

**ЧОГО
НЕ ВЧАТЬ
У ШКОЛІ**

Прокачай свій організм

Біохакінг для підлітків
в інфографіці



Харків
Моноліт Bizz
2027

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Зміст

Навіщо читати цю книжку	7
Як жити на повній потужності	8

Розділ 1. Звички — основа мого здоров'я

Як звикнути робити корисні речі	12
Чи важливо, скільки я рухаюся?	16
Смартфон і моє самопочуття	20
Синтетичне (не)щастя. Як алкоголь і наркотики впливають на організм	24
Як відпочивати, щоб відпочити	30
Чи важливо, скільки я сплю?	34
Що далі?	38

Розділ 2. Як усе працює всередині

Гени вирішують усе?	42
Мозок — диспетчер тіла	44
Як організм пришвидшується і сповільнюється	48
Серце як двигун	50
Навіщо нам кров	54
Мій імунітет — моя фортеця	58
Мікробіом: мільярди всередині тебе	62
Велика хвиля гормонів	66
Метаболізм: перетворення їжі на енергію	70
Із чого побудоване моє тіло: білки, жири, вуглеводи, вітаміни й елементи	72
Без кишківника нікуди	80
Як ми дихаємо	84
Нирки й печінка: хто виконує всю брудну роботу?	86
Що приховане під одягом: органи репродукції	90
Суперсила: скелет і м'язи	94
Бачу, чую, відчуваю запах	98
Волосся, нігті і шкіра	100
Хвороби: що потрібно знати	104
Що далі?	106

Розділ 3. Їжа — джерело енергії

Чому важливо, що я їм?	110
Чого всі причепилися до цукру?	114
Навіщо їсти фрукти й овочі	118
Що не так із фастфудом	120
Як щодо м'яса?	124
Кава? Чай? Сік? Вода!	128
Як обирати й готувати продукти	132
Що далі?	134

Розділ 4. Ментальне здоров'я

Ментальне здоров'я. Зі мною все гаразд!	138
Як пов'язані емоції та здоров'я	142
Що таке стрес і чи потрібно з ним боротися	144
Медитація для здорового життя	148
Ментальні розлади	150
Тривожність і депресія	154
РХП — як не потрапити в пастку	156
Як обрати терапевта	160
Що далі?	162
Контрольний список води	164
Контрольний список медитації	165

Навіщо читати цю книжку

«У мене нічого не болить. Зі здоров'ям усе гаразд. Тоді навіщо про нього думати і якимось дбати...» Еге ж? Зовсім ні.. Твій організм — досконала біологічна машина, і вона потребує свідомої експлуатації, турботи й технічного обслуговування. І не тому, що тепер модно жити довго і мучити себе всілякими дієтами. А тому, що у здоровому організмі криється ключ до всього, про що ти мрієш! Проектувати міжпланетні кораблі, підкорити Еверест, перемогти на конкурсі кулінарів, виростити трьох дітей — для цього потрібна енергія. Немає здоров'я — немає енергії. Якщо ігнорувати потреби й сигнали свого тіла, то рано чи пізно здоров'я зруйнується.

Як зробити так, щоб організм справно постачав тобі потрібні життєві сили? Як він працює? Як йому допомогти й не заважати?

Усе це, ми розглянемо в цій книжці — своєрідній інструкції з експлуатації й підтримання здоров'я твого організму:

- Які звички варто сформувати, щоб підтримувати організм здоровим.
- Із яких систем складається твоє тіло, чому кожна з них важлива, як подбати про неї.
- Як правильно харчуватися, щоб мати потрібний обсяг енергії й не шкодити собі.
- Як не втратити ментальне здоров'я й уникати пасток сучасного світу, які призводять до проблем сприйняття себе.

У цій книжці мало тексту, зате багато сенсу.

Вона розповідає про серйозні речі, проте цікаво й захопливо. У ній багато ілюстрацій, які допоможуть краще запам'ятати те, про що ти читаєш. Читай її послідовно чи можеш просто відкрити на тій темі, яка турбує тебе саме зараз.

То що, прокачаймо твій організм?

Як жити на повній потужності

Уроки у школі, домашні завдання, проекти, спортивна секція, домашні справи... А ще кортить перевірити оновлення в улюбленій грі й побачитися з друзями. І навіть якщо маєш час, то не завжди маєш сили. Де взяти енергію на все?

Твоє тіло — це головне джерело енергії

В основі всього, що ти робиш — навчаєшся, рухаєшся, придумуєш, танцюєш, веселишся з друзями, — лежить здатність твого тіла підтримувати потрібний обсяг енергії.

Чи матимеш ти вдосталь сил, залежить від того, чи здоровий твій організм. Адже «збої» в ньому можуть призводити до того, що енергія не виробляється чи витрачається на боротьбу з недугами — фізичними чи ментальними.

Тому так важливо знати, як саме працює твоє тіло і як своїми щоденними рішеннями і звичками ти можеш йому допомогти. І хай сьогодні твій організм працює ідеально — це не привід його ігнорувати й експлуатувати бездумно.

Який ти власник свого чудового дому? А яким плануєш стати?

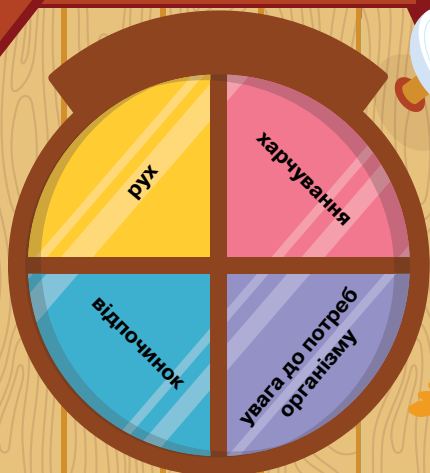
Щоб бути дбайливим власником, візьми відповідальність за своє тіло на себе. Не витрачай сили на боротьбу з батьками через їхні критичні зауваження «не їж стільки цукру», «піді погуляй». Натомість скажи: «Я знаю, як важливо берегти здоров'я, я робитиму все, на що спроможний / спроможна, щоб підтримати і зміцнити його, а натомість отримаю енергію, якої потребую!». Бо твоє тіло — це лише твоя відповідальність!

Твоє тіло — твій дім

Уяви, що тіло — це твій дім. Можна бути дбайливим господарем, який живе в ньому постійно. Вчасно лагодить кран, який підтікає, фарбує стіни, утеплює кімнати на зиму, відчиняє й зачиняє квартиру для провітрювання. У домі тепло й затишно, у ньому добре відпочивати і швидко відновлюватися після навантажень. Життя в такому домі — це вітіх!

Або можна бути недбалим власником, який зрідка повертається до свого дому з ментальних подорожей. Він не помічає, що той потребує турботи: десь підлога рипить, перила зламалися, цегляна кладка дала тріщину. «Та нехай собі, згодом зроблю», — міркує такий власник, але це «згодом» не настає доти, доки дах не впаде чи вода з пологоманого водогону не затопить нижні поверхи. Й тоді всі життєві сили й ресурси будуть кинуті на порятунок дому.

Формула
твого
здоров'я:



Дуже простий рецепт,
який ти ще не раз побачиш
на сторінках цієї книжки.

Забезпечити харчуванням.

Але не будь-яким, а відповідним до «інструкції» твого чудового дому. Справді, хіба ти станеш змушувати kota їсти чипси чи заливати до автомобіля газіванку замість палива? Людський організм потребує їжі, яка містить набір обов'язкових для нашого біологічного виду поживних речовин і не завдає шкоди.

Як бути добрим господарем свого організму

Бути з ним на зв'язку.

Сьогодні ми живемо радше віртуально, ніж фізично. Спілкування, робота, розваги — усе «переїхало» до інтернету, який не вимагає нашої фізичної присутності. Саме тому ми так рідко згадуємо про свою фізичну складову. Щоб тіло працювало й давало потрібний обсяг енергії, у ньому потрібно жити! Розуміти його сигнали. Дослухатися: про що свідчать утома, відсутність апетиту, біль чи м'язова слабкість... Усе це — важливі сигнали, які допомагають щось переналаштувати у ваших стосунках і виявити турботу, якої потребує тіло.

Давати навантаження.

Рухатися, ходити, піднімати, переносити, бігати, танцювати, перевертатися, підтягуватися... Для нормальної роботи організм і всі його системи потребують руху! Немає руху — м'язовий каркас і скелет деградують, рідини застоюються, усі процеси сповільнюються, енергія вичерпується, а нової тіло не виробляє. Не менш важливе емоційне й ментальне навантаження. Усі системи організму мають працювати. Тоді вони не підведуть, а навпаки — зміцнюватимуться і розвиватимуться.

Відпочивати.

Навантаження важливе, та не менш важливе відновлення. Не перебільшуй зі стресом, фізичним чи емоційним, пам'ятай, що організм має межу можливостей і жити «в борг», споживаючи енергію й не поповнюючи її, не вдається. Важливо добре спати. Нічого не робити. Гуляти. А не лише скролити стрічку соцмереж, лежачи на дивані. Пам'ятати, що час відпочинку такий самий цінний, як і час навантаження. Саме під час відпочинку відбуваються ріст і розвиток.

Усе починається від звичок

«Формули здоров'я» не треба завчати і повторювати, як перед іспитом. Їх потрібно зробити основою свого повсякденного життя. І найпростіше це реалізувати через звички. Як ти ставишся до свого тіла, скільки рухаєшся, як відпочиваєш, чи достатньо спиш, щообираєш на сніданок — усе це звички. Наприклад, лягати спати опівночі та снідати солодкими пластівцями. Мало хто пам'ятає, як вони сформувалися, звідки взялися. А вплив таких звичок на твоє життя величезний. Важко навіть сказати, хто кому належить, хто ким керує: ти звичкою чи вона — тобою... І це стосується як корисних, так і шкідливих звичок.

Від звичок ми й розпочнемо свою розмову.

РОЗДІЛ 1

Звички — основа мого здоров'я

- Як звикнути робити корисні речі
- Чи важливо, скільки я рухаюся?
- Смартфон і моє самопочуття
- Синтетичне (не)щастя. Як алкоголь і наркотики впливають на організм
- Як відпочивати, щоб відпочити
- Чи важливо, скільки я сплю?
- *Що далі?*

Як звикнути робити корисні речі

Звички — це невеликі програми, які працюють на нас майже без зусиль, не потребують сили волі й постійного нагадування. Наприклад, ти чистиш зуби щоранку не замислюючись, бо це вже частина набору ранкових дій. Але що можна перетворити на звичку, а що ні? І як узагалі працює механізм звичок?



Що таке звичка

Звичка — це дія, яка стає автоматичною завдяки постійному багаторазовому повторенню. Спочатку ми контролюємо і спрямовуємо себе, а потім мозок запам'ятовує цей алгоритм і відтворює його без додаткових зусиль. Коли щось перетворюється на звичку, то більше не потрібно застосовувати силу волі — мозку легко виконувати заздалегідь «записану» послідовність кроків.



Що можна перетворити на звичку, а що — ні

Можна перетворити на звичку те, що ти повторюєш багаторазово й чого не змінюєш, що складається з простої послідовності, має спусковий гачок (або тригер), — те, що легко «прикріпити» до певного місця, часу чи події. Звичкою можуть бути фізичні дії (мити чашку після чаювання), соціальні реакції (казати «До зустрічі» й усміхатися), емоційні реакції (дякувати і відчувати вдячність за допомогу), поведінкові патерни (вранці виходити на прогулянку із собакою чи виконувати руханку).



Чимало наших звичок формуються несвідомо. Наприклад, гризти ручку. Але можна взяти цей процес під контроль і створювати звички, які допоможуть тобі економити енергію. А разом і підтримувати твоє здоров'я.

Не можна перетворити на звичку те, що є унікальним або повторюється дуже рідко.

Не вдається автоматизувати творчі процеси або процес розв'язання складного завдання, реакції за унікальних обставин, освоєння нової навички. Але й у цій сфері є те, що може допомогти. Наприклад, звичка виконувати творчу роботу в певний час доби чи збирати інформацію за алгоритмом для ухвалення непростого рішення.



Як сформувати звичку

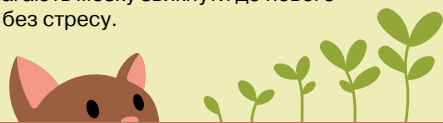
Місяць регулярності

Існує думка, що дія стає звичкою за місяць регулярного повторення, точніше — щонайменше за 21 день. Складніші звички можуть потребувати й 40 днів. Головне — не відступати впродовж цього часу, навіть якщо трапляються пропуски. І не картати себе за те, що іноді щось не вдається. Наприкінці книжки ти знайдеш контрольний список для пиття води — можеш почати від нього, щоб перевірити це твердження. Чи скласти свій контрольний список: наприклад, для руханки чи повноцінних сніданків. А за місяць перевірити, чи стала справа, яку ти обрав/обрала, звичкою.

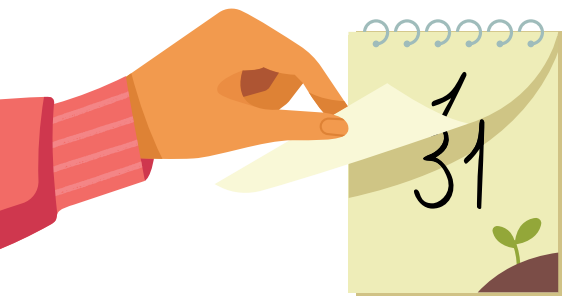


Почни від мінікроків

Що менше зусиль потребує нова дія, то легше перетворити її на звичку. Наприклад, якщо хочеш почати бігати вранці, то почни просто вставати в потрібний час, потім — узувати кросівки й виходити з дому, далі — обходити будинок і вже після цього — пробігати невелику дистанцію. Коли це стане рутиною, поступово збільшуй час або інтенсивність. Невеликі кроки допомагають мозку звикнути до нового ритму без стресу.



Як сформувати звичку



Роби менше, та постійно

Не хапайся за все водночас — це закінчиться фіаско, і, найімовірніше, ти кинеш спроби. Постав перед собою завдання створити одну, максимум дві великі звички на місяць. Наприклад, регулярні походи до басейну і склянка води щоранку. Удалося ввести це до щоденної рутини? Чудово, берися за подальші звички. Не вдалося? Переглянь свій графік, поміркуй, чи справді тобі цікаве плавання, а не біг. Чи не витрачається твоя енергія на щось неважливе, через що її бракує на звички для здорового життя?

Створи тригер для звички

Вигадай просту дію чи сигнал, які запускають нову звичку. Наприклад, сигнал на телефоні для ввімкнення режиму відпочинку, коли ти сидиш перед комп'ютером понад 40 хвилин. Завершення навчального дня і вихід зі школи можуть «вмикає» прогулянку пішки.

Звички — це надійні помічники, які роблять життя керованим. Поступово створюючи свій набір звичок, ти матимеш енергію й силу волі для важливих справ і досягнеш більшого, витрачаючи менше зусиль.



Чіпляй нову звичку до вже сформованої

Цей спосіб робить формування звички природнішим. Наприклад, одразу потому, як почистиш зуби, зроби кілька присідань. Такий «ланцюжок» допомагає не забувати про нову дію, та й мозок сприймає її як логічне продовження звичної рутини.



Заплануй

Найчастіше нам важко сформувати звичку, якщо вона не має точно визначеного місця в нашому графіку. Тоді до неї ніколи не доходять руки, та й енергії бракує. Користуйся силою планування (до речі, планувати свій тиждень і день — це теж звичка): виконуй вправи з йоги двічі на тиждень, а на 15-хвилинні прогулянки виходи щодня після вечері. І чітко дотримуйся плану. Це набагато простіше, ніж раптово змусити себе щось робити.



Хвали і нагороджуй себе

Після виконання дії похвали себе чи зроби щось приємне для себе. Позитивне підкріплення створює в мозку асоціацію між звичкою і задоволенням. Це може бути просте «Молодець!» або ж усмішка у дзеркало, навіть такі дрібниці працюють на формування позитивної прив'язаності до звички.

Відстежуй прогрес

Використовуй календар або трекер звичок. Щоразу, коли виконуєш дію, став позначку. Поступово ти почнеш пишати своїм прогресом і захочеш діяти далі, щоб не перервати ланцюжок. Крім того, це допомагає бачити, як маленькі кроки ведуть до реальних змін.

Знайди компанію

Соціальна підтримка — це ще один чудовий мотиватор. Можеш розповісти всім, що хочеш почати регулярно плавати. Ще ліпше — знайди того, з ким разом ходитимеш до басейну. І якщо тригер чи план не працюють, то точно спрацює відповідальність перед товаришем і прагнення його підтримати.

Досліди

Якщо хочеш почати бігати, то дізнайся, навіщо потрібен біг, як правильно це робити і від чого почати. Те саме з будь-якою іншою звичкою. Чому важливо пити воду? Скільки на тиждень треба плавати? Що корисніше — щодня їсти один фрукт чи раз на тиждень одразу багато? Знання, навіщо потрібна та чи інша звичка і як саме вона працюватиме на поліпшення твого життя, неабияк мотивує.

Знаходь утіху

Сприймай будь-яку звичку як гру: скільки ще ти зможеш пробігти? А якщо спробувати інакше, то що зміниться?

Полюби процес, а не результат. Це буває непросто, зате так твоя мотивація не пропаде без швидких результатів (а вони зазвичай ні в чому не бувають швидкими).

Невдача — це спроба й досвід. Зміни ставлення до провалів. Проаналізуй, що минулого разу вдалося добре, а що варто змінити.

Чи важливо, скільки я рухаюся?

Добре, що ввечері нікуди не треба йти: можна поспілкуватися з другом у чаті, замовити піцу з доставкою, та й розваги всі в телефоні. Лежиш собі, набираєшся сил. Чи ні? Якщо тобі постійно бракує енергії, то лежання не допоможе. А що допоможе? Рух!

Життя сидючи

Якщо описати це дуже спрощено, то ми отримуємо стільки енергії, скільки витрачаємо: природа любить баланс і гармонію. Тому не дивина, що деякі люди здатні тренуватися через день — і їм вистачає на це сил. А тепер уяви свій день: ти їси сидючи, пересуваєшся містом сидючи, навчаєшся і працюєш сидючи. І відпочиваєш також сидючи (чи лежачи) перед екраном. Таким чином, ти майже не рухаєшся, і саме тому тобі бракує енергії навіть на двадцятихвилинну прогулянку.

Як рух дає сили і здоров'я



Мозок

Активність зміцнює нейронні зв'язки й допомагає їм рости. Це розвиває твої увагу й пам'ять.



Енергія

Навіть звичайна ходьба насичує мозок і тіло киснем, заряджає енергією.



Стрес

Найпростіша прогулянка знижує тривогу й напруження, допомагає розвільнитися під час сильних переживань.



Настрій

Під час будь-яких фізичних навантажень виділяються гормони радості: ендорфін (він дає відчуття ейфорії), серотонін і дофамін. Вони поліпшують твій настрій.



Кістки

Рух зміцнює кістки і знижує ризик щось зламати собі в майбутньому.



Серце і кров

Фізична активність знижує кров'яний тиск, стабілізує цукор у крові і тренує серце.



Сон

Фізичні навантаження нормалізують сон і допомагають налагодити режим.



Імунітет

При фізичній активності організм виробляє імунні клітини. Завдяки цьому ти рідше хворієш.



М'язи

Навантаження прокачують м'язи, роблять тебе сильнішим / сильнішою і витривалішим / витривалішою.



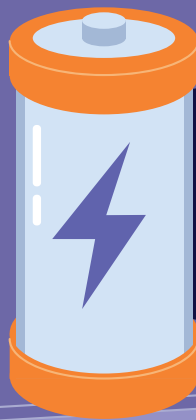
Вага

Спорт допомагає контролювати вагу, знижує ризик ожиріння.

Згода, рух — це життя й таке інше, але як почати?

Багато хто з нас живе в замкненому колі: ми мало рухаємось і саме тому не маємо сил, щоб рухатися більше. Що з цим робити? Ми пропонуємо тобі поставитися до руху як до гри: пройти три рівні й повернути собі сили.

Зіграй просто зараз. Раз, два, три — рухаймо!



Це твоя батарейка: кожен пройдений рівень заряджатиме її. Дойди до кінця гри й наповни батарейку енергією.



Рівень 1. Диван — головний бос

Визнач, скільки часу на день ти проводиш сидючи й лежачи (не під час сну!). Твоя місія — зменшити цей час. Ось що можна зробити:

- ⚡ **Постав таймер** і рухайся по 2 хвилини на кожні 20 хвилин сидіння: нахилийся, рухай плечима й руками, присідай, ходи по кімнати колами.
- ⚡ **Доки сидиш, теж рухайся:** совайся на стільці, розминай шию, змінюй позу.
- ⚡ **Читай і слухай** стоячи або на ходу. Спробуй організувати місце, де можна працювати стоячи.
- ⚡ **Ходи туди-сюди** чи стрибай, поки інформація завантажується чи під час реклами. Звучить смішно, зате неважко!

- ⚡ **Танцюй**, коли чуєш улюблену пісню.
- ⚡ **Прибирай** у кімнати та у квартирі, коли спілкуєшся телефоном.
- ⚡ **Не носи** до кімнати їжу чи воду, щоразу йди по них за потреби.

Вигадай свої способи встати: нехай вони будуть веселими й наснажливими. Пам'ятай: диван має владу лише над тими, хто не може з нього підвестися. Якщо ти встанеш раз, то вдруге буде значно легше.

Вітаємо, рівень пройдено — поглянь, скільки енергії маєш у своїй батарейці. Оціни, наскільки зменшився твій сидячо-лежачий час, і нагороди себе за це: напиши собі записку із захопленням і гордістю, поведи себе до кінотеатру чи купи те, чого тобі давно хотілося.



Трохи фактів

- Фізично активні люди живуть довше: ризик їхньої смертності нижчий на 30 %.
- Рухливі люди задоволені життям більше за тих, хто фізично не активні.
- Регулярні фізичні навантаження знижують ризик депресії.
- Лише 20 % підлітків у світі рухаються достатньо.



Рівень 2. Маленькі кроки

Тяжіння дивана слабшає? Ласкаво просимо на другий рівень! Твоє нове завдання — звикнути рухатися. Для цього тобі не обов'язково одразу підкорювати Еверест чи бігти марафон — достатньо кількох нескладних кроків.

Крок перший: змінюй буденність.

Обирай сходи замість ліфта, виходь на одну зупинку раніше від дому, влітку віддавай перевагу велосипеду, а не автівці чи автобусу.

1

Крок другий: гуляй.

Лише десять хвилин надворі поліпшать твоє самопочуття. Заплануй регулярні прогулянки, наприклад, увечері (це водночас поліпшить і твій сон). Або мандруй: вирушай пішки в незнайомий район, до лісу чи до річки. Уяви себе туристом, пройди кожен метр і зроби фото місць, які сподобалися. Орієнтуйся на 6–8 тисяч кроків за прогулянку.

2

Крок третій: виконуй вправи вдома.

Улаштуй собі ченедж на місяць: спортуй лише по 5 хвилин, зате щоранку. Підійде проста рухана, йога чи вправи з вагою. В інтернеті їх удосталь. Обирай базовий рівень. Хай спортивний килимок завжди лежить просто біля ліжка — так тобі буде легше почати. Познай у календарі кожен день, коли вдалося не пропустити вправи.

3

Ще +3 бали до енергії!

Відчуваєш, що сил побільшало? Зупинись і відрефлексуй. Це досягнення — третій рівень. Ти справді заслуговуєш на заохочення й похвалу! Ходімо далі?

Рівень 3. Частина життя

Перед тобою головний квест — зробити фізичну активність частиною життя і забезпечити собі надійне джерело енергії. Ось як ти можеш цього досягти:

Обери те, що подобається, і почни тренуватися.

Пробуй різне: к-рор, ролики, кік-боксинг, та хоч керлінг. Головне, щоб тобі подобався сам процес.



Навантажуй себе поступово.

Збільшуй навантаження повільно й послідовно, інакше зникне мотивація. Для початку цілком досить 10, 20, 30 хвилин. Ти відчуєш, коли зможеш більше.

Сформулюй мету.

Вона допомагає рухатися вперед і не відступати. Коли визначиш мету, промов її вголос і запиши. Наприклад: за місяць я хочу виходити на пробіжку щовечора. Якщо тобі некомфортно чи тривожно від того, як звучить мета, то спрости її й промов ще раз. Нехай вона мотивує тебе, а не лякає.

Озирайся на пройдений шлях.

Не забувай рефлексувати — зважати на те, що було місяць чи пів року тому. Як змінилися твої можливості й рівень енергії? Пригадуєш, як іще недавно тебе лякала годинна прогулянка містом? А тепер ти можеш пробігти ту саму дистанцію із задоволенням. Помічаючи позитивні зміни, ти наповнюєш свій резервуар мотивації.

Регулярно виконуй спортивні вправи.

Скільки разів на тиждень тобі потрібно тренуватися, щоб досягти мети? Додай тренування до свого розкладу й не пропускай жодного. Розвивати силу волі — це важлива частина гри. Навіть якщо сил на тренування немає, то спробуй витримати принаймні 5 хвилин. От побачиш, на кілька вправ тебе точно вистачить!

Пам'ятай про безпеку.

Розминайся перед кожним тренуванням і розтягуй м'язи після нього. Ці прості дії допоможуть тобі уникнути травм.



Ну що, енерджайзере, настав час відзначити твою повну батарею: влаштуй святкову вечерю, пишайся собою і хвалися перед друзями. Хай усі дізнаються про твої успіхи! І головне — не кидай, зроби рух частиною своєї рутини, як обід або вечерю. Звичка тебе підтримає!

Норма руху — це скільки?

<18

Якщо тобі менше 18 років

1 година на день: навантаження, від якого серце заб'ється швидше. Це може бути швидка ходьба, біг, велосипед, скейтбординг, ролики, танці, баскетбол або будь-що інше.

Тричі на тиждень: 3 інтенсивні тренування, під час яких не лише прискориться ритм серця, а й навантажаться м'язи.

Не більше як 2 години на день: час за смартфоном або комп'ютером поза межами навчання чи роботи.

18+

Якщо тобі понад 18 років

25–45 хвилин на день: час на будь-яку активність, яка прискорить серцебиття.

Двічі на тиждень: іще кілька тренувань на зміцнення всіх груп м'язів.

5 хвилин руху щогодини: компенсуй сидячий спосіб життя і додай 5 хвилин руху до кожної години сидіння.

Скільки смартфона ти маєш у житті?

За найновішими дослідженнями, люди користуються смартфоном переважно від 4–4,5 годин на день. Це майже 20 % нашого життя чи 32 % всього часу, коли ми не спимо! Здається, що це неминуче — у сучасному світі без технологій не обійдешся. Звісно, якщо ми використовуємо їх для роботи, навчання чи комунікацій. Але чи це так?

Мета	Важко	Легко
для розваги	7	3
проти нудьги	5	5
щоб утішитися	4	6
за звичкою	5	5
для спілкування	4	6

Ми витрачаємо на спілкування зі смартфоном більше часу, ніж на спілкування з друзями й родичами. У пошуку відпочинку й розваг віддаємо перевагу смартфону перед будь-якою іншою діяльністю.



І що в цьому поганого?



Заміна реальності. Оскільки смартфоном користуватися легко і приємно (мозок буквально виробляє дофамін щоразу, коли ти вмикаєш улюблену програму), то ми схильні перебувати з ним дедалі частіше й довше. Так наш світ стає радше цифровим і плоским, аніж реальним і багатовимірним.

Звичка споживати, а не створювати. У смартфоні ми споживаємо: переглядаємо, слухаємо, читаємо. Ми не даємо собі можливості занудувати, а мозку — перемкнутися в режим осмислення нової інформації і творення. Так ми втрачаємо здатність розв'язувати нестандартні завдання.

Ослаблення когнітивних здібностей. Дослідження в 11 школах найбільших міст Бангладеш показало, що нездорова прив'язаність до гаджетів безпосередньо корелює з ослабленням здатності пізнавати й навчатися.



Ослаблення соціальних зв'язків і навичок. Написати повідомлення — це не те саме, що залагодити конфлікт віч-на-віч. А обійняти кохану людину по телефону неможливо. Проте зі смартфоном простіше. Неважко здогадатися, що обере наш мозок, який прагне спрощення.

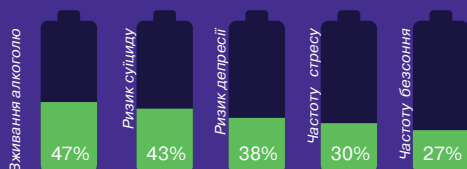
Втрата контролю над собою і своїм життям. В опитуваннях понад половина учасників зізнається, що залежна від смартфона. Повідомлення, оновлення, вподобайки, вірусні відео керують нашим часом і життям, відвертаючи увагу від справді важливого й цінного.

То що ж робити? Узагалі відмовитися від смартфона й усіх можливостей, які він дає? Аж ніяк. У ставленні до смартфона дуже допомагає формула, яку, напевно, не раз повторювали твої родичі: «Усьому знай міру».



Здорове використання технологій

Менше двох годин на день зі смартфоном зменшують:



Цікаві результати отримали дослідники з Кореї, які вивчили дані 50 тисяч підлітків. Науковці виявили, що підлітки, які користуються смартфоном до двох годин на день, відчувають стрес на 30 % рідше, потерпають через безсоння на 27 % рідше, схильні до депресії на 38 % менше, ніж їхні однолітки, які взагалі не використовують смартфон. Вони також на 43 % рідше схильні до суїциду й на 47 % рідше вживають алкоголь. Те саме дослідження показало, що в підлітків, які користуються смартфоном понад чотири години на день, розвивалися різноманітні ментальні проблеми на 22 % частіше, ніж в однолітків, які менше часу перебували зі смартфоном.

Отже, здорові межі та правила користування смартфоном допомагають використовувати його переваги й не потрапляти до технологічної пастки. Їхня мета — допомогти тобі зберігати контроль над своїм життям і підтримувати ментальне здоров'я.



Нездорове використання технологій



Якщо взаємодію зі смартфоном не контролювати і не вибудувати здорових меж, то можна розвинути залежність. Науковці порівнюють цифрову залежність із алкогольною й виявляють ідентичні структурні ушкодження мозку, які призводять до порушень мислення, здатності знаходити рішення, керувати собою і своїми емоціями, пізнавати, а також до зменшення робочої пам'яті.

Дослідження доводять, що з цифровою залежністю безпосередньо пов'язані такі проблеми зі здоров'ям, як-от: розлад контролю над імпульсами (призводить до залежностей і ушкоджувальної поведінки), синдром дефіциту уваги, хронічна тривога, депресія, хронічна втома, розлади сну, порушення метаболізму. І найтривожніше — залежні від смартфонів утримчастіше схильні до планування і спроб самогубства.

Які ознаки залежності? Дай відповідь на ці запитання відверто.

Чи часто я беру смартфон, щоби швидко перевірити щось, але виявляю, що минуло кілька годин?

Чи часто я обіцяю собі обмежити час перед екраном, але порушую обіцянку?

Чи буває, що я засиджуюся з телефоном увесь день або до пізньої ночі?

Чи призводить надмірне користування смартфоном до того, що я нехтую особистою гігієною, харчуванням або фізичним здоров'ям?

Чи беру я смартфон до рук кожної вільної хвилини?

Чи сприяє використання смартфона конфліктам, чи уникаю я особистого спілкування?

Чи відчуваю я провину або сором через користування смартфоном?

Чи впливає негативно використання смартфона на моє навчання, прогрес в освоєнні професії або на фінансову стабільність?

Чи відчуваю я ізоляцію, емоційну порожнечу, неувважність або тривогу, коли не тримаю смартфон у своїх руках?

Чи я приховую або брешу, скільки часу проводжу у смартфоні, або про те, який цифровий контент я в ньому споживаю?

Якщо на кілька із цих запитань ти відповів позитивно, то саме час будувати межі здорового використання. Не соромся звертатися по допомогу до рідних або друзів. А найкращий доведений спосіб упоратись із залежностями — це групова терапія.

Синтетичне (не)щастя. Як алкоголь і наркотики впливають на організм

Ми всі знаємо, що алкоголь і наркотики шкідливі. Розвивається звикання, людина втрачає зв'язок із собою, здоров'я й рівень життя погіршуються. Проте люди чомусь їх досі вживають. Просто не можуть подолати своєї слабкості? Чи за цим приховане щось серйозніше? Як не потрапити на гачок штучного (і швидкоплинного) щастя?

Чому ми відчуваємо радість

Довгоочікуваний велосипед на день народження, перша перемога у змаганні, обійми коханої людини. Усе це викликає в нас позитивні почуття завдяки гормонам, або нейромедіаторам щастя. Це дофамін, ендорфін, окситоцин і серотонін.



Гормон

Коли і як діє

До чого спонукає

Дофамін

Діє, коли ми дуже близькі до мети чи досягли її.

Шукати рішення, домагатися цілей.

Ендорфін

Допомагає «забути про біль» і відчувати легкість.

Короткочасно ігнорувати біль, щоб уникнути небезпеки.

Окситоцин

Сигналізує, що нашому оточенню можна довіряти.

Бути товаришескими й відчувати задоволення від спілкування.

Серотонін

Показує, що нас шанують і цінують.

Підвищувати соціальний статус і відчуття безпеки.



Гормони щастя виділяються в різних життєвих ситуаціях: коли ти навчаєшся й успішно складаєш тести, зустрічаєшся з друзями, переглядаєш футбол із батьком, створюєш музику, малюєш, граєшся із собакою. Та буває, що настає чорна смуга чи звичайного рівня радості та щастя здається замало. Тоді, не впоравшись із труднощами чи піддавшись чіємусь впливу, людина може вирушити на пошук штучних заміників щастя. Цей шлях часто веде до алкоголю чи наркотиків.

Чому алкоголь і наркотики здаються чарівною паличкою? Ось п'ять причин:



Миттєва ейфорія

Проблеми під дією алкоголю або наркотиків відступають, а сіре життя раптом набуває барв. І цієї миті про наслідки думають рідко.



Романтизація в кіно

Напіврозмиті обриси, сміх, кольорові вогні й музика. Сцена з головним героєм на вечірці може бути знята вельми ефектно. Проте в реальності романтику псують головний біль і нудота.



Спосіб сховатися від проблем

Люди хочуть утекти від своїх негараздів. Відчуття розслаблення, перепочити від стресу. І на якийсь час людину справді охоплює це відчуття. Та сп'яніння минає, а проблеми залишаються.



Доступність

Алкоголь продають у кожному магазині, наркотики поширені в усіх містах-мільйонниках. Здається, що такі засоби — це найдешевший або найпростіший спосіб дозволя. Насправді такі розваги заводять у глухий кут, не дають потрібних навичок і зв'язків для майбутнього нормального життя.



Спільна шкідлива звичка працює як соціальний клей

Через сп'яніння незнайомі люди починають відчувати зближення. Ті, хто випивають, стають відвертими, погоджуються на спільні авантюри.

Як усе це впливає на організм



Алкоголь і наркотики замінюють природний механізм вироблення гормонів і послаблюють його. Організм звикає до стимуляції ззовні й перестає створювати нейромедіатори, завдяки яким людина почувається добре і щасливо просто за задумом природи. Повернути цей механізм назад украй важко, а часом і неможливо. Отже, що частіше людина використовує наркотичні речовини, то гірше відчуття.



МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ



відчуття
укати
о смерті,