





Home » Психологія і стосунки » Одна звичка виявилася сильнішою за спорт: як захиститися від стресу на роботі

Одна звичка виявилася сильнішою за спорт: як захиститися від стресу на роботі

 КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 23 Травня 2026, 21:30 — 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



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

Вчені з'ясували, що якісний сон найкраще захищає людину від хронічного стресу на роботі. Дослідження за участю понад 2800 працівників показало, що навіть спорт поступається сну за рівнем впливу на психологічне навантаження.

Про це повідомляє [ScienceAlert](#).

У дослідженні науковці аналізували вплив п'яти звичок на рівень стресу: харчування, фізичної активності, куріння, алкоголю та сну.

Найсильніший захисний ефект показав саме якісний сон. Дослідники пояснюють, що повноцінний нічний відпочинок допомагає відновлювати емоційну стабільність, концентрацію та самоконтроль.

Збалансоване харчування також позитивно впливало на самопочуття. Воно допомагало підтримувати енергетичні ресурси організму під час психологічного навантаження.

Водночас результати щодо спорту здивували вчених. Попри загальну користь фізичної активності для здоров'я, тренування не продемонстрували окремого сильного захисту саме від робочого стресу.

Науковці наголосили, що хороше фізичне самопочуття та стійкість до професійного вигорання — не завжди одне й те саме.

Неочікуваними виявилися й результати щодо алкоголю. Люди, які вживали менше спиртного, загалом мали кращий стан здоров'я.

Проте саме в цій групі зв'язок між робочим стресом і погіршенням самопочуття був найбільш помітним. Дослідники припускають, що це може бути пов'язано з прихованими медичними чинниками.

Вчені окремо підкреслили, що здорові звички не повинні ставати виправданням токсичних умов праці. За їхніми словами, роботодавці також мають створювати безпечне середовище, обмежувати робочі повідомлення у неробочий час і забезпечувати повноцінний відпочинок працівників.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

 ПІДПИСАТИСЯ

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



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

21:30 Одна звичка виявилася сильнішою за спорт: як захиститися від стресу на роботі

21:21 “Гроші до зарплати” можуть залишити без грошей: українців попередили про небезпечні кредити

21:12 Італійське село заманює нових жителів грошима: за переїзд готові платити тисячі євро

21:04 Чи прийде аномальна спека в Україну: прогноз синоптиків

20:55 Польща готує жорсткі зміни для українців: після 2027 року допомогу отримають не всі

20:46 Окрім аліментів: українців можуть змусити платити ще й за лікування та гуртки дитини

20:38 ЄС відкладає удар по китайських чіпах: санкції можуть вдарити по автопрому

20:31 Українцям обіцяють “комфортнішу” мобільність: що хочуть змінити в ОП

20:22 Чому майже всі люди — правші: вчені знайшли несподіване пояснення

20:13 Ебола вирвалася за межі лікарень: у Конго палять медцентри та тікають заражені

LOAD MORE 

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

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua