

## Zestresowani Polacy mają problemy ze snem

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 13, listopad 2012 23:00

Odsłony: 1477

---

Z raportu Melisany Klosterfrau "Stres a sen" wynika, że aż 61% Polaków odczuwa stres, prawie połowa ma problemy ze snem i po przebudzeniu, nie czuje się wyspana. Martwimy się pracą, sytuacją finansową i szybkim tempem życia, a po stresującym dniu, walczymy z bezsennością .

Z raportu, opracowanego na podstawie badania przeprowadzonego przez TNS Polska, wynika, że co czwarty badany sypia w tygodniu pracy mniej niż 6 godzin na dobę, a 53% powraca w nocy myślami do stresujących momentów minionego dnia. Wśród zestresowanych Polaków, co piąty odczuwa zdenerwowanie przynajmniej kilka razy w tygodniu. Najczęściej codzienny stres doskwiera „nocnym markom” czyli tym, którzy w trakcie tygodnia pracy sypiają mniej niż 6 godzin na dobę, osobom w wieku 30-39 lat oraz członkom gospodarstw domowych o dochodach do 1500 zł. Statystyczna Polka gorzej śpi i denerwuje się częściej niż mężczyźni.

Prawie połowa Polaków (47% odpowiedzi) zauważa, że po przebudzeniu nie czuje się wypoczęta. Co więcej, aż 55% z nas sypia mniej niż 7, a co czwarty Polak sypia nawet mniej niż 6 godzin na dobę w ciągu tygodnia pracy. To aż dwie godziny mniej od czasu snu zalecanego przez lekarzy specjalistów. Co ważne, po 6 lub mniej godzin na dobę sypia właśnie aż 59% osób mających problemy ze snem codziennie i 41% badanych odczuwających stres kilka razy w tygodniu, co pokazuje, że problem staje się przewlekły. Niewątpliwie ma to związek ze stresem – najczęściej zmęczenie o poranku zauważają osoby odczuwające zdenerwowanie codziennie (31%). Podobnie, najkrócej sypiają respondenci odczuwający stres każdego dnia i kilka razy w tygodniu (odpowiednio po 34% i 35%).

Ciekawostką jest fakt, że najkrócej sypiają osoby oglądające powyżej 6 godzin telewizji dziennie oraz osoby rozwiedzione lub żyjące w separacji. Wysypiamy się natomiast w trakcie weekendów. Wtedy sytuacja wygląda dużo lepiej - 66% osób deklaruje że poświęca na sen średnio po 8 godzin na dobę.

Ponad połowie Polaków (55%) zdarza się rozpamiętywać w nocy stresujące momenty minionego dnia. W szczególności dotyczy to osób odczuwających zdenerwowanie – po stresującym dniu śpią niespokojnie, mają problemy z zaśnięciem lub przebudzają się w ciągu nocy analizując stresujące momenty - taką sytuację zauważa zdecydowana większość z nich (łącznie 75% respondentów).

*Źródło: Raport Melisany Klosterfrau "Stres a sen"/[www.egospodarka.pl](http://www.egospodarka.pl)*