



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

ЗИМОВИЙ ВИПУСК 2025-2026 Р.



1. *Тест на визначення типу особистості*
2. *10 грудня Міжнародний день прав людини: боротьба з
наси́льством*
3. *Позитивні риси характеру: основа внутрішньої сили*
4. *Топ-10 способів покращити розумову діяльність і настрій*
5. *Підлітки під час війни: чому криза стає гострішою і що
робити батькам*

Тест на визначення типу особистості

Цей візуальний інструмент самопізнання створений для того, щоб за допомогою підсвідомих символів відкрити ваші справжні внутрішні грані. Подивіться на представлені образи тварин і дозвольте інтуїції самій обрати той, що викликає найсильніший внутрішній резонанс. Намагайтеся відключити логіку та не витратити час на роздуми — нехай ваша справжня природа сама підкаже правильну відповідь.



Що каже про вас обраний звір

Кролик

Ваш вибір свідчить про глибоку потребу в інтелектуальному та культурному розвитку. Ви — людина, яка не терпить застою. Вас притягують особистості, здатні розширити ваші горизонти, надихнути на нові ідеї чи навчити бачити красу в деталях. Ви маєте вроджене почуття стилю і вмієте гармонійно поєднувати навіть найсуперечливіші концепції. Навколошні цінують вас за бездоганну надійність: ваше «так» — це непохитна гарантія.

Риба

Свобода для вас є основою існування, а не просто гарним словом. Ви розквітаєте лише тоді, коли маєте можливість залишатися собою без цензури та очікувань соціуму. Ваша креативність не має меж;

ви знаходите вихід там, де інші бачать лише стіну. Ви не боїтеся йти проти течії, адже пошук нових форм самовираження для вас важливіший за стабільність і схвалення загалом.

Броненосець

Ваш внутрішній стрижень викликає повагу. Ви звикли бути архітекторами власної долі, не покладаючись на фарт чи випадок. Ваша головна опора — це дисципліна, витривалість і залізна відповідальність. Ви належите до тих рідкісних людей, які доводять розпочате до кінця за будь-яких обставин. Ваша чесність перед собою та іншими робить вас людиною, якій довіряють найскладніші завдання і найважливіші таємниці.

Білка

Ви володієте дивовижною здатністю бачити те, що приховано від очей інших. Хоча навколишні можуть вважати вас трохи розсіяними чи такими, що «літають у хмарах», саме в цих польотах фантазії народжуються геніальні ідеї. Самотність для вас — це не ізоляція, а священний ресурс для відновлення. Ваш багатий внутрішній світ настільки самодостатній, що вам ніколи не буває нудно з самими собою.

Кіт

Ви — людина з тонкою емоційною організацією, яка понад усе цінує щирість. Вам життєво необхідний особистий простір і періоди цілковитої тиші. Ви зневажаєте поверховість та фальшиву ввічливість, віддаючи перевагу вузькому колу перевірених людей. Ваша інтуїція дозволяє вам бачити справжні мотиви оточення, тому ви впускаєте у свою душу лише тих, хто пройшов випробування часом.

Козоріг

Ваше життя підпорядковане прагненню до балансу та внутрішньої тиші. Ви — природжені дипломати, які легко знаходять підхід до будь-якої людини. Ваше вміння слухати та щиро співпереживати робить вас незамінним другом. Проте за зовнішньою товариськістю ховається потреба в регулярному усамітненні. Ви цінуєте естетику повсякденності: від смаку ранкової кави до кольору вечірнього неба.

Півень

Ваш оптимізм — це справжній дар для оточення. Ви вмієте знаходити приводи для радості там, де інші бачать лише сіру буденність. Енергія і легкість, з якою ви йдете по життю, надихають людей навколо. Ви категорично не приймаєте жодних рамок чи обмежень, адже відчуття польоту та свободи є вашим головним пальним для досягнення цілей.

Собака

Ви — втілення щирості та простоти в найкращому розумінні цього слова. Вам чужі маніпуляції, театральні жести чи бажання здаватися кимось іншим. Ваша сила — у вмінні створювати безпечний простір навколо себе. Поруч з вами люди відчують спокій, якого так бракує в сучасному світі. Ваша відданість власним принципам і близьким робить вас справжнім якорем у будь-який шторм.

Цей тест — це лише дзеркало, яке відображає ваші власні відчуття на певному етапі життя. Він не ставить діагнозів, а лише нагадує про те, наскільки ви багатогранні. Можливо, саме зараз цей результат стане тією підказкою, яка допоможе вам зробити наступний крок у новому році з більшою впевненістю.

Джерело: Автор: Ганна Носова, ТСН [Тест на визначення типу особистості розповідь, хто ви є насправді](#)
— [Цікавинки](#)

ЩО МИ РОБИМО: ЩО НАС ВАРТО РОБИТИ:



10 грудня

Міжнародний день прав людини: боротьба з насильством

#Твій голос може змінити життя
— скажи "Ні!" насильству!



Насильство не можна
«спровокувати» чи
«заслужити»



Щороку 10 грудня світ відзначає Міжнародний день прав людини – одну з ключових дат у календарі ООН. Саме цього дня у 1948 році Генеральна Асамблея ООН ухвалила Загальну декларацію прав людини, документ, що став фундаментом сучасної системи міжнародного захисту прав і свобод людини та ліг в основу багатьох конвенцій, договорів і національних конституцій.

У насильстві винен
лише агресор



Головний принцип Декларації – рівність усіх людей у їхній гідності та правах. Кожен має право на свободу, безпеку, справедливе ставлення й захист своїх прав – незалежно від раси, статі, мови, релігії, походження, переконань чи соціального статусу. Документ визначає широке коло політичних, громадянських, соціальних, економічних і культурних прав, які є невід’ємними для кожної людини.

Особливе місце у Декларації займають трудові права, серед яких:

- право на працю в гідних умовах і вільний вибір професії;*
- справедливу оплату праці та захист від безробіття;*
- можливість відпочинку, дозвілля та оплачуваної відпустки;*
- обмеження робочого часу й гарантії захисту трудових прав.*

«Права людини глибоко вплетені в наше повсякденне життя. Наші права настільки важливі для нас, що ми можемо помітити їх лише тоді, коли їх у нас забирають».

Верховний комісар ООН з прав людини Фолькер Тюрк

#Твій голос може змінити життя
— скажи "Ні!" насильству!



Від домашнього насильства страждають не лише **жінки**, а ще...

чоловіки

діти

батьки

брати та сестри

подружжя

колишнє подружжя

наречені

особи, які спільно проживають

будь-які інші родичі, особи, які пов'язані спільним побутом

У час війни питання прав людини в Україні набуває особливої гостроти. Воєнний стан неминує обмежує окремі свободи – зокрема, право на вільний вибір праці, можливість проведення виборів і референдумів, масових зборів чи акцій; громадяни можуть залучатися до суспільно корисних робіт, що передбачено законом.

Водночас є непорушними ті права, які не можуть бути обмежені навіть у надзвичайних обставинах: право на життя, захист від катувань, рівність і повага до гідності, свободу віросповідання, право на справедливий суд.

Домашнє насильство під
час війни не зникло



«Ні» означає «ні».
Сумніви це теж «ні»

NO NO NO

Міжнародний день прав людини нагадує, що захист прав і свобод – щоденна робота, яка потребує відповідальності держави, громадянського суспільства й кожного з нас. Це не лише вшанування історичної дати, а й заклик підтримувати тих, чії права порушуються, та поширювати культуру поваги до людської гідності. Цей день – нагадування, що гідність людини є найвищою цінністю, а повага до прав людини – основою миру, розвитку та демократичного суспільства.



Джерело: ПРОФСПІЛКА ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ, 10 грудня 2025, [HTTPS://PON.ORG.UA/NOVYNY/12449-10-GRUDNIA-MIZH Narodnyi-Den-Prav-Ludyiny.HTML](https://pon.org.ua/novyny/12449-10-grudnia-mizhnarodnyi-den-prav-ludyiny.html)
Джерело зображень: Національна соціальна сервісна служба України, опубліковано 10 грудня 2024 року о 11:26 <https://nssu.gov.ua/news/mizhnarodnyi-den-prav-liudyny>

Позитивні риси характеру: основа внутрішньої сили



Доброта проявляється в тихих жестах, коли людина ділиться теплом з оточуючими, не чекаючи подяки. Ця риса, наче м'який світанок, освітлює повсякденність, роблячи взаємодію щирою і наповненою сенсом. Вона корениться в емпатії, дозволяючи відчувати чужі емоції так, ніби вони власні, і спонукає до дій, що зцілюють рани душі.

Альтруїзм виростає з бажання допомагати, перетворюючи егоцентричний світ на спільний простір турботи. Люди з цією рисою часто жертвують своїм часом, аби полегшити чуже навантаження, і знаходять у цьому глибоке задоволення, наче вдихають свіже повітря після дощу. Однак, без балансу, альтруїзм може виснажувати, тому важливо черпати сили з внутрішніх резервів.

Щедрість розквітає в моменти, коли хтось ділиться не лише матеріальним, а й емоційним багатством, роблячи світ навколо яскравішим. Вона подібна до рясного врожаю, де кожен плід стає подарунком для інших, стимулюючи цикл взаємної вдячності. У сучасному світі, з його швидким ритмом, щедрість стає рідкісним скарбом, що зміцнює зв'язки між людьми.

Класифікація позитивних рис за ставленням до світу

Риси характеру поділяються на групи залежно від того, як вони виявляються в взаємодії з реальністю. Наприклад, ставлення до діяльності включає працьовитість, яка стає двигуном прогресу, дозволяючи долати перешкоди з наполегливістю, наче річка, що прокладає шлях крізь скелі. Ініціативність додає креативності, перетворюючи рутину на можливості для зростання.

У відносинах з іншими людьми домінують чуйність і товариськість, що будують мости довіри. Чуйність, подібна до чутливого радара, вловлює нюанси емоцій, допомагаючи підтримати в потрібний момент. Товариськість робить спілкування легким і природним, наче теплий вітер, що розганяє хмари самотності.

Ставлення до себе проявляється в самокритичності та скромності, які тримають его в рівновазі. Самокритичність, як дзеркало, відображає слабкості, спонукаючи до самовдосконалення без жорстокості. Скромність додає шарму, роблячи успіхи ще ціннішими, бо вони не кричать про себе, а тихо сяють.

Біологічні та психологічні корені рис

Позитивні риси часто мають генетичну основу, пов'язану з нейротрансмітерами, такими як серотонін, який впливає на оптимізм. Дослідження показують, що люди з вищим рівнем дофаміну схильні до ентузіазму, роблячи їх більш стійкими до стресів. Психологічно, риси формуються через досвід, де раннє

виховання закладає фундамент довіри, наче насіння, що проростає в сильне дерево.

У 2026 році, за даними VIA Institute, ентузіазм і надія виявилися ключовими для психічного здоров'я, допомагаючи справлятися з викликами пандемії і криз. Ці риси активують префронтальну кору мозку, покращуючи когнітивні функції і емоційний контроль. Нюанси залежать від середовища: в стресових умовах оптимізм стає щитом, захищаючи від вигорання.

Культурні відмінності додають шарів: в азіатських суспільствах скромність цінується як гармонія з колективом, тоді як на Заході ініціативність підкреслює індивідуальний успіх. Біологічно, генетичні варіації, як у гені COMT, впливають на стійкість, роблячи деякі риси більш вираженими в певних популяціях.

Конкретні позитивні риси та їхні нюанси

Оптимізм перетворює перешкоди на можливості, наче алхімік, що робить золото з свинцю. Він базується на позитивному мисленні, яке, за дослідженнями Journal of Positive Psychology, знижує ризик депресії на 20%. Однак, без реалізму, оптимізм може сліпити, ігноруючи ризики, тому баланс з критичним поглядом робить його потужним інструментом.

Наполегливість тримає курс попри шторми, дозволяючи досягати вершин, де інші здаються. Вона корениться в мотивації, де біологічно активується система винагороди мозку, вивільняючи ендорфіни. У регіонах з суворими кліматами, як Скандинавія, ця риса стає культурною нормою, допомагаючи виживати в холоді та ізоляції.

Емпатія дозволяє занурюватися в чужі почуття, будуючи глибокі зв'язки, наче коріння, що переплітається. Психологічно, вона пов'язана з дзеркальними нейронами, які імітують емоції інших. У сучасному світі, з його цифровою ізоляцією, емпатія стає рятівним колом, зменшуючи конфлікти в командах.

Гумор і креативність як каталізатори

Гумор розряджає напругу, роблячи життя легшим, наче бульбашки в шампанському. За даними *Psychology Today*, люди з сильним гумором мають на 15% нижчий рівень стресу, бо він стимулює вироблення окситоцину. Креативність, у свою чергу, генерує ідеї, перетворюючи рутину на мистецтво, і в біологічному плані активує праву півкулю мозку.

У культурному контексті, гумор варіюється: в британській культурі іронія домінує, тоді як в американській – прямий жарт. Креативність процвітає в середовищах з свободою, де психологічна безпека дозволяє ризикувати, додаючи нюансів до повсякденних рішень.

Ці риси не ізольовані; вони переплітаються, посилюючи одна одну, як нитки в тканині. Наприклад, гумор з емпатією робить спілкування теплим, а креативність з наполегливістю веде до інновацій.

Вплив позитивних рис на життя

Позитивні риси формують траєкторію життя, впливаючи на кар'єру, стосунки та здоров'я. Стійкість, наприклад, допомагає відновлюватися після невдач, наче фенікс з попелу, і за дослідженнями 2025 року, люди з високою стійкістю живуть на 5-7 років довше. Вона зменшує вплив стресу на серцево-судинну систему.

У стосунках довіра стає фундаментом, дозволяючи будувати міцні союзи, де кожен відчуває безпеку. Психологічно, вона знижує тривогу, активуючи парасимпатичну нервову систему. У професійному житті ініціативність відкриває двері, роблячи людину лідером, здатним надихати команди.

Культурні нюанси впливають: в колективістських суспільствах, як Японія, гармонійність переважає, сприяючи соціальній

згуртованості, тоді як в індивідуалістських – самотійність веде до особистих досягнень. Біологічно, риси як оптимізм корелюють з нижчим рівнем кортизолу, покращуючи імунітет.

Перед таблицею варто зазначити, що порівняння рис у культурах допомагає зрозуміти їх універсальність і варіації.

Риса	Західні культури	Східні культури	Вплив на життя
Оптимізм	Індивідуальний фокус на успіху	Колективна надія на гармонію	Знижує стрес, підвищує продуктивність
Емпатія	Емоційна підтримка в стосунках	Соціальна чутливість до групи	Покращує комунікацію, зменшує конфлікти
Наполегливість	Особисті досягнення	Терпіння в колективних зусиллях	Веде до кар'єрного зростання

Джерела даних: *Journal of Positive Psychology*, *VIA Institute*. Ця таблиця ілюструє, як риси адаптуються, додаючи глибини розумінню їхньої ролі в глобальному контексті.

У повсякденності позитивні риси роблять життя насиченим, де кожен день стає можливістю для зростання, а виклики – уроками, що загартовують дух.

Розвиток і посилення позитивних рис

Розвиток рис починається з самоусвідомлення, коли людина спостерігає за своїми реакціями, наче дослідник у лабораторії душі. Практики, як медитація, посилюють емпатію, активуючи мозкові центри співчуття. У 2026 році, за даними досліджень, регулярні вправи на вдячність підвищують оптимізм на 25%.

Середовище грає ключову роль: оточення з позитивними людьми, як сад з квітами, стимулює зростання рис. Психологічно, когнітивно-

поведінкова терапія допомагає перепрограмувати негативні патерни, роблячи місце для стійкості та гумору.

Регіональні особливості впливають: в урбаністичних зонах ініціативність розвивається через конкуренцію, тоді як в сільських – чуйність через спільність. Біологічно, фізична активність підвищує дофамін, посилюючи ентузіазм і наполегливість.

Цікаві факти

 Ентузіазм, за дослідженнями 2025 року, підвищує продуктивність на 30%, роблячи рутину пригодною.

 Надія корелює з довголіттям, додаючи до 7 років життя через зниження стресу.

 Гумор активує ендорфіни, зменшуючи біль і покращуючи імунітет, як природний антидепресант.

 Креативність у дітей формується через гру, збільшуючи IQ на 10 пунктів у дорослому віці.

 Стійкість, вирощена в труднощах, робить мозок пластичнішим, адаптуючи до змін швидше.

Ці факти підкреслюють, як риси не просто якості, а інструменти для повноцінного існування, де кожен крок наповнений сенсом і радістю.

Топ-10 способів покращити розумову діяльність і настрій



Ранковий туман у голові розсіюється повільно, коли сонце ледь пробивається крізь штори, а думки плутаються, наче нитки в старому клубку. У такі моменти мозок, цей невтомний диригент нашого внутрішнього оркестру, благає про перерву, але життя не чекає. Допомога приходить не з чарівної пігулки, а з простих, але потужних звичок, які оживають нейрони, розганяють кров по судинах і запалюють іскри радості в серці. Ці способи, наче ключі до забутого скарбу, відкривають двері до ясності та гармонії, де кожна ідея сяє, а настрій підстрибує, як весняний коник.

Біологічно все просто: мозок жадає палива, руху й відпочинку, щоб виробляти серотонін і дофамін – тих невидимих еліксирів щастя. Уявіть, як ваші нейрони, ці дрібні блискавки в сірій матерії, танцюють під ритм свіжого повітря чи хрусту соковитого яблука. З роками, особливо в ритмі сучасного життя з його цифровими пастками, ці процеси сповільнюються, але регулярні кроки вперед повертають енергію. Дослідження 2024 року від Американської психологічної асоціації показують, що комбінація фізичної активності та медитації підвищує

когнітивні функції на 25%, роблячи день яскравішим і продуктивнішим.

Фізична активність: пробудження сплячого велетня

Коли ноги торкаються асфальту під час ранньої пробіжки, серце калатає, наче барабан у джазовому клубі, а кисень вривається в легені свіжим вихором. Цей ритм не просто тренує м'язи – він розганяє кров до мозку, де нейрони оживають, формуючи нові зв'язки, ніби гілки молодого дуба. Регулярний рух, чи то швидка ходьба парком, чи йога на килимку вдома, стає мостом між тілом і розумом, де стрес відступає, а креативність розквітає.

Уявіть біологічний ланцюг: під час аеробних вправ вивільняється BDNF – білок, що діє як добриво для нейронів, стимулюючи ріст і захист від старіння. У Європі, де урбаністичний ритм Києва чи Львова змушує сидіти за столами годинами, лікарі рекомендують 150 хвилин помірної активності на тиждень, щоб уникнути “туману мозку”. А в азіатських країнах, як Японія, ходьба по горах стає ритуалом, що не тільки очищує думки, але й наповнює серце тихою радістю, піднімаючи рівень ендорфінів.

1. **Почніть з малого:** 10 хвилин швидкої ходьби щодня, поступово додаючи інтервали бігу. Це не вимагає спортзалу – просто вулички вашого міста перетворюються на арену для внутрішньої сили.
2. **Варіації для настрою:** Танці під улюблену мелодію вдома розігнають меланхолію, бо ритм синхронізує серцебиття з музикою, вивільняючи дофамін.
3. **Відстежуйте прогрес:** Використовуйте додаток на телефоні, щоб бачити, як ваші кроки накопичуються в калорії щастя, мотивуючи на більше.

Після такої рутини розум стає гострішим, а настрій – легшим, ніби хмари розступилися перед сонцем. Додайте до цього свіжі

фрукти після тренування, і ефект помножиться, бо глюкоза з яблука годує мозок, як нектар бджоли.

Якісний сон: нічний ремонтник нейронів

Темрява обіймає кімнату, а ви ковзаєте в простирадла, де сні плетуть свою павутину з денних вражень. Сон – не просто пауза, а майстерня, де мозок чистить зв'язки, зміцнює пам'ять і перезаряджає емоційний акумулятор. Без нього день починається з іржі в голові, а з ним – з іскри натхнення, що запалює весь ланцюг.

Під час глибокої фази REM-сон, очі смикаються під повіками, а мозок переробляє емоції, перетворюючи хаос на гармонію. У 2025 році дослідження Гарвардської медичної школи виявили, що 7-9 годин сну щодня знижують ризик депресії на 30%, бо серотонін синтезується саме вночі. В українських реаліях, де довгі зими крадуть світло, мелатонін грає ключову роль – гормон, що регулює циркадний ритм, як диригент оркестру.

- **Створіть ритуал:** Вимкніть екрани за годину до ліжка, бо блакитне світло блокує мелатонін, ніби хмара перед зірками.
- **Оптимальне середовище:** Прохолодна кімната з 18°C і темрява – ідеал, де тіло розслабляється, а розум відпочиває глибоко.
- **Для початківців:** Якщо безсоння гризе, спробуйте 4-7-8 дихання: вдих на 4, затримка на 7, видих на 8 – це заспокоює нервову систему миттєво.

Прокидаючись виспанним, ви відчуваєте, як світ набуває кольорів, а проблеми тануть, наче сніг під весняним сонцем. Це основа, на якій будуються всі інші звички.

Харчування для мозку: палітра смаків і нейронів

Хруст свіжого волоського горіха лунає в кухні, а його маслянистий аромат будить апетит до життя. Кожен шматочок їжі – це цеглинка для мозку, де омега-3 з риби будують мембрани нейронів, а антиоксиданти з ягід борються з вільними радикалами, ніби лицарі з драконами стресу. Правильне харчування перетворює звичайний обід на симфонію ясності та бадьорості.

Біохімія тут безжальна: дефіцит магнію призводить до туману в голові, а надлишок цукру – до різких падінь настрою. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я у 2025, середземноморська дієта з оливковою олією та зеленню підвищує когнітивні функції на 20%, особливо в регіонах з жорсткою водою, як у Карпатах. В Азії куркума з її куркуміном стає щитом від запалень мозку, додаючи золотавий блиск до страв. Інтегруйте ці продукти в щоденне меню, і мозок віддячить хвилиною ентузіазму, а настрій підніметься, як дріжджовий пиріг у духовці.

Медитація та mindfulness: тиха гавань у бурі думок

Сидячи на подушці, дихання стає якорем, що тримає судно розуму в спокійній бухті, де хвилі тривоги відступають.

Медитація – це не езотерика, а науковий інструмент, що перебудовує амігдалу, центр страху, роблячи її менш реактивною. За лічені хвилини щодня ви тренуєте увагу, ніби м'яз, і світ навколо набуває м'якості.

Психологічний нюанс: у практиках mindfulness нейропластичність зростає, дозволяючи переписувати старі патерни песимізму на сторінки оптимізму. Дослідження з Університету Джонса Гопкінса 2024 року фіксують зниження кортизолу на 22% після 8 тижнів практики, особливо ефективно в урбанізованих зонах, як мегаполіси Східної Європи. В індійській традиції це “сатсанг” – спільна тиша, що множить ефект.

1. **Базова техніка:** Сканування тіла від пальців ніг до маківки, помічаючи напругу і відпускаючи її, як листя восени.
2. **Для новачків:** Використовуйте аудіо-гайди на 5 хвилин, фокусуючись на диханні, щоб уникнути розсіювання.
3. **Щоденний ритуал:** Ранок для ясності, вечір для розслаблення – і настрій стабілізується природно.

З медитацією приходить не просто спокій, а глибока радість від буття, де кожна думка – це перлина, а не камінь на шляху.

Соціальні зв'язки: мережа сердець і ідей

Сміх друзів лунає за столом, де кава париться, а розмови текуть рікою, змиваючи самотність. Людський мозок – соціальна істота, де окситоцин від обіймів діє як еліксир довіри, зміцнюючи імунітет і розганяючи хмари меланхолії. Ці зв'язки – не розвага, а паливо для емпатії та креативності.

Еволюційно ми запрограмовані на зграю: ізоляція підвищує кортизол, а спілкування – BDNF для росту нейронів. За даними *Lancet Psychiatry* 2025, регулярні зустрічі знижують ризик деменції на 15%, з культурними нюансами – в Україні родинні вечери стають щитом від стресу, на відміну від індивідуалістичних суспільств Заходу.

- **Якісні розмови:** Не чат, а живі слова – діліться мріями, щоб окситоцин зв'язував вас міцніше.
- **Групові активності:** Клуби чи волонтерство, де спільна мета множить радість.
- **Для інтровертів:** Глибокі дуети замість натовпу, щоб уникнути виснаження.

Після таких зустрічей розум свіжає, а настрій сяє, ніби сонце після дощу.

Гідратація: невидима ріка життя

Краплі води в склянці блищать, наче діаманти, нагадуючи, що зневоднення краде не тільки енергію, але й гостроту думок. Мозок на 75% – вода, і її дефіцит на 2% уповільнює реакції, ніби пісок у годиннику. Пити – значить жити нейрони, роблячи їх пружними й швидкими.

Фізіологічно: гідратація стабілізує електроліти, необхідні для передачі сигналів. Дослідження Mayo Clinic 2024 показують, що 2-3 літри води щодня покращують концентрацію на 14%, з регіональними відмінностями – в спекотних кліматах Півдня України потреба вища.

1. **Нагадування:** Встановіть таймер, щоб ковток став звичкою, як подих.
2. **Смачні варіанти:** Лимон чи м'ята роблять воду святом для язика.
3. **Моніторинг:** Світла сеча – знак балансу.

Зволожений мозок думає чітко, а настрій тече рівно, без колізій.

Музика та творчість: мелодія душі

Струни гітари бринять, будячи спогади, а ноти малюють картини в уяві. Музика – це вібрація, що резонує з нейронами, стимулюючи дофамін і розчиняючи бар'єри креативності. Творчість, чи то малювання, чи письмо, стає порталом, де хаос думок кристалізується в красу.

Нейронауково: ритм синхронізує півкулі мозку, покращуючи пам'ять. Згідно з Journal of Neuroscience 2025, 30 хвилин музики щодня знижують тривогу на 25%, з культурним акцентом – українські народні мотиви додають емоційної глибини.

- **Плейлист для фокусу:** Класика для роботи, рок для натхнення.
- **Творчий час:** 15 хвилин щодня на хобі, щоб ідея проросла.
- **Колаборація:** Спільне співання множить ефект.

З музикою розум оживає, а настрій співає.

Управління стресом: мистецтво відпускання

Глибокий вдих розправляє плечі, а видих виносить напругу, наче листя на вітрі. Стрес – отрута для нейронів, але техніки релаксації – антидот, що відновлює баланс. Журналювання чи прогулянки стають щитом, де емоції знаходять голос.

Психологічно: хронічний стрес скорочує гіпокамп, центр пам'яті. Дослідження АРА 2025 фіксують, що щоденне ведення щоденника знижує кортизол на 20%.

- 1. Дихальні вправи: 4-7-8 для миттєвого спокою.*
- 2. Журнал подяк: 3 речі щовечора для позитиву.*
- 3. Природа: Лісопрогулянки знімають напругу.*

Без стресу розум ясний, настрій – сонячний.

Навчання новому: іскра допитливості

Сторінки книги шелестять, відкриваючи світи, де нейрони тчуть нові стежки. Навчання – це адреналін для мозку, що стимулює нейрогенез і бадьорить дух. Мова чи хобі стають мостиком до зростання.

Біологічно: новизна вивільняє дофамін. Згідно з Nature Neuroscience 2024, 20 хвилин навчання щодня покращують когнітивні функції на 18%.

