

Головна » Життя

Тривоги скоротили сон українців на 40 хв: лікарі вже б'ють на сполох через наслідки

17:52 19.05.2026 Вт

🕒 3 хв

У найближчі роки на 20-30% зросте кількість серцево-судинних хвороб, діабету і психічних розладів

 **ВАСИЛИНА КОПИТКО**



Недосип знижує когнітивні функції і посилює небезпеки на робочому місці (фото ілюстративне: Getty Images)



Не витрачай час на шум! Читай тільки суть з **РБК-Україна у Google**



Через тривоги сон українців щоночі скоротився на 40 хвилин, що вже запускає передчасне старіння і загрожує сплеском хронічних хвороб. Без програм реабілітації країна ризикує втратити трудовий потенціал у найближчі роки.

Про це пише [РБК-Україна](#) із посиланням на дані [Інституту медицини праці Ю.І. ім. Кундієва](#).

> **Читайте також:** [Як непомітні зміни в судинах повільно вбивають українців: інтерв'ю з заслуженим лікарем](#)

Головне:



НОВИНИ



Удар по Прилуках: вже понад 20 поранених, понівечений ТЦ "Епіцентр" (фото)

АНАЛІТИКА



Роман Кот
кореспондент РБК-Україна

Зернові війни. Як Росія будує продовольчу імперію на краденому українському хлібі



хвилин.

- **Загроза для професій:** хронічний недосип знижує концентрацію та пам'ять, що є критичним для безпеки водіїв, лікарів та операторів обладнання.
- **Ріст захворюваності:** у найближчі роки очікується сплеск серцево-судинних хвороб, діабету та психічних розладів на 20-30%.
- **Чорнобильський досвід:** медичні наслідки та симптоми у сфері психічного здоров'я можуть зберігатися протягом десятиріч, перевищуючи норму в рази.

Як хронічний недосип руйнує організм щодня

За словами генерального директора ДУ "Інститут медицини праці імені Ю.І. Кундієва НАМН України" Богдана Божука, систематична нестача сну безпосередньо впливає на когнітивні здібності українців.

"Нічні тривоги є особливим фактором. Щоночі тривалість сну українця в середньому скоротилась на 40 хвилин. І йдеться не про поодинокі випадки, а щоденну реальність впродовж багатьох років. Як результат: зниження уваги, концентрації, пам'яті, здатності ухвалювати якісні рішення щодня", - розповів Божук.

Експерт наголошує, що для певних категорій працівників такі зміни в організмі є безпосереднім питанням безпеки на робочому місці. Зокрема, йдеться про водіїв, лікарів та операторів складного обладнання.

Прогноз на майбутнє: хвиля хвороб і наслідки на десятиліття

Якщо ситуацію та підходи до відновлення здоров'я населення не змінювати вже зараз, медична система та суспільство зіткнуться із довгостроковими наслідками. Процес погіршення здоров'я нації вже вийшов із площини теоретичних припущень.

"Можемо прогнозувати подальше **зростання хронічних неінфекційних захворювань, артеріальної гіпертензії, діабету, серцево-судинної патології приблизно на 20-30%**. Очікується хвиля психічних розладів, що зараз ще не у всіх є у вираженому стані. Передчасне старіння, інвалідизація працездатного населення на сьогодні не теоретична загроза, а процес, який уже фіксуємо", - каже керівник Інституту.

ризикуює суттєво втратити свій трудовий потенціал.

"Досвід Чорнобильської катастрофи, до ліквідації наслідків якої Інститут мав безпосередній стосунок, переконливо показав, що рівень симптомів і наслідків у тому числі у сфері психічного здоров'я у постраждалих зберігається протягом десятиріч і вдвічі-вчетверо перевищує показники контрольних груп", - підсумував Божук.

Нагадаємо, що в Україні діє програма "Скринінг здоров'я 40+", у рамках якої громадяни віком від 40 років можуть пройти низку обстежень для раннього виявлення хвороб.

Раніше ми писали про те, [скільки держава планує витратити грошей на програму "Скринінг здоров'я 40+" у 2026 році](#).



Увага: Цей матеріал має виключно загальноосвітній характер і не є медичною консультацією. Інформація призначена для ознайомлення з можливими симптомами, причинами та методами виявлення захворювань, але не повинна використовуватись для самодіагностики або самолікування. РБК-Україна не несе відповідальності за діагнози, поставлені на основі матеріалів сайту. У разі проблем зі здоров'ям обов'язково зверніться до кваліфікованого лікаря.



Не пропустіть головне! Підпишіться на наші оновлення в Google!

Або читайте нас там, де вам зручно!



Більше по темі:

Повітряна тривога

Лікарі

Здоров'я

Реклама

НОВИНИ

Новини України

БІЗНЕС

Економіка

ЖИТТЯ

Гроші

LIFESTYLE

Психологія

Світ

Надзвичайні події

ПОЛІТИКА

Тесп

Енергетика

Біла економіка

АНАЛІТИКА

Статті

Інтерв'ю

Точка зору

Суспільство

РОЗВАГИ

Шоу бізнес

Поради

Гороскопи

Свята

Цікаве

Спорт

Здорове життя

Мода та краса

Про компанію

Розмістити рекламу

Редакційна політика і стандарти

Як стати нашим автором

Правила користування

Правова інформація

Політика конфіденційності

Контакти

Команда

Вакансії в РБК-Україна



Інформаційний портал «РБК-Україна» має тримовну версію (українську, російську та англійську), головна сторінка portalу - <https://www.rbc.ua>. Фотографії, зображення належать їх правовласникам. Всі фотографії на Порталі, авторами яких є журналісти «РБК-Україна», розміщені на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 International. Редакція «РБК-Україна» може не поділяти точку зору авторів. Оціночні судження не підлягають спростуванню та доведенню їх правдивості. За достовірність та зміст реклами відповідальність несе рекламодавець. Матеріали, позначені плашкою: «Прес-релізи», «Спецпроект», «Партнерський матеріал», «Promo», «Благодійність», «Резонанс» розміщуються на правах реклами і призначені, як правило, для осіб, які досягли 21-річного віку. «Новини компанії» - це інформаційний формат, що охоплює новини, події та оголошення, пов'язані з діяльністю компанії, базуються на пресрелізах, які випускають самі компанії, і за які редакція не несе відповідальність. Онлайн-медіа «РБК-Україна» призначене для осіб віком від 21 року.