



Kodėl verta nuobodžiauti?

*Nuolat skubame, veikiame, planuojame, bijodami net akimircai sustoti. O kas, jei pasakytume, kad būtent nieko neveikimas yra raktas į **produktyvumą, kūrybiškumą ir vidinę ramybę**?*

„Neturiu laiko“, „nieko nespėju“ – šios frazės tapo mūsų kasdienybės garso takeliu. Nuolat skubame, veikiame, planuojame, stengdamiesi išnaudoti kiekvieną sekundę. Tačiau ar pastebėjote paradoksą?

Vos tik atsiranda laisva minutė laukiant eilėje ar geriant kavą, mes instinktyviai griebiamės telefono. Nes sustoti ir tiesiog nieko neveikti šiuolaikiniame pasaulyje tapo kone nuodėme ir tai daro tik tinginiai ir veltėdžiai, o geras žmogus – tai užsiėmęs

žmogus. Mes darome klaidą, iš esmės **nuobodulys nėra blogas dalykas**, iš tikrųjų, galima teigti priešingai – jis yra be galo sveikas ir net būtinas mūsų smegenims.



Smegenys nori, kad nuolat veiktume ką nors naudingo..?

Yra vienas dalykas, kuris smegenims rūpi labiausiai, teigia ekspertai. Tai – išgyvenimas. Turbūt nesate susimąstę apie tai, kad šis instinktas glaudžiai susijęs su tuo, kodėl mums nepatinka nuobodžiauti. Daugeliui žinoma, kad emocijos taip pat turi svarbų vaidmenį išgyvenimui. Pavyzdžiui, baimė reikalinga tam, kad bėgtume nuo pavojaus, liūdesys mus moko nekartoti tų pačių klaidų. Nuobodulys mums pasako, jog kad ir ką veikiame tuo metu, neišnaudojame savo neuronų pačiu geriausiu būdu. Smegenys bando mums pasakyti, kad turėtume su savo laiku nuveikti ką nors geriau – išmokti ką nors naujo, kas padėtų mums išlikti.

„Smegenys mus moko, motyvuoja ir disciplinuoja. <...> Kai mes darome ką nors, kas mums teikia naudos, išsiskiria *dopaminas*. Tai yra laimės hormonas, jį smegenys išskiria, kai padarome ką nors, kas padeda mums

išgyventi. Pavyzdžiui, kai valgome kaloringą maistą, kai pasiekiame išsikeltus tikslus – išsiskiria dopamino dozė. Tačiau dopaminas gali išsiskirti ir kitais būdais. *Paprasčiausia – gavus skaitmeniniu būdu*“

Kaip išmanieji įrenginiai prisideda prie dopamino išsiskyrimo smegenyse?

Įsivaizduokite, kad veikiate ką nors, kas jums kelia nuobodulį, pavyzdžiui, sėdite neįdomioje prezentacijoje ar paskaitoje, iš kurios neturite galimybės išeiti. Smegenys ima šaukti, kad tai visiškai nenaudinga jūsų išgyvenimui, reikia daryti ką nors naujo, įdomaus, kas padėtų. Kad tą šauksmą nuramintume, dažniausiai renkamės paprasčiausią kelią. O paprasčiausias kelias dažniausiai yra tiesiog išsitraukti telefoną, nes juk visuomet yra laiškų, į kuriuos reikia atsakyti, visuomet galima pažaisti žaidimų arba panaršyti po socialinę mediją.

Esame priversti nuolat didinti dozę..

Kai trūksta nuobodulio, nutinka du dalykai. Viena vertus, kaip jau minima, mažėja mūsų tolerancija nuoboduliui. Vadinasi, net ir 20 sekundžių be jokių dirgiklių pasidaro per ilgas laiko tarpas. Kitas dalykas – mums nuolat reikia didinti dozę, kad gautume

Ar tai nauja kūrybinga idėja, ar naujas, dar nematytas vaizdo įrašas apie kačiukus – bet kas, kas yra nauja, išprovokuoja dopamino išsiskyrimą. Todėl daugeliu atvejų, kai mums nuobodu, traukiame iš kišenės išmanųjį telefoną ir pamaloniname save nauja dopamino doze. Galiausiai tai virsta nesibaigiančiu ciklu, telefonas tampa pagrindiniu išsigelbėjimu.

„Kas nutinka? Mes nebeturime nuobodžių akimirkų savo gyvenime, mes taip įpratę būti nuolat stimuliuojami, nuolat gauti naujos informacijos, bendrauti, visą laiką būti prisijungę, kad nebesame pajėgūs toleruoti nuobodulį. Kitaip tariant, nebegalime toleruoti... poilsio, ramybės, tylos“

tą patį stimuliacijos lygį. Kitaip tariant, norime vis daugiau dirgiklių. Kas tuomet nutinka? „TikTok“ apklausė savo vartotojus, paaiškėjo, kad 30 proc. jų atrodo, jog vaizdo įrašai kelia tam tikrą stresą, nes yra per ilgi ir nuobodūs. 60 sekundžių laukti kulminacijos? To jau per daug, mums dirgiklių reikia greičiau. „Trečdalis vaizdo įrašų stebėtojų internete prisipažįsta, kad įrašus žiūri dvigubu greičiu, kad kuo greičiau nueitų iki esmės“.

Kadangi mums reikia vis daugiau stimuliacijos dozių, nenuostabu, jog geriausias to šaltinis yra telefonas. Tačiau jau net ir jo nebeužtenka – atrodo, kad viską, kas ten yra, mes jau matėme.

Taigi, jeigu išmoksime labiau toleruoti nuobodulį, gebėsime geriau susikaupti ir geriau atlikti sudėtingus dalykus. Jei kiekvieną nuobodžių minutę ieškosite stimuliacijos savo telefone, jūsų smegenys nebetoleruos

nuobodulio. Deja, tačiau bet koks darbas, kuris mums vertingas ar ką nors reiškia, būna nuobodus, o smegenys to netoleruoja. <...>

Tuomet darydami darbą pradėdote ieškoti dirgiklių ir tai sukuria visą domino efektą, nes darbo produktyvumas griūva“ Be to, reiktų atkreipti dėmesį į tai, kodėl jums nuobodu. Jeigu niekada niekas nesudomina, viskas atrodo įgrisę, tai greičiausiai jūsų gyvenime vyksta kas nors tokio, ko naujas vaizdo įrašas apie kačiukus nepataisys. *Galbūt trūksta pilnatvės jausmo, iššūkių, naujų karjeros posūkių?* Kadangi skaitymas taip pat šiais laikais pasidaręs nuobodžiu užsiėmimu, ekspertai pataria būtent tai ir daryti – skaitymas padės didinti savo toleranciją nuoboduliui ir gebėjimą susikaupti.

„Jūs neprivalote suplanuoti kiekvienos savo dienos minutės, klausytis tinklalaidžių ar žinių. Išeikite pasivaikščioti be telefono. Galbūt kartais papietaukite be telefono? Kad sukurtumėte tam tikras ribas, galbūt vakare telefoną padėkite į šalį prieš eidami į lovą. Duokite savo smegenims laiko įprasminti tai, kas nutiko per dieną“

Nieko neveikimas, tiesą sakant, yra labai produktyvu. Štai kodėl, kai mums nuobodu, smegenyse įvyksta įdomus pokytis, tos sritys, kurios yra aktyvios, kai esame susikoncentravę į išorinius tikslus, nurimsta, o tuo metu pabunda kita sistema, vadinamasis numatytojo režimo tinklas (*angl.default network*). Šis tinklas suaktyvėja tada, kai nebekreipiame dėmesio į išorinį pasaulį, o pasineriame į vidinį, svajojame, prisimename, reflektuojame, leidžiame mintims keliauti ten, kur mintys nori, ir šis tinklas yra tarsi fone veikiantis smegenų procesorius. Kai žiūrime į lubas, laukiame autobuso mūsų smegenys nėra atsijungusios ar užmigusios. Viskas vyksta

priešingai, jos rūšiuoja patirtis, duoda joms prasmę, repetuoja galimas ateities versijas.

!! Neuromokslininkai nustatė, kad šio nuobodulio tinklo aktyvumas palaiko kūrybiškumą, problemų sprendimo įgūdį bei stiprina tapatumo ir identiteto jausmą, kuris yra labai svarbus psichinei sveikatai. Tyrimai rodo, jog žmonėms, kuriems prieš kūrybinę užduotį buvo leista pabūti nuobodžiaujant, vėliau sugalvojo originalesnių ir įvairesnių idėjų. Tačiau mūsų pasaulyje, persotintame technologijų, nuobodulio būseną vis retesnė ir apskritai atrodo tuoj išnyks.



Tapome nuobodulio stokojančia visuomene. O tai reiškia, kad mūsų numatytojo režimo tinklas, emocinės pusiausvyros generatorius, vis rečiau įjungiamas, vis rečiau treniruojamas. Tyrimai rodo, jog kai šis svarbus nuobodulio tinklas ilgai būna neaktyvus, tai susieja su silpnesniu emocijų reguliavimu, prastesne psichine sveikata, mažesniu empatijos lygiu ir net silpnesniu tapatumo jausmu. Tarsi nebegirdime savo vidinio balso, nes išorinis triukšmas – per garsus.

Nuobodulys – tai ne priešas, o vidinis signalas, kad reikia sustoti ir atsikvėpti. Kai leidžiame sau pabūti be veiklos, suteikiame protui erdvės ilsėtis, o mintims – susigrupuoti. Tad kitą kartą, kai pasidarys nuobodu, neieškokime iškart telefono ar pramogos – galbūt kaip tik tuo metu gali gimti nauja idėja, svajonė ar kūrybinis sprendimas. Būtent todėl nuobodžiauti reikia su pasididžiavimu, ir galima net atskirai paskirti laiko ar suplanuoti.

Saugokite šias trumpas ir malonias pauzes, nes būtent tada, kai nieko nevyksta, vyksta svarbiausi dalykai.

Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje A.Minickaite, agne.minickaite@sveikatos-biuras.lt ; +370 676 98149 kartu su gimnazijos švietėjais/ savanoriais pagal pateiktą informaciją: https://www.lrt.lt/radioteka/irasas/2000520051/kodel-verta-nuobodziauti?srsltid=AfmBOorvB7myXOWrPTdLW27RhNypyMLMie6fbyVHGTMGPFsL5cPc_saw; <https://moterslaikas.lt/isdriskite-nuobodziauti-kaip-nieko-neveikimas-grazina-laika/>; <https://hbr.org/2025/08/you-need-to-be-bored-heres-why>; <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/boost-your-brain-with-boredom>; <https://www.lrt.lt/naujienos/mokslas-ir-it/11/1997030/padekite-telefona-i-sali-ir-leiskite-sau-nuobodziauti-smegenys-nustebins-produktyvumu?srsltid=AfmBOooKjJRZD9I22LnzAFJ5PKLGsf685rvhbf2rMhT8kOwJemlcoH0>