

[Home](#) » [Здоров'я](#) » [Вчені з'ясували, як хронотип впливає на психіку, сон і здоров'я](#)

Вчені з'ясували, як хронотип впливає на психіку, сон і здоров'я

Юлія КОВАЛЬЧУК — 19 Травня 2026, 00:57 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

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

Дослідники пояснили, що “жайворонки” та “сови” мають різні особливості сну, рівня енергії та впливу на здоров'я. Водночас науковці наголошують, що головну роль відіграє не хронотип, а відповідність режиму життя біологічному ритму людини.

Про це повідомляє [EatingWell](#).

За словами професора нейронауки Matthew Walker, “жайворонки” досягають піку продуктивності вранці та до полудня, а ввечері їхня енергія поступово знижується.

Дослідники пояснюють, що людям із ранковим хронотипом легше адаптуватися до стандартного графіка роботи та навчання. Саме тому вони часто мають стабільніший режим сну.

Водночас “сови” зазвичай засинають пізніше та почуваються найбільш бадьорими ближче до вечора. Через це їм складніше підлаштовуватися під ранні підйоми та робочі графіки.

У дослідженні, опублікованому в журналі *Biomolecules*, йдеться, що хронотип пов'язаний із роботою внутрішнього біологічного годинника людини.

Інше дослідження, опубліковане у *Psychiatry Research*, показало, що люди з вечірнім хронотипом частіше мають ризики тривожності, депресії та діабету другого типу.

Нейробиологиня Allison Brager зазначила, що “жайворонки” краще почуваються навесні та влітку через ранній світанок. Натомість у зимовий період їм може бути важче через довгі години темряви.

Експерти наголошують, що жоден хронотип не є “кращим” сам по собі. Основна проблема виникає тоді, коли режим життя людини не збігається з її природними біоритмами.

Для покращення сну фахівці радять дотримуватися стабільного вечірнього режиму, уникати яскравого світла перед сном та більше бувати на денному світлі після пробудження.

Також експерти рекомендують не вживати алкоголь перед сном, адже він погіршує якість відпочинку навіть тоді, коли людині здається, що заснути стало легше.

[Читайте ЕКСПЕРТ у Google News](#)

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влупив “Укрпошти” штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

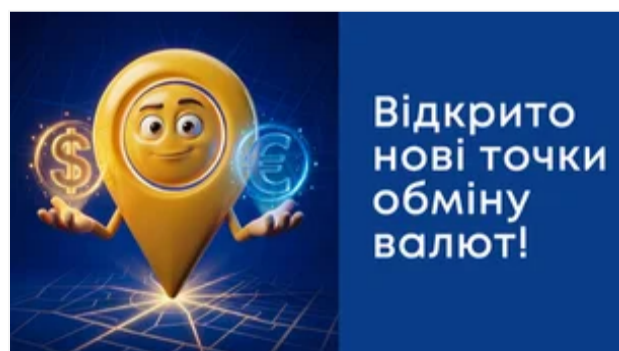
22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі

[LOAD MORE](#)[вчені](#)**Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!****У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%****Сукні, що роблять образ незабутнім**

КАТЕГОРІЇ НОВИН

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

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проєкт](#)[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.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua

