



Home » Здоров'я » Голова перестане боліти: прості поради, які допомагають без таблеток

Голова перестане боліти: прості поради, які допомагають без таблеток



ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 14 Травня 2026, 07:21 ⌚ 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Головний біль — одна з найпоширеніших проблем сучасної людини. Стрес, недосипання, перевтома або навіть нестача води можуть зіпсувати весь день. Багато хто одразу тягнеться до таблеток, але інколи полегшити стан можна простими способами.

Перше, на що радять звернути увагу лікарі, — **вода**. Зневоднення часто викликає головний біль, особливо в спеку або після кави. Іноді достатньо випити кілька склянок води, щоб самопочуття покращилося.

Ще одна поширена причина — **перевтома та недосипання**. Організм реагує на нестачу відпочинку напруженням і болем. Саме тому регулярний сон має величезне значення для самопочуття.

Допомогти може і **свіже повітря**. Якщо біль з'явився після довгої роботи за комп'ютером або перебування в задушливому приміщенні, коротка прогулянка часто приносить полегшення.

Фахівці також радять звернути увагу на **напруження шиї та плечей**. Через сидячу роботу м'язи перенапружуються, і це може провокувати біль. Легка розминка або масаж допомагають зняти спазм.

Ще один простий спосіб — **відпочинок у тиші та темряві**. Яскраве світло та шум можуть посилювати дискомфорт, особливо при мігрені.

Не менш важливе харчування. Пропуск прийомів їжі або надлишок кофеїну теж здатні викликати головний біль. Організму потрібен баланс, а не постійні перепади.

Втім, лікарі наголошують: якщо біль сильний, повторюється часто або супроводжується нудотою, запамороченням чи порушенням зору — необхідно звернутися до спеціаліста.

У підсумку, головний біль — це сигнал організму, який не варто ігнорувати. Іноді прості зміни у способі життя можуть допомогти краще, ніж звичка одразу приймати ліки.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

біль

голова

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. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua