



Чи можна спати з телефоном біля ліжка?

Телефон став продовженням нашої руки, а для багатьох - ще й нічним компаньйоном: будильник, лампа,...

[ЧИТАТИ ДАЛІ](#)

Чи можна спати з телефоном біля ліжка?

Телефон став продовженням нашої руки, а для багатьох - ще й нічним компаньйоном: будильник, лампа, останні новини, соцмережі “перед сном”. Але чи безпечно тримати смартфон поруч із подушкою? Наукові дослідження показують, що вплив телефону на сон значно більший, ніж здається на перший погляд.

Як телефон біля ліжка впливає на сон

1. Синє світло порушує вироблення мелатоніну

Екрани смартфонів випромінюють інтенсивне синє світло, яке мозок сприймає як денне.

У результаті:

- організм блокує вироблення *мелатоніну* - гормону сну;
- засинання затягується;
- знижується якість глибоких фаз сну.

Дослідження показують, що навіть 5–10 хвилин прокручування стрічки перед сном можуть “перевести” мозок у стан бадьорості.

2. Постійні сповіщення створюють мікропробудження

Навіть якщо ви “не чуєте” вібрацію або звук, мозок реагує на світлові спалахи та мікрошум.

Такі дрібні пробудження:

- порушують фази REM і глибокого сну;
- спричиняють відчуття виснаження зранку;
- можуть провокувати тривожність.

3. Телефоном легко замінити сон прокрастинацією

Пролежати додаткову годину в TikTok чи Instagram - типова причина хронічного недосипання у молоді та дорослих.

Світовий тренд - **«revenge bedtime procrastination»** - коли людина “відвойовує” час у дня за рахунок ночі, затаючи користування телефоном.

4. Радіохвилі смартфона не є критичним фактором

Міфи про “випромінювання” часто перебільшені. Наукових доказів шкідливості рівня радіохвиль від смартфона для людини під час сну - **немає**.

Але це не основна проблема. Реальна шкода - у світлі, сповіщеннях та поведінкових звичках.

Чи можна спати з телефоном біля ліжка? - Так, але з умовами

Повністю уникати телефону біля ліжка не обов'язково. Важливо створити умови, за яких він не погіршуватиме сон.

Ось правила, які справді працюють:

- **Режим «Не турбувати»** або авіарежим - мінімум сповіщень і мікропробуджень.
- **Теплий фільтр (Night Shift)** - знижує вплив синього світла.
- **Не користуватися телефоном за 30–60 хв до сну** - це головне.
- **Не класти телефон під подушку** - він перегрівається, а це може бути небезпечно.
- **Заряджати телефон подалі від голови** - на тумбочці або на протилежному боці ліжка.

Як телефон поруч впливає на мозок

Психологи стверджують, що смартфон поруч із ліжком створює “відчуття доступності”, коли мозок навіть уві сні зберігає легку напругу.

Це проявляється так:

- легше прокидатися від дрібних шумів;

- сон стає поверхневішим;
- складніше відключитися від думок;
- підвищується рівень кортизолу.

Навіть якщо ви не торкаєтесь телефону, сам факт його близькості підтримує звичку залишатися напеготові.

Де повинен бути телефон уночі?

В ідеалі:

- на тумбочці **2–3 метри** від голови;
- у режимі «Не турбувати»;
- з вимкненими сповіщеннями;
- без яскравого екрану перед сном.

Якщо користуєтесь телефоном як будильником - поставте його на інший край кімнати. Це також допоможе легше прокидатися.

Що робити замість скролу перед сном

Замінити телефон корисними ритуалами значно легше, ніж здається.

Спробуйте:

- теплий душ;
- легке читання паперової книжки;
- заспокійливу музику;
- медитацію або дихальні практики;
- планування завтрашнього дня в блокноті.

Ці дії допомагають мозку перейти в “режим сну” і запускають вироблення мелатоніну природним способом.

Корисні орієнтири, щоб покращити нічний відпочинок

- зменшуйте вплив екранів після 21:00;
- створюйте затишний мікроклімат;
- використовуйте якісну постіль та подушку;
- дотримуйтесь розкладу сну;
- давайте мозку “тиху годину” перед відбоєм.

Так ви не тільки мінімізуєте шкоду від смартфона, а й покращите загальний рівень якості сну.

Google

можна спати з телефоном?

Режим ШІ

Усі

Зображення

Покупки

Відео

Новини

Короткі відео

Більше

Інструменти

Огляд від ШІ

Спати з телефоном поруч — не найкраща ідея, оскільки це порушує сон, підвищує ризик безсоння та заважає виробленню мелатоніну через синє світло екрана. Краще тримати смартфон на відстані витягнутої руки або в іншій кімнаті, уникаючи розміщення під подушкою через ризик перегріву. [narnia.ua](#) +5

Основні ризики та поради:

Порушення сну: Синє світло від екрана працює як кофеїн, стимулюючи мозок і зменшуючи кількість мелатоніну, необхідного для відпочинку.

Фізична безпека: Не кладіть телефон під подушку або ковдру, особливо під час зарядки. Це викликає перегрів, що може призвести до поломки пристрою або

Показати більше

UKR.NET

<https://www.ukr.net> · Lifestyle

Чи можна спати поруч із мобільним телефоном

15 лип. 2025 р. — Використання телефону вночі може призвести до порушення сну, погіршення його якості та стомлюваності наступного дня. Яскраве світіння екрана ...

narnia.ua

<https://narnia.ua> · [mozhno-li-spat-s-telefonom-u-krovati](#)

Чи можна спати з телефоном біля ліжка?

1 груд. 2025 р. — Як телефон біля ліжка впливає на сон · 1. Синє світло порушує вироблення мелатоніну · 2. Постійні сповіщення створюють мікропробудження · 3.

Google

можли спати с телефоном

Режим ШІ

Усі

Зображення

Відео

Покупки

Короткі відео

Новини

Більше

Інструменти

Відображення результатів для запиту: **можно спати с телефоном**

Натомість шукати можли спати с телефоном

Огляд від ШІ

Спать рядом с телефоном не рекомендуется, хотя это не смертельно опасно. Основной вред связан с нарушением сна из-за синего света экрана, снижением выработки мелатонина и психологической «готовностью» ответить на уведомление. Лучше держать устройство на расстоянии вытянутой руки или на тумбочке, избегая хранения под подушкой из-за риска перегрева. [OncoCareClinic 308](#) +4

Основные риски:

Плохой сон: Излучение синего света подавляет выработку мелатонина, мешая организму погрузиться в глубокую фазу сна.

Показати більше

Почему нельзя спать рядом с телефоном - OncoCareClinic 308

Вы, наверное, знаете, что использование гаджета перед сном может затруднить...

OncoCareClinic 308

Вредно ли спать рядом со смартфоном? - Stayfitt

Яркий экран и синий свет подавляют мелатонин, что также негативно отражается...

Stayfitt

narnia.ua

<https://narnia.ua> · [Перекласти цю сторінку](#)

Можно ли спать с телефоном у кровати?

1 груд. 2025 р. — Тёплый фильтр (Night Shift) — снижает влияние синего света. Не пользоваться телефоном за 30–60 минут до сна — это главное. Не класть телефон под ...