



Home » Здоров'я » Ви спите достатньо, але все одно не можете прокинутися? Лікарі назвали головні причини

Ви спите достатньо, але все одно не можете прокинутися? Лікарі назвали головні причини

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 21 Травня 2026, 08:21 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



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

Багато людей знайомі з відчуттям, коли навіть після 7–8 годин сну вранці немає сил піднятися з ліжка. Будильник дратує, тіло здається важким, а бажання спати не зникає ще кілька годин. Лікарі пояснюють: проблема не завжди у нестачі сну — іноді причина значно глибша.

Однією з головних причин є **погана якість сну**. Людина може провести в ліжку достатньо часу, але якщо сон був поверхневим або з частими пробудженнями, організм не встигає нормально відновитися.

Ще одна проблема — **порушений режим**. Якщо в будні людина лягає пізно, а у вихідні спить до обіду, біологічний годинник починає працювати хаотично. Через це організму важче прокидатися навіть після довгого сну.

Лікарі також звертають увагу на стрес. Хронічна тривога та перевтома виснажують нервову систему, і сон перестає давати повне відновлення. Саме тому людина може прокидатися вже втомленою.

Не менш важливу роль відіграє **телефон перед сном**. Синє світло екранів пригнічує вироблення мелатоніну — гормону, який відповідає за нормальний сон. Через це мозок довше не переходить у режим глибокого відпочинку.

Ще одна причина — нестача фізичної активності. Організм, який мало рухається, часто працює менш енергійно, а сон стає менш якісним.

Фахівці також наголошують: постійна ранкова втома може бути пов'язана з дефіцитом вітамінів, нестачею магнію, проблемами зі щитоподібною залозою або низьким рівнем заліза.

На самопочуття вранці сильно впливає і важка їжа перед сном. Пізні вечері, алкоголь або надлишок солодкого змушують організм активно працювати вночі замість нормального відновлення.

Лікарі радять лягати спати приблизно в один і той самий час, менше користуватися гаджетами ввечері та більше бувати на денному світлі. Саме світло допомагає організму правильно налаштувати біоритми.

У підсумку, складне пробудження — це не завжди «лінощі» або нестача сили волі. Часто організм таким чином сигналізує про втому, стрес або проблеми зі способом життя, які накопичувалися роками.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

 ПІДПИСАТИСЯ

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



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

19:56 Жінка опинилася в лікарні після спроби вкрасти вино дивним способом

19:39 У ресторані почали штрафувати гостей за переїдання і блювоту

19:32 Росія хоче створити найбільший літак після "Мрії", але без України не виходить

19:23 Колишній дворецький розкрив, що насправді їдять у Букінгемському палаці

19:14 Чому в маленьких містах вода часто дорожча: пояснення водоканалів

19:06 Влада Японії десятиліттями висаджувала дерева, які спричинили масову алергію

18:54 У США 80 років приховували прибульців: фізик ЦРУ зробив гучну заяву

18:45 Українцям з інвалідністю пояснили, чи можуть їх направити на ВЛК

18:37 Коуч назвав прості звички, які допомагають швидше знайти роботу

18:30 Горбатий кит здійснив неймовірну подорож через два океани

LOAD MORE 

сон

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 МІДІА 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