



Home » Психологія і стосунки » Не спорт: учені назвали головний спосіб знизити стрес через роботу

## Не спорт: учені назвали головний спосіб знизити стрес через роботу



СТЕПАНЕНКО ГРИГОРІЙ – 18 Травня 2026, 00:13 ⌚ 1 Min Read – ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



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

Дослідники з'ясували, що найсильніше знизити рівень стресу на роботі допомагає не спорт, а якісний сон. Саме кількість і якість сну виявилися головними факторами, які впливають на психологічний стан працівників.

Про це повідомляє [Science Alert](#).

Під час дослідження вчені проаналізували дані 2871 працівника у Канаді, які збирали протягом десяти років. Вони вивчали, як харчування, фізичні вправи,

сон, алкоголь і куріння впливають на здатність людини справлятися зі стресом на роботі.

Найбільший ефект показав саме сон. Дослідники пояснили, що якісний відпочинок допомагає підтримувати концентрацію, емоційну стабільність, самоконтроль і відновлення організму.

Важливу роль також відіграє харчування. Водночас фізичні вправи залишаються корисними для здоров'я, але виявилися менш ефективними у боротьбі зі стресом на роботі, якщо оцінювати всі фактори разом.

Учені наголосили, що для багатьох людей робочий стрес має хронічний характер. Причинами стають великі навантаження, нестабільний графік, повідомлення після завершення робочого дня та постійне відчуття, що робота втручається у особисте життя.

Дослідження також пов'язують тривалий стрес із вигоранням, депресією, тривожністю, серцево-судинними захворюваннями та діабетом 2 типу.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

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

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. 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)