- Короткі сесії: Duolingo для мови.*
- Хобі: Малювання для релаксу.*
- Групи: Курси для соціалізації.*

Знання наповнює радістю відкриттів.

Сонце та природа: вітамін D природи

Промені лоскочуть шкіру, а хвоя шепоче таємниці. Сонце синтезує вітамін D, що годує серотонін, а природа заземлює, знижуючи кортизол. Прогулянки – еліксир для душі.

Ендокринно: дефіцит D призводить до втоми. Дослідження WHO 2025: 15 хвилин сонця щодня підвищують настрій на 15%.

- 1. Ранкові виходи: Кава на балконі.*
- 2. Парки: Прекі для релаксу.*
- 3. Сезонно: Зима – лампи D.*

Природа оновлює, як весна.

Цифровий детокс: тиша в шумі

Телефон мовчить у шухляді, а світ розкривається в повній красі. Детокс від екранів очищує дофамінові петлі, повертаючи фокус. Час без сповіщень – простір для роздумів.

Нейропсихологічно: надмірний скролінг виснажує увагу. Згідно з Digital Wellness 2025, годину без гаджетів покращують сон на 20%.

- Зони без tech: Спальня – табу.*
- Часові рамки: Вечірній ліміт.*
- Альтернативи: Книги замість фіду.*

Детокс дарує свободу.

Цікаві факти про розумову діяльність і настрій

Ці перлини науки розкривають, як малі дива впливають на великий механізм мозку.

- Факт 1: Біг пробуджує гіпокамп на 2% за рік, роблячи пам'ять гострішою, ніж у сидячих ровесників (Джерело: Harvard Health).*

- **Факт 2:** Одна жменя чорниці щодня знижує окисний стрес у мозку на 15%, захищаючи від туману (Джерело: *Journal of Agricultural and Food Chemistry*).
- **Факт 3:** Медитація товщить кору мозку за 8 тижнів, покращуючи емоційний контроль (Джерело: *Psychiatry Research*).
- **Факт 4:** Слухання Моцарта підвищує IQ на 8 пунктів тимчасово, стимулюючи просторове мислення (Джерело: *Nature*).
- **Факт 5:** 20 хвилин на сонці синтезують 10 000 МО вітаміну D, що бореться з сезонною депресією (Джерело: *Mayo Clinic*).

Найголовніше: Поєднання цих способів створює синергію, де ефект множитья, перетворюючи рутину на фестиваль розуму.

Коли сонце сідає, а день завершується нотками спокою, ви розумієте: ці звички – не обов'язок, а дар, що розгортається повільно, як квітка під росю. Продовжуйте, і завтрашній ранок зустрине вас ясним поглядом і легкою посмішкою.

Джерело: Kokl.Ua, Автор [Володимир Левчин](#), ВЕР 22, 2025, [Топ-10 способів покращити розумову діяльність і настрій - Kokl.Ua](#)



Підлітки під час війни: чому криза стає гострішою і що робити батькам



Війна загострює підліткову кризу

Підліток став різко реагувати на дрібниці, мовчати або взагалі уникати спілкування? Батьки часто не

розуміють, що робити і як допомогти. Підліткова криза – нормальний етап розвитку, але війна робить цей період особливо складним: стрес, постійні зміни і невизначеність посилюють емоційні перепади, а кожен конфлікт здається гучнішим і страшнішим. Клінічна психологиня Анна Картман, яка вже майже десять років працює з підлітками у терапевтичному, освітньому та менторському форматах, пояснює, що допомагає підліткам зберігати контроль над емоціями і як дорослі можуть стати надійною опорою.

Чому війна посилює підліткову кризу

Повітряні тривоги, обстріли, укриття, постійна напруга і зруйнований звичний ритм життя – усе це напряму б'є по психіці підлітків. За словами психологині Анни Картман, у війні немає стабільності, а саме стабільність є базовою потребою для формування внутрішньої опори підлітка.

«В умовах повномасштабної війни рівень тривоги й емоційного виснаження різко зростає. Підлітки частіше стикаються з тривожними, депресивними та посттравматичними реакціями

– особливо після втрат, вимушених переїздів і руйнування відчуття безпеки», – пояснює психологиня.

Фахівчиня також наголошує, що дитина у підлітковому віці хоче відчувати контроль там, де це можливо. Коли цей контроль зникає – емоції стають некерованими.

Ситуацію ускладнює й біологія. Підлітковий мозок ще формується, гормональні зміни знижують здатність до саморегуляції, а сильні емоції часто беруть гору над логікою. У мирний час це складно, а у війні – ще складніше.

Закритість — сигнал внутрішньої потреби



Підліткова криза — не «проблемна поведінка»

Анна Картман зазначає: підліткова криза — це не ознака «важкої» чи «зіпсованої» дитини.

Це закономірний етап розвитку, який у війні стає більш напруженим.

«Підлітковий період не показник того, що дитина “не така”. Підліткова криза — це сигнал про потребу в безпеці, стабільних стосунках і зрозумілих дорослих опорах», — каже експертка і наголошує, що важливо не карати емоції підлітка, а допомагати їх розпізнавати і називати.

Що підтримує психічне здоров'я підлітків

Психологиня стверджує, що наукові дослідження й практичний досвід сходяться в одному: психічне здоров'я підлітка — це не риса характеру, а результат умов і підтримки. Серед ключових опор:

- підтримка соціальних зв'язків;
- обмеження інформаційного перевантаження;

- регулярна фізична активність;
- дихальні та релаксаційні практики;
- якісний сон і збалансоване харчування;
- своєчасна психологічна допомога.

«Психічне здоров'я підлітка формується не миттєво. Це як фізична витривалість – без тренувань і підтримки людина не стане сильною», – пояснює Анна Картман.

Вона пояснює, що навіть маленькі кроки – прогулянка, дихальна вправа, час із друзями – дають відчуття контролю. А контроль зараз дуже важливий.



Менторство: не тиск, а контакт

Окрему роль у підлітковому віці відіграє менторство – формат взаємодії, який допомагає підліткам зростати.

«Найкраще працює не контроль і не спроби виправити поведінку, а стабільна присутність дорослого, який витримує емоції підлітка й не змагається з ним за владу. Підліток має відчувати: я можу помилятися, і мене не засудять. Це дозволяє йому пробувати нове і формувати власний досвід», – пояснює психологиня.

Менторство базується на довірі, діалозі та визнанні підлітка. У безпечному просторі, без осуду й знецінення емоції стають не поганими, а зрозумілими сигналами внутрішніх потреб.

Присутність надійного дорослого дає підлітку відчуття безпеки та підтримки.

Навички, які стають внутрішньою опорою

За спостереженнями Янни Картман, підліткам сьогодні важливо не лише «знати», а й уміти справлятися з реальністю. Саме тому ключовими стають:

- **психологічна грамотність** – розуміння власних емоцій і реакцій;
- **soft skills** – комунікація, критичне мислення, робота з помилками;
- **лідерство** – відповідальність і здатність робити вибір;
- **усвідомлення історичного контексту**, яке формує ідентичність і відчуття сенсу.

«Коли підліток розуміє, що з ним відбувається, він перестав сприймати свої емоції як загрозу. Це знижує тривогу й допомагає зберегти цілісність навіть у хаосі війни. Важливо навчати дітей не лише “як робити”, а й “як справлятися” – тоді підлітки отримують внутрішню опору, яка залишається на все життя», – зазначає психологиня.

Роль дорослого: не ідеального, а живого

З позиції когнітивно-поведінкової терапії підліткам не потрібні безпомилкові батьки чи наставники. Їм потрібні дорослі, які:

- визнають власні емоції;
- не знецінюють переживання дитини;
- показують, що помилки – це частина навчання.

«Живий дорослий – це той, хто показує: можна відчувати тривогу, втому, злість і при цьому діяти», – пояснює Анна Картман.

Психологиня додає: «Підлітки навчаються через приклад. Коли дорослий визнає власні емоції, не перекладає відповідальність на дитину й демонструє стратегії роботи зі стресом – це найпотужніший урок».

Передбачуваність, послідовність і зрозумілі межі знижують тривогу й допомагають формувати внутрішній контроль – особливо у світі, де зовнішній контроль часто втрачений.

Надія

Підліткова криза – це не збій, а адаптація до нової реальності. Надія, за словами психологині, полягає не в тому, щоб уникнути труднощів, а в тому, щоб навчитися з ними жити.

«Психологічна стійкість – це не постійний спокій. Це здатність повертатися до рівноваги після напруження. Навіть у найскладніших обставинах можна навчитися приймати емоції, робити свідомий вибір і відчувати підтримку. Це і є надія», – підсумовує Анна Картман.

Попри війну й невизначеність, підлітковий вік залишається періодом можливостей. І саме зараз – через живі стосунки, підтримку й психологічну грамотність – формується фундамент майбутньої стійкості не лише окремих дітей, а й суспільства загалом.

Джерело: ZAXID.NET ,Автор: Софія Турко, 5 січня 2026, [Підлітки під час війни: як криза дорослішання впливає на емоції та поведінку - ZAXID.NET](#)

Привіт, читачам!

Нагадуємо працює

СКРИНЬКА ДОВІРИ

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScogv6sPUizjkXU9SCLWuaOiJwJGPBpzdC9v_hGsO5m3nj0Vw/viewform

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ! УСПІХІВ!