

ПРАКТИКИ ВЕЧІРНЬОГО РИТУАЛУ В ПРОГРАМІ РДУГ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Актуальність публікації зумовлена стрімким зростанням фіксації розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) серед дорослого населення, що за даними масштабного мета-аналізу (The Lancet Psychiatry) охоплює близько 6,76% світової популяції. В Україні показник діагностованих випадків сягає 2,5%, проте реальна поширеність є значно вищою через брак культури діагностики дорослих. Стан суттєво знижує якість професійної реалізації, а в умовах хронічного стресу традиційні методи менеджменту виявляються недостатніми. Особливу проблему становить дефіцит навичок перемикання між режимами активності та спокою, що призводить до порушень сну та когнітивного виснаження. Це зумовлює гостру потребу у впровадженні науково обґрунтованих практик усвідомленості та саморегуляції. Інтеграція вечірніх ритуалів як когнітивних «якорів» у програми РДУГ-менеджменту дозволяє нівелювати когнітивні дефіцити, стабілізувати циркадні ритми та сформувати стійкі навички саморегуляції, що є критично важливим для збереження ментального здоров'я в динамічному середовищі [1; 2].

Метою тез є теоретичне обґрунтування та презентація методичного інструментарію вечірніх ритуалів у межах авторської програми РДУГ-менеджменту Ольги Гавриш, спрямованої на розвиток навичок самоспостереження, рефлексії та корекції когнітивної сфери дорослих.

Наразі, розроблена програма РДУГ-менеджменту О. Гавриш передбачає 10 занять, тривалістю по 1 годині. Кожне заняття програми присвячене певній темі, відповідно до якої дібрані вправи і техніки. При цьому заняття спрямовані, зокрема, на розвиток навичок самоспостереження, рефлексії та саморегуляції, що виходить за межі класичної корекції уваги.

Однією з ключових є зустріч, присвячена створенню вечірніх ритуалів. Вечірній ритуал виступає як практичний інструмент саморегуляції, спрямований на стабілізацію нервової системи. Його важливість зумовлена тим, що якісний сон є фундаментальним ресурсом для функціонування когнітивної сфери: підтримки стійкості уваги, контролю імпульсів та емоційної стабільності наступного дня.

Для осіб із РДУГ перехід від активності до спокою є складним когнітивним викликом через дефіцит функцій гальмівного контролю та порушення роботи дефолт-системи мозку (DMN). Тому вечірній ритуал виконує роль своєрідної самопомоги. По-перше, він забезпечує компенсацію дефіциту виконавчих функцій, мінімізуючи потребу в прийнятті рішень (set-shifting) та суттєво знижуючи когнітивне навантаження [3]. По-друге, регулярна послідовність дій сприяє стабілізації циркадних ритмів, допомагаючи подолати затримку фази сну, що є характерною для 75% осіб із РДУГ [4]. Крім того, такий підхід забезпечує регуляцію рівня кортизолу та «блукаючого розуму», зупиняючи гіперфокус на денних справах і знижуючи рівень гормону стресу.

У контексті РДУГ-менеджменту вечірній ритуал реалізує чотири ключові функції, які безпосередньо впливають на психофізіологічний стан особистості:

1) завдяки створенню передбачуваного середовища та виконанню знайомих дій відбувається зниження тривожності й редукція фоновий напруги, накопиченої протягом дня;

2) практика «закриття дня» створює відчуття завершеності, що допомагає структурувати хаотичні потоки інформації та зупинити механізм блукання думок, коли думки безконтрольно фокусуються на незавершених справах;

3) поступове сповільнення активності стабілізує рівень кортизолу, готуючи організм до входу у фазу глибокого відновлення;

4) компенсація дефіциту перемикачів: чітка структура ритуалу допомагає нервовій системі здійснити когнітивно витратний перехід від активності до відпочинку м'яко та без залучення надмірних вольових зусиль.

Техніка вечірніх ритуалів базується на підсумковій рефлексії дня, усвідомленні емоцій та самоаналізі, що дозволяє досягти низки стратегічних цілей. Зокрема, вона забезпечує поступове зменшення сенсорної та інформаційної стимуляції, формує стійке відчуття безпеки та внутрішньої стабільності через послідовність дій, а також створює оптимальні умови для природного переходу тіла до сну. Кінцевою метою впровадження таких практик є формування стабільної навички, що дозволяє автоматизувати процес переходу до відпочинку, роблячи його природним складником життєдіяльності без додаткового вольового тиску.

Таким чином, створення вечірніх ритуалів має особливе значення у програмах менеджменту РДУГ. Структурований ритуал стабілізує рівень кортизолу та активує механізми перемикачів режимів роботи мозку, що дозволяє зменшити фонову тривожність та забезпечити ресурс для контролю імпульсів наступного дня. Тому, на нашу думку, це заняття має бути одним з перших у структурі програми РДУГ-менеджменту.

Література

1. 208 науково обґрунтованих висновків про РДУГ. 2025. URL: <https://rdug.info/knowledge-base/208-naukovo-obgruntovanyh-vysnovkiv-pro-rdug/> (дата звернення: 16.03.2026).
3. Song P., Zha M., Yang Q., Zhang Y., Li X., Rudan I. Global Health Epidemiology Reference Group (GHERG). The prevalence of adult attention-deficit hyperactivity disorder: A global systematic review and meta-analysis. *Glob Health*. 2021. Vol. 11. 04009 URL: <https://jogh.org/documents/2021/jogh-11-04009.pdf> (дата звернення: 16.03.2026).
4. Williams J.H., Waiter G.D., Perra O., Perrett D.I., Whiten A. An fMRI study of joint attention experience. *Neuroimage*. 2005. Mar;25(1):133-40. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2004.10.047. Epub 2005 Jan 21. PMID: 15734350.
5. World Federation of ADHD Guide URL: <https://www.adhd-federation.org/> (дата звернення: 16.03.2026).