



Home » Технології » Телефон краде ваш сон: що насправді відбувається з мозком перед засинанням

## Телефон краде ваш сон: що насправді відбувається з мозком перед засинанням

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 15 Травня 2026, 08:22 ⌚ 2 Mins Read — ТЕХНОЛОГІЇ



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

Багато людей засинають із телефоном у руках, навіть не замислюючись, як це впливає на організм. Соцмережі, відео чи новини перед сном здаються способом розслабитися, але насправді мозок у цей момент отримує зовсім інший сигнал — залишатися активним.

Головна проблема — **синє світло екрана**. Воно пригнічує вироблення мелатоніну — гормону, який відповідає за сон. У результаті мозок сприймає вечір як продовження дня і відкладає процес засинання. Саме тому після довгого

«зависання» в телефоні люди часто не можуть швидко заснути, навіть якщо відчують втому.

Ще один фактор — інформаційне перевантаження. Перед сном мозок має поступово переходити в спокійний режим, але стрічка новин, відео або емоційний контент підтримують нервову систему в напрузі. Особливо негативно впливають тривожні новини та нескінченний скролінг соцмереж.

Психологи пояснюють: телефон створює ефект «миттєвої винагороди». Короткі відео, повідомлення та лайки стимулюють вироблення дофаміну — гормону задоволення. Через це мозку стає складніше «вимкнутися» і перейти в режим відпочинку.

Не менш важливо і те, що телефон порушує глибину сну. Навіть якщо людина заснула, повідомлення, вібрації або звичка перевіряти екран серед ночі можуть погіршувати якість відпочинку. У результаті зранку з'являється відчуття виснаження, навіть після достатньої кількості годин у ліжку.

Фахівці радять відкладати телефон хоча б за 30–60 хвилин до сну. Замість скролінгу краще обрати спокійну музику, книгу або просто тишу. Так мозок поступово переходить у режим відновлення.

Також корисно вимикати сповіщення на ніч і не тримати телефон поруч із ліжком. Це допомагає зменшити спокусу постійно перевіряти екран.

У підсумку, проблема не лише у самому телефоні, а у звичці постійної стимуляції мозку. Іноді навіть невелика «цифрова пауза» перед сном може суттєво покращити самопочуття, настрій і рівень енергії наступного дня.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

сон

телефон

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](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)

