їсти, тому й полюбляє тихі мілководдя.

До її раціону входять:

- пагони та насіння рослин;
- водорості;
- комахи та інша дрібна живність;
- іноді навіть риба.

Цікаво, що лиска не соромиться бути «піратом». Вона може відбирати їжу в інших птахів — як у своїх родичів, так і в качок.

### РОЗМНОЖЕННЯ ТА ГНІЗДУВАННЯ

Лиски — дбайливі батьки. І самець, і самка насиджують кладку (зазвичай 5–7 яєць) протягом 21–24 днів. Пташенята вилуплюються вже вкриті пухом і досить самостійні (виводковий тип), але батьки опікуються ними до того часу, як молодь зможе літати — це стається приблизно через 55–60 днів.

Молоді птахи виглядають інакше: вони сірувато-бурі, мають світлі шию та груди, та сама «лисина» темно-бура, а дзьоб світло-бурий. Розмножуватися починають з 2-річного віку.



### ЯК НЕ СПЛУТАТИ?

Лиску часом плутають з її родичкою — курочкою водяною. Ось головні відмінності:

Розмір: лиска помітно більша і кремезніша.

«Обличчя»: у лиски — біла бляшка і дзьоб. У дорослої курочки водяної бляшка червона (хоча у молодих птахів відмінності менш помітні, орієнтуйтеся на розмір).

Хвіст: коли лиска плаває, вона тримає хвіст опущеним до води.

Колір: лиска виглядає цілком чорною (або буро-сірою), без білого пір'я під хвостом, яке є у курочки.

### ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...

Рекордсмени-довгожителі: хоча в середньому лиска живе близько 5 років, дані кільцювання зафіксували рекорд — птах прожив 15 років, 3 місяці та 13 днів.

Гроза хижаків: сутички та галас на воді не завжди означають бійку між своїми — часто так лиски сигналізують про появу хижака, здіймаючи багато шуму при зльоті.

Українське товариство охорони птахів

# ЩО ДОФАМІН НАСПРАВДІ РОБИТЬ ІЗ НАШИМ МОЗКОМ

Іноді дофамін називають «речовиною задоволення», але його часто радикально неправильно розуміють. Розповідаю, що насправді робить цей нейромедіатор, про який так багато говорять, із нашим мозком.

Наш мозок — це неймовірно корисна річ. Але складається з чогось, що у наших стосунках із ним щось зламалося.

Ми часто відчуваємо, що воюємо самі з собою. Ми хочемо того, чого не можемо мати, і потребуємо того, чого не хочемо. Ми підсаджуємося на погані речі й втрачаємо інтерес до хороших. Ми заціклюємося, нав'язливо думаємо, зриваємося, шкодуємо. Наче ми постійно намагаємося дістатися якоїсь повнішої, кращої, довшої, природнішої версії нашого життя і так і не досягаємо її.

Чому ми такі не узгоджені з власним мозком? Виявляється, значною мірою це пов'язано з особливим нейромедіатором під назвою дофамін — який часто зовсім неправильно розуміють. Саме дофамін є головним інструментом, за допомогою якого наше тіло змушує нас шукати більшого.

Є спокуса припустити, що наше життя як сучасних людей є неприродним і заважає нам реалізувати якусь первісне щастя, яке, імовірно, мали всі наші предки.

У печерних людей не було картоплі фрі, тож їм не доводилося турбуватися про ожиріння чи змушувати себе ходити в спортзал. Вони блаженно блукали лісами, збираючи горіхи і ягоди з великою кількістю клітковини.

У них не було грошей, роботи, шлюбу, релігії чи шкідливих звичок, тож не було нерівності, насильства, ревнощів, ієрархії чи залежності. Лише коли ми покинули цей рай мисливців-збирачів заради спокуси сільського господарства й цивілізації, наше життя стало таким неузгодженим із нашими біологічними потребами.

Звісно, це бачення безтурботного минулого насправді не відповідає дійсності. Ми мало знаємо про психологію наших предків мисливців-збирачів, але в одному можемо бути впевнені: вони були такими ж буркотливими й неспокійними, як і ми.

Наше розчарування життям — це не щось нове. Насправді воно закладене в нас за задумом — задумом, який сягає значно глибше, ніж цивілізація, глибше навіть, ніж людський вид.

Саме цей задум постійно тримає нас у стані роздратування, дражнить і підштовхує нас, немов голос із давнього, тваринного минулого, що шепоче нам на вухо: у житті є щось більше, ніж те, що ти маєш.

Ми не призначені для того, щоб задовольнятися тим, що маємо. Ми призначені для того, щоб шукати більшого.

Щоб зрозуміти чому це так, нам потрібно подивитися, як дві частини нашого мозку — кора головного мозку й система винагороди, зокрема дофамін — штовхають нас у різні боки.

## МОЗОК БЕЗ ДОФАМІНУ

Кора головного мозку — це універсальна машина розуміння дійсності. Вона буде для нас моделлю реальності, а потім намагається узгодити її із зовнішнім світом — або ж навпаки, узгодити зовнішній світ із моделлю.

Її мета — не точний аналіз, а максимальне узгодження реальності з очікуванням будь-якими засобами.

У цій рушійній силі максимального узгодження є очевидна проблема, яку іноді називають «проблемою темної кімнати». Якщо все, чого хоче кора, — це внутрішня узгодженість, можна було б подумати, що найпростіший спосіб досягти цього — знайти темний кут у темній кімнаті: відрізати всі сенсорні сигнали, і нічого не потрібно буде пояснювати чи змінювати.

Очевидно, цей механізм є неповним: має бути щось, що виштовхує кору з темної кімнати небуття у світ новизни, сюрпризів, цілей і досягнень.

І справді, є інший модуль мозку, вся суть якого полягає в тому, щоб організувати саме такий поштовх. Він називається системою винагороди, і дофамін є головним інструментом, який вона використовує для спрямування наших рішень і мотивацій, інструментом одночасно дивовижно розумним і лячно диявольським.

Дофамін — це те, що змушує нас рухатися вперед. Щоб зрозуміти, що це означає, корисно подивитися, що відбувається, коли у вас немає дофаміну. Наприклад, при загадковій хворобі під назвою летаргічний енцефаліт, яка прокотилася світом із 1915 по 1926 рік.

Найімовірніше, це було ускладненням звичайної інфекції горла, яка в невеликій частині пацієнтів спричиняла атаку власної імунної системи на мозок, занурюючи їх у стан летаргії або заціпеніння — не зовсім кому, але щось схоже на свідомий стан без адекватних реакцій на зовнішні подразники.

Деякі пацієнти час від часу вимовляли слово-два; деякі ловили м'яч, якщо його кидали; вони жували їжу, якщо їй клали їм у рот — але ніколи самі не тягнулися по їжу. Сьогодні ми розуміємо, що цей стан специфічно вражає ділянку мозку під назвою substantia nigra — одне з небагатьох місць у мозку, що виробляє дофамін.

По суті, летаргічний енцефаліт показує, що відбувається, коли мозок вичерпує дофамін: він зупиняється. Позбавлення дофаміну не просто паралізує мозок. Натомість воно заганяє його в темну кімнату — стан бездіяльності й небуття, у якому він зовсім не відчуває спонукання щось робити.

Усе, що ми робимо понад базові рефлексії, наприклад жуємо їжу, коли вона потрапляє нам до рота, мотивоване дофаміном. Ми всі були б у темній кімнаті, якби не постійні вливання цієї хімічної речовини в наш мозок. Натомість ми не можемо дочекатися, щоб провести кожен хвилину нашого неспання в постійній дії. Усе це — через дофамін.

Отже, виходить, що це дофамін винен у тому, що ми щодня боремося самі з собою і завжди хочемо робити неправильні речі. Якщо він існує для того, щоб мотивувати нас, чому ж він так погано з цим справляється?

Щоб відповідати на це, нам потрібно подивитися, що насправді робить дофамін.

## НЕ «ХІМІЧНА РЕЧОВИНА ЗАДОВОЛЕННЯ»

Найпримітивніший спосіб зрозуміти дофамін — розглядати його як «хімічну речовину задоволення». Це пояснення корисне як перший крок, але воно є хибним.

Трохи складніше тлумачення полягає в тому, що дофамін — це хімічна речовина «роби цього більше». Йдеться не про задоволення — йдеться про пам'ять. Він допомагає мозку запам'ятовувати, які дії призвели до успіху.

Де б не вивільнявся дофамін, там краще зберігаються спогади, ніби дофамін каже мозку: «у майбутньому більше роби того, що ти щойно зробив».

Найчіткіший приклад цього — формування навичок, яке відбувається в ділянці мозку під назвою базальні ганглії. Наприклад, коли хтось вчиться танцювати, дофамін відбирає вдалі танцювальні рухи й зберігає їх як набір, єдину комбінацію, яку можна запустити одразу всю, без того, щоб кора мала думати про кожен рух.

Умільний танцівник потім має лише ініціювати цю комбінацію, подумавши про контекст — певний момент у пісні — і послідовність тоді «розпаковується» сама, без свідомого контролю. Ми називаємо це «м'язовою пам'яттю» — насправді це пам'ять базальних гангліїв, що зберігається за допомогою дофамінових сигналів, які поступово оптимізують успішні комбінації рухів.

Логіка «роби цього більше» поширюється й на інші ділянки мозку, що отримують дофамін, зокрема на кору головного мозку. Дофамін вивільняється після того, як ми досягли якогось успіху. Він зміцнює нейрони та зв'язки між ними, які сприяли успіху, і ми знову і знову повертаємося до цих нейронів та цих зв'язків.

У корі це може означати повернення не лише до нейронів, які виконують дію, а й до нейронів, які про неї думають, — і тоді «роби цього більше» застосовується і до думок, якщо ми вважаємо їх успішними.

Якщо у вас, наприклад, з'являється осяяння, яке раптово висвітлює проблему, ви отримаєте сплеск дофаміну, і нейрони, залучені до цього осяяння, закріплять свої зв'язки. Наступного разу осяяння прийде легше. Якщо рядок у пісні зачіпає емоційну струну, ви отримаєте сплеск дофаміну і прокинетеся наступного ранку з мелодією, що «застрягла» в голові.

Згідно з цим поясненням, дофамін допомагає нам відібрати найкращі дії та думки для досягнення конкретних цілей: «роби цього більше», — каже він решті мозку, коли мета досягнута.

Але є нюанс: успіх не завжди призводить до виділення дофаміну. Насправді сплеск дофаміну спричиняє не просто будь-який успіх, а несподіваний успіх.

Експерименти на мавпах і щурах показують, що вивільнення дофаміну найтісніше узгоджується не з фактичним отриманням винагороди, а із сюрпризом: чим несподіваніший успіх, тим більше дофаміну.

Це суттєво змінює логіку «роби цього більше»: це означає, що дофамін радше є хімічною речовиною «краще, ніж очікувалося», тоді як його виснаження означає «гірше, ніж очікувалося».

Це більш нюансоване пояснення того, що робить дофамін, ніж просто «роби цього більше» або «хімічна речовина задоволення». Але воно знову повертає нас до проблеми темної кімнати.

Хто вирішує, чого очікувати, і чи те, що відбувається просто зараз, є кращим чи гіршим за це? Кора головного мозку. Жодна інша ділянка мозку не має достатньо інформації, щоб скласти, наприклад, уявлення про те, що таке гроші, — а гроші є надійним джерелом дофаміну в людському мозку.

Отже, саме кора має повідомляти систему винагороди про несподіваний успіх і у відповідь отримувати дофамін.

Але ж єдиною метою кори було узгодити реальність з очікуванням і бути задоволеною доти, доки нічого не є неузгодженим? То що ж тоді мотивує кору стимулювати саму себе цими дофаміновими вливаннями?

Це знову проблема темної кімнати. Коли ви позбавляєте дофамін його суттєвої «приємності», стає незрозуміло, чому нас, здається, тягне до речей, які його виробляють, або чому нас узагалі тягне до чогось.

## «РОЗБЕРИСЯ З ЦИМ»

Це все ще активна сфера досліджень, і, на мою думку, точний зв'язок між корою головного мозку та дофаміном є одним із найбільших нерозв'язаних питань у всій нейронауці.

Ось як я це уявляю, хоча цілком можливо, що в майбутньому доведуть мою неправоту.

Насправді те, чого прагне кора, — це мінімізувати дофамін так само як вона прагне мінімізувати всю свою активність. Але, іронічно, вона отримує дофамін



щоразу, коли ідентифікує ситуацію, яку вважає несподівано успішною, — так уже влаштовані ці зв'язки.

Замість того, щоб сприймати цей сплеск дофаміну в корі як позитивний, приємний сигнал, я вважаю логічнішим думати про нього як про імперативний сигнал: розберися з цим.

Для кори «розібратися» означає узгодити реальність і очікування, а зробити це можна або змінивши реальність, або змінивши очікування. Я припускаю, що дофамін має зсувати баланс сил у бік зміни реальності, змушуючи нас діяти, а не приймати стан речей таким, яким він є. Однак я не знаю досліджень, які б однозначно довели, що це справді так.

Уявлення про дофамін як про хімічну речовину «розберися з цим» пояснює, чому люди з низьким рівнем дофаміну відчувають нестачу мотивації.

Воно також пояснює нашу дивовижну одержимість невизначеністю. Це не є унікальним для людей. Дослідження з цього приводу проводили на голубах, але згодом їх відтворили й на інших тваринах.

Голубам давали кнопку, яку потрібно дзюбати, і нагороду в результаті. Потім починали змінювати кількість клювань, необхідних для отримання нагороди. Чим більше клювань потрібно — скажімо, 50 або 100 клювань за нагороду, — тим більш втомленими виглядають голуби після виконання завдання і тим неохочіше вони знову починають клювати.

Але зробіть цю кількість непередбачуваною — і голуби не зупиняться. Вони продовжують клювати та клювати, і клювати нав'язливо, незалежно від того, скільки разів отримують нагороду. Їх мотивує не сама нагорода як така, а радше шаблон, який ще належить розгадати.

Але далі стає ще цікавіше. Скажімо, ви знову берете кількох голубів, садите їх у клітку та встановлюєте кнопку, але цього разу просто видаєте нагороду у випадкові моменти незалежно від будь-яких клювань. Незабаром кілька голубів починають клювати кнопку. Зрештою — всі вони.

Усі вони завзято беруться за справу, намагаючись знайти закономірність там, де жодної закономірності немає, — і тому вони її вигадують, поступово переконаючи себе, що саме вони спричиняють появу нагороди.

Усе це звучить майже болісно знайомо. Саме тому азартні ігри та соціальні мережі викликають таку залежність: не лише через грошові чи соціальні винагороди, а й через їхню непередбачуваність. Ви ніколи не знаєте, яке з ваших фото в інстаграмі набере багато вподобань або який із ваших твітів стане вірусним.

Казино та соціальні мережі підсилюють цю непередбачуваність, видаючи винагороди у випадкові моменти.

Уявіть, як би це відчувалося, якби всі ваші «лайки» приходили разом, раз на тиждень, у призначений час. Ви, ймовірно, почали б боятися цього дня — він майже ніколи не здавався б кращим, ніж ви очікували, а здебільшого гіршим, ніж очікували.

Якщо розглядати це таким чином, починає ставати зрозуміло, чому ми здаємося такими неузгодженими зі своїми мотиваціями, що б ми не робили.

Дофамін не ділить світ на «хороший» і «поганий». Це було б легко: просто роби «хороші» речі, уникай «поганих» речей і завжди залишайся вмотивованим.

Натомість дофамін позначає несподіваний успіх і каже нам: «розберися з цим так, щоб ти завжди мав цей успіх і більше не був ним здивований».

Це може звучати гнітюче. Якщо саме це дофамін насправді каже нашому мозку, то незалежно від того, що ми робимо, у довгостроковій перспективі ми завжди зрештою будемо нудьгувати й почуватися незадоволеними — і в цьому й полягає сенс.

Але є й кращий погляд на це. Страх нудьги, примара незадоволеності — це те, що змушує нас робити нові речі. А нові речі — це спосіб знайти сюрпризи — ті рідкісні, непередбачувані крихти радості, які роблять наше життя вартим проживання.

З еволюційного погляду це також блискуча система. Уявіть двох тварин: одна з них цілком задоволена тим, що має, а інша легко нудьгує й постійно шукає більшого. Яка з них із більшою ймовірністю виживе в довгостроковій перспективі?

Дофамін — це ставка на неминучі майбутні зміни. Еволюція віддає перевагу неспокійним, незадоволеним, тим, хто прагне новизни й мучиться баченнями більшого, бо це не дає їм осісти на місці й, зрештою, сприяє їхньому більшому успіху.

Ірина ІЛЬНИЦЬКА

# НАКОПИЧЕННЯ СНУ. ЧИ МОЖНА ВИСПАТИСЯ НАПЕРЕД



**Від допомоги з концентрацією уваги до покращення спортивних результатів — деякі науковці вважають, що «накопичення» сну на майбутнє може мати різноманітні переваги.**

**Н**астає вихідний. Ідеальна нагода вимкнути будильник і провести в ліжку ще трошки часу. Для багатьох із нас, хто може дозволити собі таку розкіш, довше поспати у вихідні, щоб надолужити нестачу відпочинку протягом тижня, — звична практика.

Але чи не думаємо ми про це цілком навпаки? Можливо, краще «запасатися» сном заздалегідь перед напруженим періодом, щоб зменшити наслідки безсонних ночей?

Так зване «накопичення сну» (*sleep banking*) — коли людина спить довше кілька ночей поспіль перед періодом, коли сну бракуватиме, — може бути ефективною стратегією, вважають деякі дослідники. За їхніми словами, це допомагає мозку накопичувати важливі ресурси, що згодом покращує уважність і когнітивні функції під час недосипання.

Ідея набирає популярності серед прихильників здорового способу життя в ТікТок. Там радять запасатися сном перед далекими перельотами або важливими робочими подіями, щоб підвищити розумову працездатність або створити своєрідну «подушку безпеки» перед напруженим періодом. Але чи працює це насправді?

Концепцію накопичення сну у 2009 році запропонували дослідники сну в США — за аналогією з поповненням банківського рахунку, щоб швидше не піти «в мінус» під час витрат. Вони шукали спосіб допомогти військовим підвищити уважність перед місіями і вирішили перевірити, чи допоможе подовження сну заздалегідь.

У дослідженні 24 військовослужбовців поділили на дві групи. Одна спала по сім годин на ніч, інша — по десять. Наступного тижня всім дозволяли спати лише три години за ніч, після чого вони повернулися до восьми годин.

Результати виглядали вражаюче. Ті, хто «накопичив» додаткові три години сну, показали менше зниження уважності та здатності підтримувати концентрацію. Вони також швидше повернулися до звичайного рівня працездатності.

Подальші дослідження в різних умовах підтвердили, що така стратегія може слугувати своєрідною профілактикою — як для розуму, так і для фізичного стану — перед періодами недосипання.

У 2023 році дослідження лікарів в одній із лікарень у Маямі показало, що накопичення приблизно 90 хвилин сну протягом трьох ночей покращувало результати під час двох наступних тижнів нічних змін.

Інші дослідження також виявили, що ця стратегія, ймовірно, є корисною і для спортивних результатів. Накопичення сну є поширеною практикою серед учасників вітрильних перегонів і, схоже, зменшує вплив нестачі сну на кількість помилок і швидкість реакції під час коротких регат.

Професійні гравці в регбі, які протягом трьох тижнів збільшували тривалість сну до 10 годин за ніч, демонстрували нижчий рівень фізичного стресу, тоді як один тиждень сну по дев'ять годин щоночі покращував точність подачі у тенісистів. Баскетболісти, які подовжували сон протягом періоду від п'яти до семи тижнів, підвищували точність кидків і могли швидше бігати.

## СКАРБНИЧКА ЧИ КРЕДИТНА КАРТКА?

Але сама концепція накопичення сну залишається суперечливою. Не всі дослідники погоджуються, що можливо «класти на депозит» сон із наміром використати його пізніше, коли доведеться довше не спати. Вони зазначають, що складно визначити, чи справді організм «зберігає» години сну на майбутнє, чи просто надолужує вже наявний дефіцит або потребу у сні.

Один науковий огляд доказів щодо накопичення сну серед працівників зі змінним графіком підкреслив ризик потенційної упередженості в тому, як проводили деякі дослідження. Його автори зазначають, що наявні дані не доводять,

що зафіксоване покращення результатів безпосередньо є наслідком попереднього збільшення тривалості сну.

У центрі цієї дискусії — питання, чому нашому організму взагалі потрібен сон. Існує багато теорій щодо того, чому ми спимо. Під час сну вирішуються метаболічні, гормональні, неврологічні та когнітивні питання. Вважають, що найменш для мозку це час для впорядкування думок або пріоритизації важливих «файлів». У фізіологічному сенсі сон необхідний для трильйонів клітин нашого організму. Усі наші клітини потребують здорового сну, щоб відновлюватися та поповнювати запаси енергії. Протягом дня в нашому організмі й мозку накопичуються різноманітні продукти обміну. Саме під час сну мозок їх очищає. Саме тому значний дефіцит сну настільки шкідливий.

Ми всі можемо впасти з втратою однієї години час від часу, зазвичай без наслідків. Проблема виникає, коли це стає хронічним. Ефекти накопичуються з часом і включають зниження продуктивності в соціальних взаємодіях, втрату мотивації та когнітивні порушення, коли людина відчуває уповільнення мислення.

Без достатнього відпочинку мозок не може ефективно очищатися від відходів, що ускладнює концентрацію та засвоєння важливої інформації наступного дня.

Якщо ви намагаєтеся вивчити мову чи гру на музичному інструменті, або, можливо, ви спортсмен, який опановує нову навичку, вам буде важко зосередитися та сприймати інформацію. Але також виникнуть труднощі з її кодуванням для довготривалого зберігання і подальшого використання.

Дослідники сну вважають, що накопичення сну працює завдяки тому, що дає мозку більше часу для очищення від нейрональних відходів і відновлення запасів глікогену, на які мозок покладається як на джерело енергії, коли рівень глюкози в крові знижується. Це, на їхню думку, дозволяє мозку краще справлятися з періодами нестачі сну.

## КРАЩЕ СПАТИ ДОВШЕ ВРАНЦІ ЧИ ЛЯГАТИ РАНІШЕ?

Якщо ваш організм звик прокидатися о 6 ранку, ви можете поставити будильник на 7, але все одно прокинеться о 6.

Денний сон — дуже ефективний спосіб поповнити свій «рахунок сну», якщо ви плануєте витратити його пізніше.

Щоб довести, що накопичення сну існує, потрібно показати, що людина може спати, коли вона не втомлена, а доказів цього немає.

Саме тому дослідники сну вважають, що сон більше схожий на кредитну картку, ніж на скарбничку. Інакше кажучи, можна накопичити борг, але не можна створити запас. Вони також стурбовані тим, що віра в ефективність накопичення сну може змусити людей думати, що допустимо позбавляти себе сну, якщо раніше вони добре виспалися. Це означає, що вони зараз позбавляють себе того, що є фундаментально важливим для здоров'я та добробуту.

Водночас дослідники сну підтримують відновлення після недосипання, але застерігають від денного сну довше ніж 45 хвилин, оскільки це може викликати інерцію сну — науковий термін для стану млявості після пробудження від глибокого дрімання.

Незалежно від того, чи накопичуємо ми сон на майбутнє, чи просто погашаємо власний борг, схоже, що додаткові приблизно пів години сну щоночі все ж приносять користь (*якщо тільки вам регулярно не потрібно більше ніж 12 годин на ніч, адже це може бути ознакою прихованих проблем*).

Водночас дослідники сну кажуть, що навіть якщо накопичення сну працює, його не слід розглядати як довгострокове рішення.

Не покладайтеся на це як на відповідь на всі ваші проблеми зі сном або на всі вимоги, які висувають до вас робота, навчання чи суспільство.

Урешті-решт кращий довгостроковий ефект матиме зміна ставлення до сну. Намагайтеся підтримувати регулярний графік засинання та пробудження і забезпечувати достатню якість і тривалість сну.

**Світлана ЙОСИПЕНКО**

# ЯК ПОПІКЛУВАТИСЬ ПРО СТОПИ: ВЗУТТЯ, ШКАРПЕТКИ ТА ТРИВОЖНІ СИМПТОМИ



**А ви турбуєтесь про свої ніжечки? Не ту їхню частину, яку ми весь час намагаємося то підкачати, то зменшити схудненням, а, наприклад, про стопи? Бо коли з ними щось не так, це неабияк обмежує рухливість, а значить — здоров'я та якість життя загалом. Стопи заслуговують на увагу!**

Лиш уявіть: кожна стопа містить 26 кісток, 33 суглоби та складну мережу нервів і кровоносних судин. А м'язів, сухожилів і зв'язок на обидві стопи нараховується під сотню! І все це потрібно, аби забезпечити опору для тіла та баланс під час руху.

Як належно підтримувати здоров'я стоп? Це нескладно — просто потрібно розуміти деякі нюанси та бути системними.

## ВЧАСНО ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ НА ЗМІНИ У СТОПАХ

Проблеми зі стопами бувають різними: від дрібних, які можна вирішити за допомогою належної гігієни, й до доволі серйозних станів, коли без хірургічного втручання не обійтись. Тому увага до стану ваших ніг — це запорука того, що ситуацію можна вчасно взяти під контроль.

### Ось деякі приклади станів, пов'язаних зі здоров'ям стоп:

➤ **Нога атлета** — грибкове захворювання шкіри, яке проявляється свербіжем та висипом, що лущиться. Вперше, як правило, з'являється між пальцями. Ця хвороба легко поширюється через заражене взуття, шкарпетки, рушники тощо та здебільшого виникає у людей, чії стопи часто пітніють та перебувають у тісному взутті тривалий час. Це поширена проблема у військових, мандрівників та спортсменів. Позбутися інфекції допоможуть призначені лікарем/кою протигрибкові препарати.

➤ **Молоткоподібна деформація пальців** — стан, коли палець ноги (*зазвичай другий чи третій*) згинається донизу. Це може статися, якщо ви носите незручне взуття або таке, що не підходить вам за розміром, а також через травмування ноги чи навіть діабет. Як правило, перехід на комфортне взуття та спеціальні пристрої, які може порадити ортопед, полегшують стан. У важких ситуаціях може знадобитися хірургічне втручання.

➤ **Підошовний фасцит** — це запальний процес, який спричиняє сильний гострий біль у ділянці п'яти. Запалення розвивається у товстій смузі тканини на нижній стороні стопи, що з'єднує п'яткову кістку з пальцями. Найінтенсивніший біль відчувається з першими кроками вранці й поступово вщухає. Проте може повернутися після тривалого періоду «на ногах». Достеменно причини цього стану невідомі, однак частіше його діагностують у бігунів, танцівників та людей, які мають надмірну вагу. Що може допомогти? У тамуванні болю допоможуть безрецептурні знеболювальні, як-от ібупрофен, а також прикладання холоду до ділянки, де відчувається біль. Також лікар/ка може порадити фізичну терапію. У важких випадках — інші методи лікування, зокрема хірургічні.

➤ Ще одна досить поширена проблема зі стопами — так звані «шпори на п'ятах». Це невеличкі кісткові нарости всередині стопи, які утворюються внаслідок тривалого стресу й запалення. Часто людина навіть не підозрює, що має шпору, поки не звертається до лікаря зі скаргами на біль у п'яті. Існують безопераційні методи, які допомагають зменшити біль і полегшити рух.

Важливо розуміти, що п'ятова шпора і підошовний фасцит тісно пов'язані, зокрема як причина і наслідок. Підошовний фасцит виникає, коли підошова фасція — міцна зв'язка, яка проходить від п'яти до подушечки стопи, — розтягується або частково рветься через перевантаження. Тоді з'являється характерний різкий, колючий біль у п'яті, який зазвичай посилюється після відпочинку, але слабшає, коли ви трохі «розходитеся». А от п'ятова шпора є наслідком фасциту. Так організм реагує на запалення, нарощуючи додаткову кісткову тканину, яка й формує шпору.

Не всі проблеми зі стопами потребують лікування, якщо не викликають болю та не впливають на якість життя. Наприклад, плоскостопість, на яку варто регувати, лише якщо людина має скарги. Проте іноді зміни у стопах можуть бути суміжними симптомами до серйозних станів. Наприклад, набряклість стопи може сигналізувати про підвищений тиск, хворобу нирок або серця. А скутість суглобів у стопі може свідчити про артрит тощо.

Особливо уважними до своїх стоп варто бути людям, які мають діабет. При діабеті кровоносні судини стають менш еластичними, що послаблює кровообіг у кінцівках. Водночас до 70% людей із діабетом можуть мати порушення іннервації, або діабетичну нейропатію. Це може проявлятися зниженням або навіть втратою чутливості в стопах. За такого стану людина може не помітити, що

наступила на цвях або не відчути ногами, що вода надто гаряча. Як наслідок — виникають травмування, які через діабет можуть загоюватись тривалий час та мати ускладнення для здоров'я.

## ТО ЯК ПОПІКЛУВАТИСЯ ПРО СТОПИ?

### РЕТЕЛЬНО ПІДБИРАЙТЕ ВЗУТТЯ

Адже це не тільки про комфорт, але й про здоров'я. Взуття має бути зручним, не натирати, не тиснути. Найкраще обирати взуття з міцною основою. Взуття підтримує тіло, як фундамент підтримує будинок. М'який крихкий фундамент із часом призведе до того, що побудований на ньому будинок стане хитким і нерівним.

Перевірте основу взуття, обережно зігнувши його в носку. Якщо підошва складається навпіл, це означає, що вона надміру м'яка. Якщо згинається лише трішки, проте зберігає пружність і жорсткість, то черевики мають хорошу опору. Не менш важливо носити взуття з «арковою опорою» (*тип устілки*). Якщо підошва повністю пряма, з часом це може спричинити біль під час ходьби. Взуття з арковою опорою дає кращий баланс та стабільність. З цією метою рекомендують обирати взуття зі шнурованням, адже такий тип черевиків надійніше підтримує стопу.

### СТЕЖТЕ ЗА ФІЗИЧНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ

Слабкість стопи може погіршити стійкість і рівновагу, підвищуючи ризик падінь.

#### Серед вправ для стоп можна порадити такі:

➤ **Колові рухи стопою**. Сядьте зручно та виконуйте повільні й контрольовані колові рухи стопою спочатку за, а потім проти годинникової стрілки. Виконайте рух обома стопами по черзі по п'ять разів у кожному напрямку.

➤ **Підтягування пальців стопи**. Ця вправа допоможе напрацювати стабільнішу ходу. Стоячи або сидячи, спробуйте підняти лише великі пальці обох стоп. Повторіть рух, підіймаючи кожен з інших пальців по черзі, наскільки це можливо. Намагайтеся виконати такі дії з кожним пальцем по п'ять разів.

➤ **Підйоми на носки**. Ця вправа зміцнює передусім литкові м'язи (*на задній поверхні гомілки*), які підтримують вагу тіла та забезпечують рухову активність. Станьте на носки, напружуючи литкові м'язи. Ліпше виконувати вправу поруч зі стіною, щоб мати опору. Коли відчуєте, що стає легше, спробуйте, спираючись лише на одну ногу. Виконайте по 10 повторів на кожную ногу.

### НЕ ВСІ ШКАРПЕТКИ ОДНАКОВО КОРИСНІ

Хочете уникнути пітливості ніг? Обирайте якісні шкарпетки. Наприклад, з мериносової вовни, якщо ви хочете уникнути неприємного запаху ніг. А от 100% бавовна — це те, чого варто уникати при виборі шкарпеток. Цей матеріал утримує вологу на шкірі, що сприяє натиранню та розвитку грибкових інфекцій.

І не забуваємо про гігієну та правильний догляд у разі пошкодження стопи. Регулярно мийте ноги в теплій воді з милом (*гель-милом для чутливої шкіри, за потреби*). Уникайте тривалого «вмочування», адже це може пересушити шкіру. Після миття витирайте стопи насухо, приділяючи увагу кожній ділянці.

Також важливо напрацювати звичку щодня оглядати стопи, щоб вчасно помітити порізи, мозолі, потертості, пухири чи інші ушкодження. Якщо з'явилися подряпини, промийте їх мильною водою і закрийте сухою чистою пов'язкою, яка підходить для чутливої шкіри. Нігті варто підстригати рівно й не надто коротко, підпилювати гострі краї. Не забувайте про зволоження, особливо в холодну пору року. Для цього підійдуть лосьйони та креми для п'ят і стоп. Обов'язково видаляйте надлишки, які не всоталися. Не варто наносити засіб між пальцями, адже надмірна вологість може сприяти розвитку інфекцій.

Якщо у вас діабет, обов'язково зверніться до ліцензованого подолога або ортопеда. Проходьте огляд у фахівця щонайменше раз на рік.

### ВЧАСНО ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ НА ПРОБЛЕМИ

Біль при ходьбі — це ніколи не норма. Не оминайте увагою будь-які зміни, які спостерігаєте на стопах, навіть якщо спершу вони здаються несуттєвими. Якщо ж ви відчуваєте біль або тривалий дискомфорт, обов'язково звертайтеся до фахівця, аби вчасно знайти та усунути причину.

Почати можна з сімейного лікаря, який/яка оцінить ситуацію і, якщо така потреба є, спрямує до подолога або ортопеда, залежно від ситуації.

**Наталія БУШКОВСЬКА**

# «ДАВАЙ ЗАВТРА» АБО ЧОМУ МИ ТАК ЛЮБИМО ПРОКРАСТИНУВАТИ



## ЩО ТАКЕ ПРОКРАСТИНАЦІЯ? ЧОМУ ВОНА ВИНИКАЄ?

Прокрастинація — це ситуація, коли ми плануємо чи обіцяємо щось зробити, але постійно відкладаємо виконання на потім. І ще на потім. І ще на потім. Навіть якщо задача важлива, термінова й відкладання призводить до негативних наслідків. Прокрастинація виникає, коли нам із певної причини не хочеться виконувати задачу.

### ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО Я ПРОКРАСТИНУЮ?

Ось кілька ознак, які можуть сигналізувати, що ви прокрастинуете:

- відкладаєте задачу на завтра/пізніше/колись, навіть якщо її потрібно виконати вже зараз;
- уникаєте виконувати задачу, замість цього робите щось інше (*прибираєте, перевіряєте месенджери чи соцмережі, займаєтеся чимось дрібним і неважливим*);
- забуваєте про задачу, запізнюєтесь на зустріч, вдаєте, що задачі ніколи й не існувало (*так звана «прихована прокрастинація»*).

## ЧИ ПОВ'ЯЗАНА ПРОКРАСТИНАЦІЯ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ?

Перфекціонізм може бути причиною прокрастинації. У такому разі прокрастинація дає змогу людині не відчувати неприємних емоцій через можливі складнощі, невдачі чи невідповідний до власних очікувань результат. Перфекціонізм — це «зробити ідеально, або ніяк».

### ЧИ РОЗРІЗНЯЮТЬ ТИПИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ?

Прокрастинація буває різною залежно від причин, через які вона розвивається. Найчастіше вона викликана страхом (*«у мене не вийде виконати задачу», «хтось буде мене засуджувати», «я не впораюсь вчасно» тощо*) або злістю (*«я взагалі не повинна це робити», «чому саме на мене повісили цю задачу?!»*).

Окремий тип прокрастинації може розвинути на фоні почуття сорому та провини за попередні «запрокрастиновані» задачі. У такому разі людина опиняється в замкненому колі прокрастинації та втрачає віру в можливість виконувати задачі вчасно.

## ЧОМУ ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ЗВИЧАЙНА ЛІНЬ — ЦЕ НЕ ОДНЕ Й ТЕ САМЕ?

На перший погляд, прокрастинація схожа на лінь, але насправді має геть іншу природу. Лінь виникає, коли ми вирішуємо не виконувати задачу й насолоджуємося цим без відчуття провини. Валятися на дивані з книжкою, замість того, щоби прибирати дім, і радіти цьому прекрасному рішення — це лінь. Скролити стрічку, відчуваючи провину і згадуючи кожні п'ять хвилин про необхідність записатися до стоматолога, — це прокрастинація.

## ЧИ МОЖУТЬ БУТИ ОДНІ ЛЮДИ БІЛЬШ СХИЛЬНІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ, НІЖ ІНШІ?

Час від часу всі люди прокрастинують — і це ок. Та частіше це проявляється в людей, яким притаманна висока тривожність, які мають авторитарних батьків (*такі діти частіше мають невпевненість у власних силах*) та/або оточення, що не підтримує (*провокує страх засудження*). Також досвід прокрастинації в минулому призводить до того, що людина відтворює цю поведінку, а іноді навіть вішає на себе ярлик «я — прокрастинатор/ка».

## ЯК ПРОКРАСТИНАЦІЯ ПОВ'ЯЗАНА З ТРИВОЖНІСТЮ ТА ПОЧУТТЯМ СТРАХУ?

Страх — це одна з найрозповсюдженіших причин прокрастинації. Нас лякає, що:

- виконати задачу не вийде;
- ми зустрінемося зі складнощами, які не зможемо подолати;
- результат вийде поганий;
- взагалі нічого не вийде, а час буде згаяно;
- нашу роботу засудять;
- всі побачать, які ми невдахи.

Ці тривожні думки зазвичай не залежать від реальної ситуації та можуть спрацювати як «самодійснюване пророцтво». Коли виникають складнощі, ми навіть не намагаємося їх подолати, а просто здаємося. Бо саме цього й очікували.

## ПРОКРАСТИНАТОР/КА ПРОКРАСТИНУЄ У ВСЬОМУ ЧИ В ПЕВНИХ СФЕРАХ/ЗАНЯТТЯХ?

Хтось прокрастинуює в побуті. Хтось — на роботі та/або навчанні. Хтось прокрастинуює прийнятті будь-яких рішень, інші — тільки важливих життєвих рішень. Та інколи прокрастинація охоплює кілька сфер життя, значно погіршуючи його якість. Тоді краще звернутися по допомогу до психолога/іні.

### ЯКІ НАСЛІДКИ МОЖЕ МАТИ ПРОКРАСТИНАЦІЯ?

Хронічна прокрастинація заважає досягати успіхів у роботі та навчанні, може вплинути на стосунки, погіршити репутацію. Самооцінка від хронічної прокрастинації теж страждає. Часто це призводить до загального невдоволення життям, відчуття «я не живу так, як мені хотілося б».

## ЧИ МОЖЕ ПРОКРАСТИНАЦІЯ ПОГІРШУВАТИ ІНШІ ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ЧИ УСКЛАДНЮВАТИСЯ ІНШИМИ СТАНАМИ?

Рівень прокрастинації зростає при депресії та тривожному розладі. Хронічна прокрастинація є одним із симптомів РДУГу (*розладу дефіциту уваги та гіперактивності*) у дітей та дорослих. Сама по собі прокрастинація може призводити до зниження задоволеності життям, почуття провини та сорому,

формувати негативні уявлення про себе та світ. А це може підвищити ймовірність розвитку депресії.

## ЧИ МОЖЕ ПРОКРАСТИНАЦІЯ МАТИ ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА ЖИТТЯ?

Прокрастинація може бути сигналом, що саме ця діяльність може вам не підходити. Розповсюджений приклад — це студенти/ки, які хронічно відкладають навчання на останню ніч перед іспитом. У такому разі корисно поміркувати, чи правильно вони обрали фах. Поодинокі випадки прокрастинації можуть дати змогу обрати більш влучний час для виконання задачі.

### ЯК ПОЗБУТИСЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ?

Загалом існує багато методів боротьби з прокрастинацією. Починайте хоча б з одного або поєднання кількох основних, а в міру прогресу — впроваджуйте й інші:

- варто знизити рівень загальної тривожності (*можливо, не буде зайвим відвідувати психолога/інію чи психотерапевта/ку*);
- розподіляйте велику задачу на маленькі етапи, кожен із яких можна виконати за один раз;
- плануйте робочий час (*за будь-якою зручною для вас методикою*);
- розставляйте пріоритети для задач за ступенем невідкладності та важливості;
- починайте робочий день із найнеприємнішої задачі (*«eat the frog first»*) АБО навпаки з маленької та легкої задачі, щоб отримати порцію задоволення та впевненості в собі;
- візуалізуйте процес виконання задачі й фінального результату;
- фіксуйте почуття, які викликають прокрастинацію;
- зменште кількість факторів, які відволікають (*сповіщення в месенджерах, соцмережі, розмови, мультизадачність тощо*).

### ЯК ЗАПОБІГТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ?

Ось покрокова інструкція, яка допоможе втриматися від прокрастинації:

- детально опрацюйте задачу, тільки-но вона з'явилася;
- визначайте, навіщо вам взагалі виконувати задачу, чому вона корисна, що ви отримаєте і як будете почуватися, коли нарешті впораєтеся з нею;
- продумуйте, як будете долати складнощі, якщо вони виникнуть;
- згадуйте, як ви вже виконували подібні задачі або такі, що викликали схожі почуття чи складнощі. Рекомендуємо також прочитати книгу «Прокрастинація» (*Джейн Б. Бурка, Ленора М. Юен, 2018*). Книга містить багато практичних рекомендацій і погляд на проблему з різних сторін.

**Наталія ВЕЛКОВА, психологиня**



**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 28.02.2026

