

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)  
[Володимир Зеленський](#)

Вибір редакції

[Новини](#) > Невролог пояснив, чому шкідливо спати менше шести годин

## Невролог пояснив, чому шкідливо спати менше шести годин

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)

Редактор  
25.03.26  
10:41

120



Російський невролог Серго Центерадзе попередив про небезпеку недосипання. Він розповів, чим загрожує сон менш як шість годин.

Медик каже: «Короткочасне зниження тривалості сну до п'яти-шести годин не призведе до жодних трагічних наслідків, але це може призвести до зниження концентрації уваги, зниження працездатності, підвищення агресивності та пригніченості протягом дня».

У той же час підкреслюється: «Якщо це триває довгий час (кілька місяців чи роки), тоді, безумовно, доведено роль зниження тривалості сну на розвиток захворювань серцево-судинної, ендокринної, імунної системи, зростає ризик онкологічних захворювань».

Раніше стало відомо, чому нам не хочеться їсти [вранці](#).

Виявлено ще одну небувалу користь кави

[Всі новини](#)

[Головне](#)

[Популярне](#)

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трампа заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [сон](#), [світ](#), [здоров'я](#)



Коментарі

Статті

Дайджест

16.04.26 09:10

**Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків**  
Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

18.03.26 18:57

**Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок**  
Автор: «Фраза»

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухіянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**

[переглянути результати](#)

