

Jakość snu staje się jednym z kluczowych wyzwań zdrowotnych współczesnego społeczeństwa. Najnowsze dane pokazują, że ponad 41 proc. Polaków nie jest zadowolonych z jakości swojego nocnego wypoczynku. Jednocześnie rośnie liczba osób, które skarżą się na trudności z zasypianiem oraz częste wybudzenia w nocy.

Wyniki badań UCE RESEARCH i platformy ePsycholodzy.pl wskazują wyraźnie, że problemy ze snem nie są już incydentalnym zjawiskiem, lecz powszechnym doświadczeniem. Blisko 43 proc. respondentów przyznaje, że nie może zasnąć z powodu natłoku myśli. Dla 34 proc. przyczyną niewyspania jest wielokrotne budzenie się w nocy, a dla 33 proc. martwienie się o swoją przyszłość. Czwartym wrogiem snu jest stres – wskazuje go 29,5 proc. respondentów, a piątym – nadużywanie technologii – 25,7 proc.

Sen fundamentem zdrowia

Specjaliści podkreślają, że sen pełni kluczową rolę w procesie regeneracji organizmu. To właśnie w nocy dochodzi do wyciszenia układu nerwowego, odbudowy sił oraz regulacji wielu procesów biologicznych. Zaburzenia snu sprawiają, że mechanizmy te nie przebiegają prawidłowo, co przekłada się na pogorszenie funkcjonowania w ciągu dnia.

Do najczęstszych objawów problemów ze snem należą trudności z zasypianiem mimo zmęczenia, częste przebudzenia oraz brak poczucia wypoczynku po nocy. W konsekwencji pojawiają się senność, spadek koncentracji i obniżenie poziomu energii. Długotrwałe zaburzenia mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy czy depresji.

Przyczyny bezsenności

Źródła problemów ze snem są złożone i często nakładają się na siebie. Wśród najczęściej wskazywanych znajdują się czynniki psychiczne, takie jak stres, lęk czy nadmiar obowiązków. Istotną rolę odgrywają także choroby somatyczne, w tym schorzenia układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, a także przewlekły ból.

Nie bez znaczenia pozostaje styl życia. Nadmierne korzystanie z technologii, szczególnie wieczorem, zakłóca naturalny rytm dobowy organizmu. Światło emitowane przez ekrany wpływa na produkcję melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za sen – co utrudnia zasypianie. Dodatkowo używki, takie jak kawa, alkohol czy nikotyna, mogą pogłębiać trudności ze snem.

Znaczenie higieny snu

Eksperti wskazują, że poprawa jakości snu często wymaga wprowadzenia prostych, ale konsekwentnych zmian w codziennych nawykach. Kluczowe jest zadbanie o tzw. higienę snu, czyli odpowiednie warunki i rytuały sprzyjające wyciszeniu organizmu przed nocnym odpoczynkiem.

Zaleca się utrzymywanie stałych godzin zasypiania i budzenia się, unikanie drzemek w ciągu dnia oraz ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem. Istotne jest także stworzenie odpowiednich warunków w sypialni – właściwej temperatury, ciszy i zaciemnienia. Pomocne mogą być również techniki relaksacyjne, takie jak medytacja czy słuchanie spokojnej muzyki.

Rytm dobowy pod kontrolą

Polacy nie śpią spokojnie. Problem rośnie z roku na rok

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 31, marzec 2026 08:35

Tomasz Smaś

Odśłony: 414

Kluczowym elementem zdrowego snu jest prawidłowo funkcjonujący rytm dobowy, regulujący m.in. poziom hormonów takich jak melatonina i kortyzol. Zaburzenia tego rytmu prowadzą do trudności z zasypianiem i pogorszenia jakości snu.

Znaczenie ma także ekspozycja na naturalne światło w ciągu dnia, które pomaga synchronizować zegar biologiczny. Regularna aktywność na świeżym powietrzu oraz unikanie sztucznego światła wieczorem sprzyjają utrzymaniu prawidłowego cyklu snu i czuwania.

Kiedy szukać pomocy

Choć krótkotrwałe problemy ze snem mogą mieć charakter przejściowy, ich utrzymywanie się przez dłuższy czas powinno skłonić do konsultacji ze specjalistą. Zaburzenia snu trwające powyżej miesiąca wymagają diagnostyki i ewentualnego leczenia.

Współczesny styl życia, presja i tempo codziennych obowiązków sprawiają, że sen coraz częściej bywa marginalizowany. Tymczasem jego znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego pozostaje fundamentalne. Odpowiednia troska o jakość snu może stać się jednym z najprostszych i jednocześnie najskuteczniejszych sposobów poprawy jakości życia.

Źródło: Newseria