



Home » Здоров'я » Ніч без сну через тривоги? Як залишатися в ресурсі, коли організм виснажений

Ніч без сну через тривоги? Як залишатися в ресурсі, коли організм виснажений



ЛИСЕНКО КАТЕРИНА – 14 Травня 2026, 12:00 ⌚ 2 Mins Read – **ЗДОРОВ'Я**



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

Безсонні ночі через повітряні тривоги та постійне напруження стали реальністю для багатьох людей. Після кількох годин уривчастого сну важко зосередитися, працювати і навіть виконувати звичні справи. Але фахівці наголошують: навіть у таких умовах можна трохи підтримати організм і зменшити виснаження.

Перше, що радять спеціалісти, – не вимагати від себе максимальної продуктивності після безсонної ночі. Організм уже працює в режимі

стресу, тому важливо знизити навантаження хоча б там, де це можливо.

Допомогти може і короткий денний відпочинок. Навіть 20–30 хвилин дрімоти вдень здатні частково відновити концентрацію та рівень енергії. Але важливо не спати занадто довго, щоб не збити режим ще більше.

Не менш значення має вода та харчування. Через стрес люди часто забувають їсти або, навпаки, переїдають солодким. Фахівці радять робити ставку на просту їжу: білок, овочі, каші та достатню кількість рідини. Це допомагає організму краще справлятися з навантаженням.

Ще одна важлива порада – менше кофеїну. Багато хто намагається «витягнути» себе великою кількістю кави, але це лише посилює тривожність і може погіршити сон наступної ночі.

Також варто давати собі хоча б короткі моменти відновлення: прогулянка, тиша, дихальні вправи або кілька хвилин без новин та телефону. Нервова система потребує хоча б мінімальних пауз.

Психологи наголошують: у стані хронічного стресу особливо важливо не звинувачувати себе за втому чи низьку продуктивність. Організм реагує на небезпеку природним способом, і це нормально.

Якщо безсоння триває довго і починає серйозно впливати на самопочуття, варто звернутися по допомогу до лікаря або психолога. Іноді підтримка спеціаліста допомагає значно краще впоратися з наслідками постійного стресу.

У підсумку, повністю уникнути виснаження в таких умовах складно. Але маленькі кроки турботи про себе допомагають організму витримувати навантаження і поступово відновлювати ресурс.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

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

організм

тривога

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

expert.in.ua © 2026 Всі права захищено.