

[Нове](#) » [Психологія і стосунки](#) » Вихідні більше не радують? Психологи пояснили, чому люди починають їх ненавидіти

Вихідні більше не радують? Психологи пояснили, чому люди починають їх ненавидіти

[ЛИСЕНКО КАТЕРИНА](#) — 26 Травня 2026, 08:10 [2 Mins Read](#) — [ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ](#)[Важливі новини щодня](#) — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Колись вихідні асоціювалися з відпочинком, свободою та відновленням сил. Але дедалі більше людей помічають дивний стан: субота й неділя більше не приносять радості, а іноді навіть викликають тривогу, втому або роздратування. Психологи пояснюють: причина часто значно глибша, ніж проста перевтома.

Однією з головних причин фахівці називають **емоційне вигорання**. Коли людина довго живе у стресі, навіть вихідні перестають допомагати відновитися. Організм настільки звикає до напруги, що не може швидко “перемкнутися” у режим відпочинку.

Ще одна проблема — **завищені очікування**. Люди часто чекають, що за два дні мають повністю відпочити, вирішити всі справи, зустрітися з друзями та ще й “насолодитися життям”. Через це вихідні перетворюються не на відпочинок, а на черговий список обов'язків.

Психологи також звертають увагу на ефект різкого контрасту. У будні людина постійно зайнята, а у вихідні раптом залишається наодинці зі своїми думками та втомою. Саме тоді мозок починає сильніше відчувати накопичений стрес і емоційне виснаження.

Не менш важлива причина — **відсутність справжнього відпочинку**. Багато людей навіть у вихідні продовжують перевіряти робочі повідомлення, сидіти в новинах або нескінченно гортати соцмережі. У результаті нервова система так і не отримує повноцінного перезавантаження.

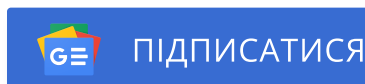
Ще один фактор — самотність. Для деяких людей вихідні стають найважчим часом саме через брак спілкування або відчуття, що “всі живуть цікавіше”.

Фахівці також пояснюють феномен “недільної тривоги”. Увечері перед понеділком мозок починає заздалегідь готуватися до нового робочого тижня, через що псується настрій і зростає напруга.

Психологи наголошують: ненависть до вихідних часто свідчить не про проблему самих вихідних, а про загальне виснаження та незадоволення ритмом життя.

Експерти радять не намагатися “встигнути все” за два дні. Іноді найкращий відпочинок — це менше планів, більше сну, руху та часу без телефону.

У підсумку, якщо вихідні перестали радувати, це може бути сигналом, що організм і психіка вже давно працюють на межі. Іноді проблема не у двох днях відпочинку, а у способі життя загалом.

[Читайте ЕКСПЕРТ у Google News](#)[Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: \[corrections@expert.in.ua\]\(mailto:corrections@expert.in.ua\)](#)

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

08:22 **Ноутбук “вмирає” швидше через ці помилки: як люди псують батарею щодня**

08:10 **Вихідні більше не радують? Психологи пояснили, чому люди починають їх ненавидіти**

08:00 **Картки можуть заблокувати: кого це стосується**

07:47 **Дипломатична реакція: відповідь ЄС на погрози Росії**

07:37 **Життя перевертається після 30: астрологи назвали знаки Зодіаку, які найчастіше починають усе спочатку**

07:21 **Організм страждає щочночі: що відбувається, якщо постійно їсти пізно ввечері**

07:11 **Часник виростає дрібним? Помилки дачників, які псують урожай ще до збору**

06:54 **Небо “розколося надвоє”: що насправді вибухнуло над Сибіром у 1908 році**

06:42 **Вчені протестували “еліксир молодості” на мишах: результати вразили**

06:28 **Росія закриває небо над величезною територією через страх атак дронів**

[LOAD MORE](#)[стрес](#)

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua