



Нове » Здоров'я » Лікарі пояснили, чому не можна ставити кілька будильників: чим ризикують любителі поспати

Лікарі пояснили, чому не можна ставити кілька будильників: чим ризикують любителі поспати

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 18 Червня 2026, 09:47 ⌚ 2 Mins Read — **ЗДОРОВ'Я**



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

Звичка щоранку переносити будильник і прокидатися по кілька разів може нашкодити організму. Експерти попереджають, що такий спосіб пробудження лише посилює втому та підвищує рівень стресу.

Про це пише [YourTango](#) із посиланням на дані [Headspace Group](#).

Експертка зі здорового способу життя Джордан Брусс пояснила, що регулярне використання кількох будильників порушує фазу швидкого сну. Саме ця стадія має важливе значення для відновлення організму та роботи мозку.

За інформацією [Headspace Group](#), багаторазові ранкові пробудження можуть негативно впливати на працездатність, пам'ять та здатність до навчання.

Брусс зазначає, що кожен сигнал будильника запускає в організмі стресову реакцію. У результаті людина може зіткнутися з інерцією сну, підвищеною сонливістю, втомою, перепадами настрою та збільшенням рівня кортизолу.

«Кожного разу, коли спрацьовує будильник, ви перебуваєте в стані “бий або біжи”, тому багаторазові пробудження вранці є дуже стресовими», — пояснила експертка.

Багато людей вважають, що додаткові кілька хвилин сну між сигналами допомагають легше прокинутися. Проте фахівці стверджують, що ефект виявляється протилежним.

У [Headspace Group](#) наголошують, що спроба знову заснути на кілька хвилин не вписується у природний цикл сну. Через це організм не отримує жодної користі від такого відпочинку.

Джордан Брусс радить дотримуватися стабільного графіка сну та не порушувати власні циркадні ритми. За її словами, якщо людина щодня лягає та прокидається приблизно в один і той самий час, організм поступово звикає до такого режиму.

Експертка також рекомендує залишати телефон або будильник подалі від ліжка. У такому випадку доведеться фізично встати, щоб його вимкнути, а це значно зменшує спокусу натиснути кнопку повтору сигналу.

На її думку, найкраще використовувати лише один будильник. Натомість швидше прокинутися допоможуть прості ранкові дії — склянка води, легка зарядка, вмивання або коротка розминка.

Брусс згадала, що в підлітковому віці робила десять стрибків одразу після пробудження. Спочатку це було неприємно, але допомагало організму швидше перейти від сну до активності.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

 ПІДПИСАТИСЯ

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

[будильник](#) [здоров'я](#) [сон](#)

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

10:28 У США збудують найпотужніший радіотелескоп: які таємниці Всесвіту він має розкрити

10:23 Порошенко засвітив піджак за понад 100 тисяч гривень: що помітили в образі політика

10:13 Економіст пояснив, чи варто купувати стаж для пенсії: де можна заробити сотні тисяч гривень

10:03 Ветеринари відповіли, чи потрібно чистити зуби собакам: багато господарів цього не знають

10:02 Уся Москва горить: росіяни влаштували істеріку після удару дронів по НПЗ

09:55 В Антарктиді знайшли “кривавий” водоспад: чому лід там стає червоним

09:53 Розлом Сан-Андреас прокидається: вчені попередили про небезпечний сценарій

09:51 Старіють і падають: катастрофа B-52 забрала літак, якому немає заміни

09:47 Лікарі пояснили, чому не можна ставити кілька будильників: чим ризикують любителі поспати

09:45 Магнітні бурі відступили: синоптики космосу дали прогноз на найближчі дні

LOAD MORE 

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. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua