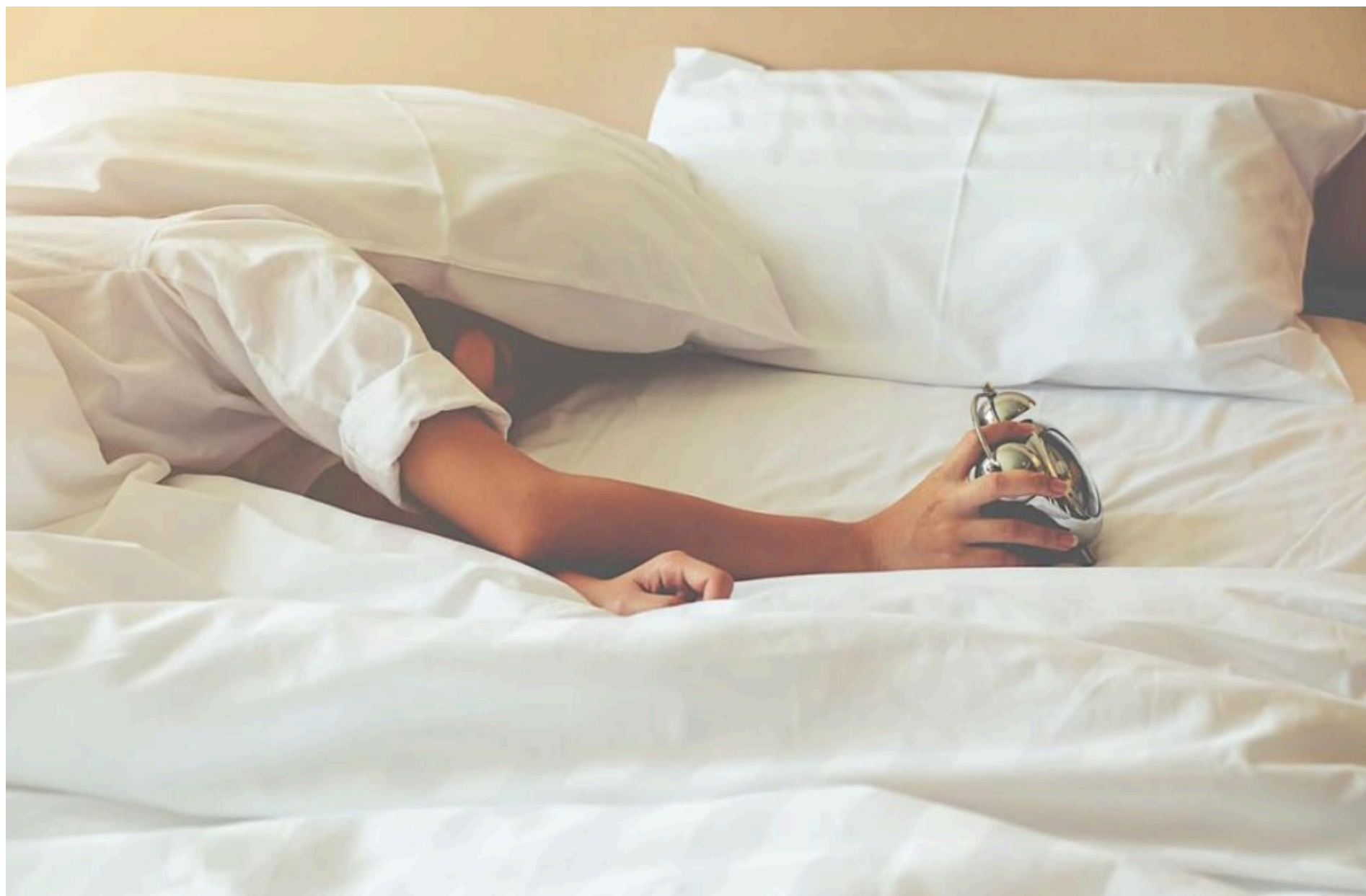




Home » Психологія і стосунки » Мозок можна обдурити: експерти назвали дивний спосіб швидко заснути

Мозок можна обдурити: експерти назвали дивний спосіб швидко заснути

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 24 Травня 2026, 10:04 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



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

Вчені та експерти зі сну назвали кілька способів, які допомагають швидше засинати навіть після стресового дня. Одним із найефективніших методів виявилось так зване “когнітивне перемішування”, яке буквально обманює мозок і переводить його у режим сну.

Про це повідомляє [The Washington Post](#).

Фахівці пояснюють, що важливу роль для нормального засинання відіграє не лише режим дня, а й харчування. Дослідження показують, що продукти з високим вмістом рослинної їжі, а також риба, яйця, молоко, горіхи та насіння можуть позитивно впливати на якість сну. Вони містять мелатонін і триптофан — речовини, які допомагають організму регулювати цикл сну та неспання.

Водночас експерти радять уникати кофеїну, алкоголю, великої кількості цукру та ультрапереробленої їжі перед сном. Саме такі продукти найчастіше провокують проблеми із засинанням і погіршують якість нічного відпочинку.

Окреме місце серед способів швидко заснути займають дихальні вправи. Однією з найпопулярніших технік стала схема “4-7-8”. Людині потрібно вдихати через ніс чотири секунди, затримувати дихання на сім секунд, а потім повільно видихати ротом протягом восьми секунд.

Лікарі пояснюють, що такі вправи допомагають активувати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення організму. Завдяки цьому знижується тривожність, сповільнюється серцебиття та зменшується внутрішнє напруження.

Ще один незвичний метод називають “когнітивним перемішуванням”. Людині пропонують взяти нейтральне слово, наприклад “дім”, а потім подумки перебирати інші слова на ту саму літеру та коротко уявляти їх у голові. Вчені вважають, що така техніка імітує хаотичне “сонне” мислення, через що мозок швидше переходить у фазу засинання.

Також експерти радять спати у прохолодній кімнаті та навіть одягати шкарпетки перед сном. За словами медиків, це допомагає організму швидше знижувати температуру тіла, а саме цей процес подає мозку сигнал про підготовку до сну.

Крім того, хорошим помічником може стати вентилятор. Він не лише охолоджує приміщення, а й створює білий шум, який допомагає заглушити сторонні звуки та зробити сон спокійнішим.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

10:30 Росія хотіла свій F-35, але все провалилось: Су-75 раптово зник

10:21 Українцям перекидають “халяву” з Тему та AllExpress: готують нові збори

10:12 За воду почнуть штрафувати по-новому: українцям готують жорсткі покарання

10:05 Китайські електрокари почали швидко іржавіти: власники б'ють на сполох

10:04 Мозок можна обдурити: експерти назвали дивний спосіб швидко заснути

09:55 У Норвегії закрили туалет за \$2 мільйони через страх перед шпигунами

09:46 Польська пенсія для українців: кому платитимуть понад 1800 злотих

09:38 Українців масово дурять із брендами: підробки вже продають легально

09:31 Гроші на картці можуть дорого коштувати: українців попередили про нові штрафи

09:25 Усик був за крок від поразки: суддівські записки шокували фанатів

LOAD MORE

МОЗОК

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

