



PHILIPS

Światowa ankieta
na temat snu

Lepszy sen, lepsze zdrowie:

Globalna analiza
przyczyn niedoboru snu



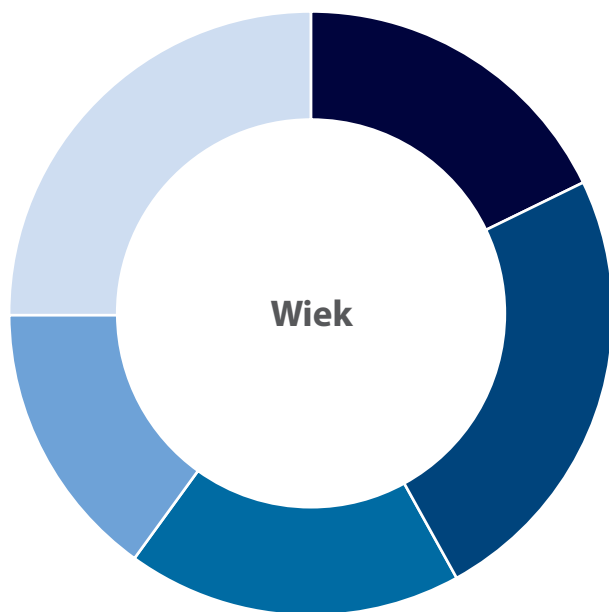
Wprowadzenie i **Metodologia**

Sen, podobnie jak odżywianie i aktywność fizyczna, stanowi jeden z filarów utrzymywania dobrego stanu zdrowia. Sen wpływa na wszystko, co robimy. A gdy mamy z nim problemy, oznacza to często brak możliwości pokazania siebie z najlepszej strony – w domu, w pracy, podczas zabawy czy w jakichkolwiek innych okolicznościach.

Mimo tego, że sen istotnie wpływa na zdrowie i samopoczucie, ludzie na całym świecie często nie traktują go priorytetowo, skupiając się przede wszystkim na rzeczach, które „muszą” zrobić w trakcie wypełnionych obowiązkami dni. Dzieje się to kosztem zapewnienia sobie odpowiedniej liczby godzin snu. W związku ze Światowym Dniem Snu 2018, Philips zlecił ankietę, która została przeprowadzona przez Harris Poll i objęła 13 krajów: Australię, Argentynę, Brazylię, Chiny, Francję, Indie, Japonię, Kolumbię, Meksyk, Niemcy, Polskę, USA i Wielką Brytanię. Jej celem było zbadanie, jak ludzie podchodzą do kwestii snu w swoim codziennym życiu, a także zrozumienie ich postrzegania snu jako czynnika wpływającego na zdrowie i samopoczucie. W oparciu o zebrane dane, Philips chce silnie zaangażować się w działania edukacyjne uświadamiające kluczowe znaczenie spokojnego snu dla ludzi na całym świecie.

Ankieta została przeprowadzona online przez Harris Poll w imieniu Philips, w okresie od 1 do 13 lutego 2018 r., wśród osób powyżej 18 roku życia w USA (n=2077), Australii (n=1032), Argentynie (n=1211), Brazylii (n=1034), Chinach (n=1010), Kolumbii (n=1353), Francji (n=1029), Niemczech (n=1078), Indiach (n=1032), Japonii (n=1085), Meksyku (n=1130), Polsce (n=1013) i Wlk. Brytanii (n=1026). To internetowe badanie nie było oparte na próbie probabilistycznej, w związku z czym nie można obliczyć szacunkowego błędu losowego. Więcej informacji na temat metodologii badania (w tym zmiennych ważących i rozmiarów poszczególnych podgrup próby) można uzyskać u Meredith Amoroso: meredith.amoroso@philips.com.

Dane demograficzne



- **18%** 18-24
- **24%** 25-34
- **18%** 35-44
- **15%** 45-54
- **25%** 55+



- **51%** Kobieta
- **49%** Mężczyzna

Kraje

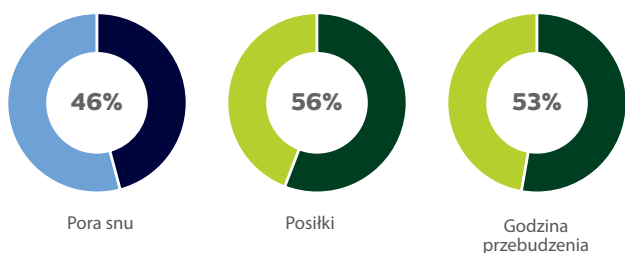
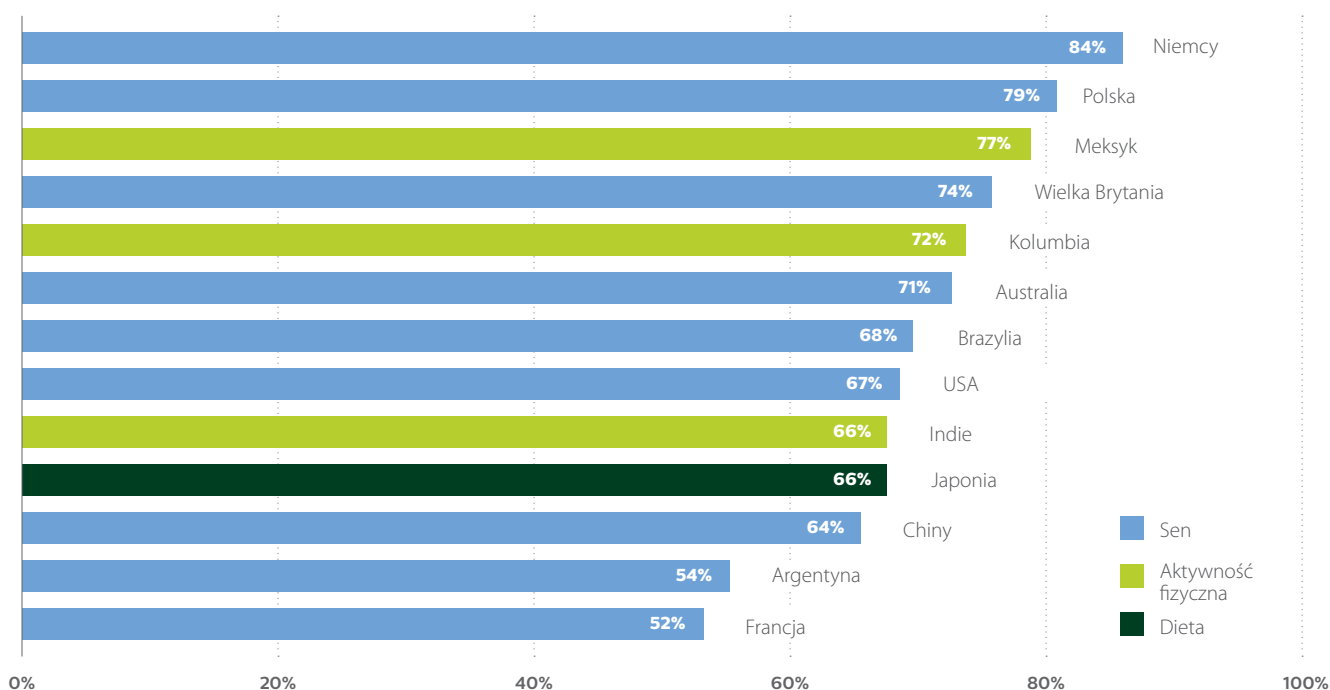


Sen jest ważny, lecz **nie jest priorytetem**

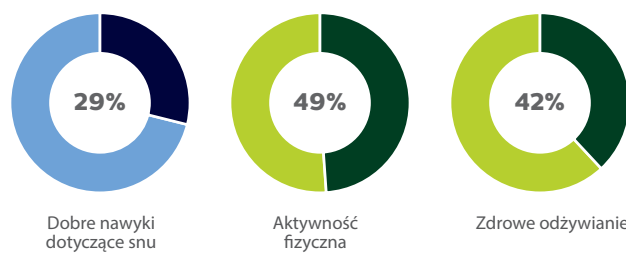
W ujęciu globalnym, większość dorosłych (67%) jest świadomych wpływu snu na ogólny stan zdrowia i samopoczucie. Jest to wynik lepszy niż w przypadku ćwiczeń (59%), bezpieczeństwa finansowego (56%) i diety (49%).

Sen jest wskazywany jako czynnik mający największy wpływ na zdrowie i samopoczucie w 9 spośród 13 państw:

Główny czynnik wpływający znacząco na stan zdrowia



Osoby dorosłe w skali całego globu, chociaż zdają sobie sprawę ze znaczenia snu dla kondycji zdrowotnej, częściej mają stałe pory posiłków (56%) i porannego wstawania (53%) niż chodzenia spać (46%).



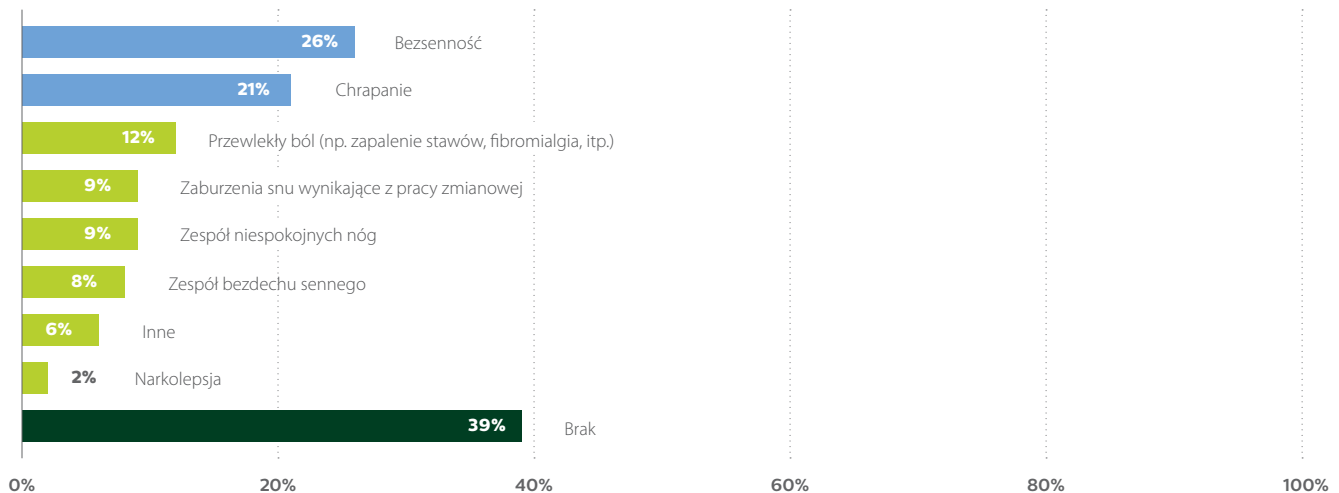
Jedynie 29% ankietowanych odczuwa poczucie winy z powodu braku regularności związanej z rytmem dobowym. Dużo więcej osób wyrzuca sobie brak regularnej aktywności fizycznej (49%) i niezdrowe nawyki żywieniowe (42%).

Co sprawia, że niedosypiamy

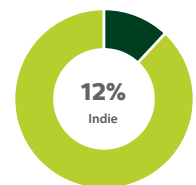
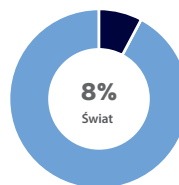
Skoro większość ludzi rozumie, że sen jest ważny, a jednak spora część przyznaje się do przedkładania nad sen innych elementów wpływających na zdrowie, takich jak aktywność fizyczna czy odżywianie, ankietowanych poproszono o wskazanie, jakie czynniki przeszkadzają im w spokojnym śnie i jakie konsekwencje w związku z tym odczuwają.

Ponad 6 na 10 osób (61%) ma jakieś problemy natury medycznej, które bezpośrednio oddziałują na ich sen - np. bezsenność (26%) czy chrapanie (21%).

Kwestie medyczne wpływające na sen



Chociaż chrapanie, które jest głównym objawem zespołu bezdechu sennego, jest zjawiskiem powszechnym, zaledwie 8% ankietowanych wskazało bezdech jako przyczynę zaburzeń snu. Odsetek ten był natomiast wyraźnie wyższy w USA (14%) oraz Indiach (12%).



Cierpi na zespół bezdechu sennego



58%

Stres był bez wątpienia najczęstszą przyczyną zaburzeń snu w ciągu ostatnich trzech miesięcy dla niemal 6 z 10 ankietowanych.



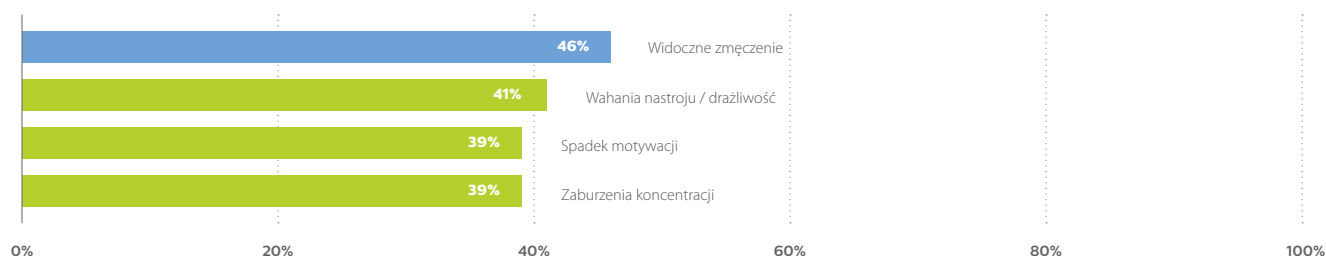
34%

Jako główne źródło stresu w prawie wszystkich krajach wskazywano obawy dotyczące kwestii finansowych / sytuacji ekonomicznej.

Jaki ma to na nas wpływ

Zdaniem ankietowanych, którzy kiedykolwiek doświadczyli niedoboru snu (mniej niż zalecane 7-9 godzin), odbił się on przede wszystkim na wyglądzie (widoczne oznaki zmęczenia: 46%), nastroju (chwiejność/drażliwość: 41%), motywacji (39%) i koncentracji (39%).

Konsekwencje niedosypiania



Słaby sen, niższa jakość pracy



39%

ankietowanych w Kolumbii i Meksyku twierdzi, że są mniej wydajni w pracy



36%

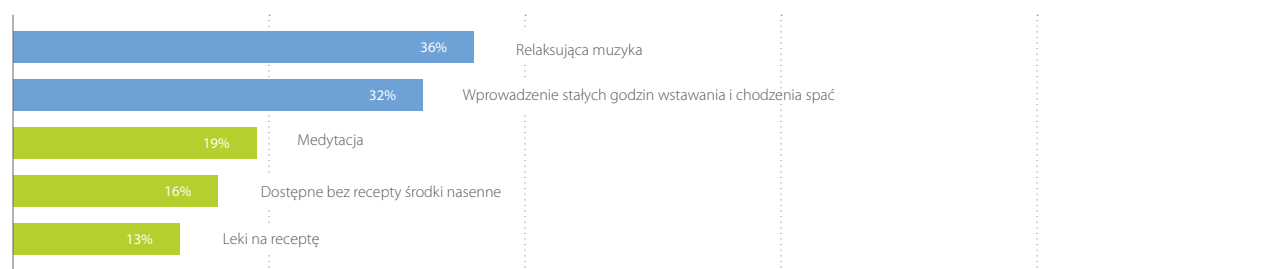
badanych w Polsce ma problem z opanowaniem senności w pracy i miejscach publicznych.

Czego próbujemy, by spać lepiej

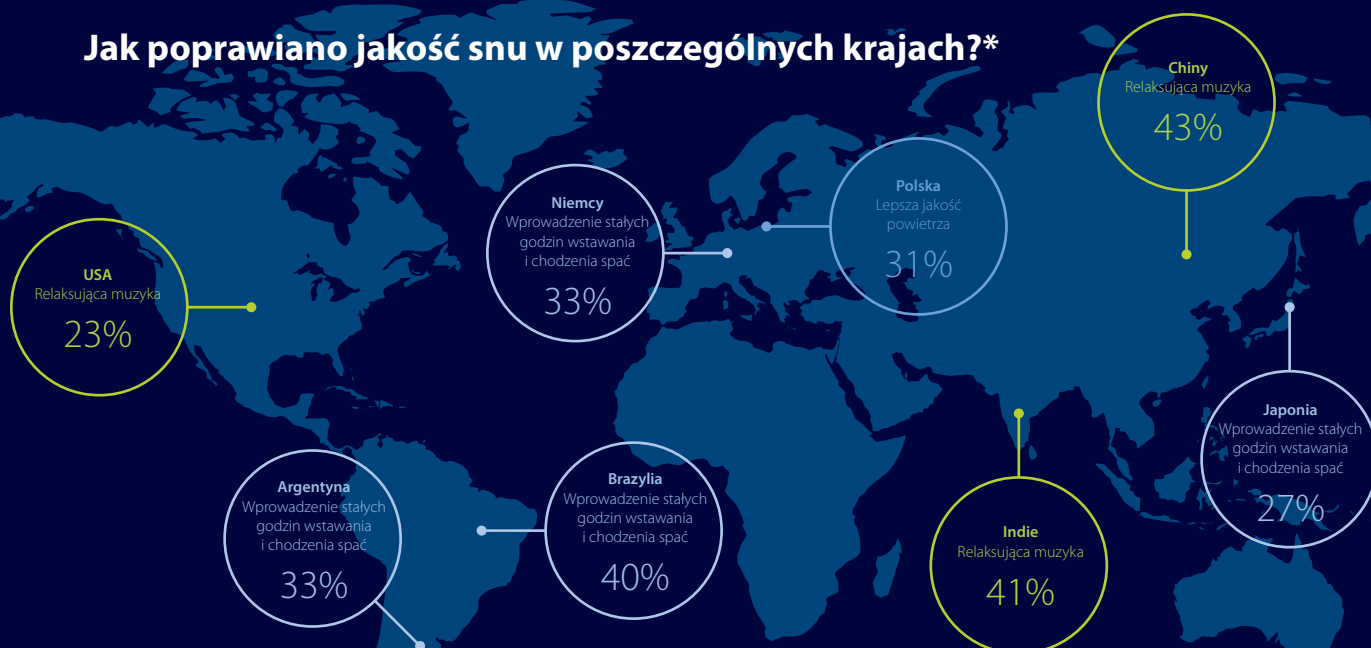
Nie zawsze wychodzi nam przestrzeganie stałych godzin snu, ale próbujemy radzić sobie z tym wyzwaniem na różne sposoby.

Ponad trzy czwarte (77%) ludzi na świecie podjęło działania zmierzające do poprawy jakości swojego snu. Główne metody to relaksująca muzyka (36%), wprowadzenie stałych godzin wstawania i chodzenia spać (32%), medytacja (19%), dostępne bez recepty środki nasenne (16%) i leki na receptę (13%).

Działania podjęte, by poprawić jakość snu



Jak poprawiano jakość snu w poszczególnych krajach?*



* wśród osób, które podjęły jakiegokolwiek działania, aby poprawić jakość swojego snu

Spostrzeżenia na temat **zdrowego snu** w skali świata



Dr n.med. Teofilo Lee-Chiong
Chief Medical Liaison, Philips

Analizując kwestię snu i jego znaczenia, musimy wziąć pod uwagę doświadczenia indywidualne, jak również panujące normy społeczne i oczekiwania, ponieważ wpływ społeczny może nas zmobilizować lub powstrzymać w staraniach o poprawę nawyków dotyczących snu. Dlatego aby poradzić sobie z przeszkodami, które uniemożliwiają nam dobry i odpowiednio długi sen, powinniśmy zrozumieć zarówno potrzeby i priorytety człowieka na poziomie indywidualnym, jak i wspólne przekonania i zachowania rodziny, grona znajomych czy społeczności.



Dr n.med. Mark S. Aloia
Global Lead for Behavior Change, Philips

Często zdajemy sobie sprawę z tego, że kwestii snu należałoby poświęcić więcej uwagi, ale nie mamy pewności, jak się do tego zabrać. Tymczasem poczucie pewności jest najsilniejszym czynnikiem zapowiadającym zmianę - prawdopodobnie ważniejszym nawet od poczucia pilnej potrzeby. Ankieta pokazuje, że zdrowy sen jest tematem ważnym, jednak zdecydowanie brakuje nam pewności co do tego, jak podnieść jego jakość. Zrobić można wiele, ale bez odpowiedniej wiedzy, zrozumienia istoty problemu oraz ogromnego wpływu snu na ogólny stan zdrowia, ludziom trudno będzie trzymać się sensownych rozwiązań na tyle długo, żeby zauważyć ich efekty. Poprzez zwiększoną świadomość i informowanie o naukowo sprawdzonych rozwiązaniach, możemy pomóc rzeszy ludzi zidentyfikować przyczyny ich problemów ze snem oraz zapewnić najlepsze rozwiązanie. Znajdujemy się obecnie w punkcie krytycznym, ale dobra wiadomość jest taka, że istnieją skuteczne sposoby, dzięki którym można zapewnić sobie lepszą jakość życia i ograniczyć stres.



Dr n.med. David White
Chief Medical Officer, Philips

Problemy ze snem odciskają swoje piętno na ludziach na różne sposoby. Niektórzy mają poważne zaburzenia, które uniemożliwiają odpowiednią jakość snu, podczas gdy inni po prostu nie poświęcają tej kwestii należytej uwagi. Problemy ze snem rzadką są tematem poruszonym w czasie konsultacji lekarskich. Zamiast tego, często próbujemy szukać rozwiązań na własną rękę. Ludzie, którzy nie traktują snu priorytetowo, nie zdają sobie sprawy z wpływu niedosypiania na funkcje poznawcze i stan zdrowia. Nieodpowiedni sen może mieć błyskawiczny wpływ na nasze samopoczucie (w przeciwieństwie do diety czy ćwiczeń), ale wywołuje również długoterminowe konsekwencje dla zdrowia.

Bez względu na to, czy cierpisz na zaburzenia snu czy po prostu niedosypiasz, oba problemy można rozwiązać, choć wymaga to nieco wysiłku. Kluczową kwestią jest zrozumienie, że jakość i długość codziennego snu stanowi najistotniejszą zmienną decydującą o naszym samopoczuciu. Różne sprawy codzienne mają tendencję do pochłaniania naszego czasu potrzebnego na sen, jednak powinniśmy starać się tak organizować swoje życie, żeby sen zajmował w nim odpowiednio ważne miejsce.



Aby dowiedzieć się więcej o znaczeniu snu
i powszechności niezdiagnozowanych zaburzeń snu,
odwiedź stronę **www.sleepapnea.com**