

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Śpimy lepiej od Francuzów, ale gorzej od Włochów

Aż 71 procent Włochów twierdzi, że nigdy nie miało problemów ze snem, podczas gdy odsetek bezproblemowych Polaków sięga 61 procent, a najgorzej w Europie śpią Francuzi (54 procent). Sen pozwala regenerować siły - znacznie łatwiej wytrzymać bez snu, niż bez jedzenia. Jak wynika

z raportu przygotowanego na zlecenie firmy Lama Gold (producent pościeli), śpimy coraz krócej. Tym większe znaczenie ma jakość snu, choć tylko co dziesiąty ankietowanych uważał sen za ważny czynnik wpływający na zdrowie. Przeciętny Polak po 30 roku życia śpi około 7 godzin na dobę, przy czym osoby z problemami zdrowotnymi śpią zwykle o 40 minut krócej. Zaburzenia snu to przede wszystkim częste budzenie się w środku nocy, budzenie się rano i niemożność zaśnięcia, uczucie zmęczenia. Najrzadsze są koszmary senne.

Co czwarty Polak regularnie nie dosypia - zwłaszcza ci młodszy, o lepszej sytuacji materialnej

Problemy z zaśnięciem najczęściej występują wśród kobiet i narastają z wiekiem (problemy ze snem ma 5 procent osób przed 24 rokiem życia, 42 procent - po 65. i 2/3 Polaków po 70. roku życia). Ludzie w gorszej sytuacji finansowej skarżą się na kłopoty ze snem, choć śpiąją dłużej. Głównymi przyczynami kłopotów z bezsennością są problemy życiowe i stres, a także ból i kłopoty ze zdrowiem. Wiele problemów ze snem wynika z tego, że bezsenność "za bardzo się starają" zasnąć.

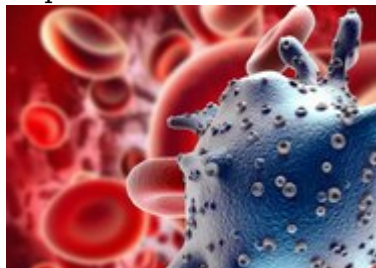
Co piąty Polak po trzydziestym roku życia przynajmniej raz w miesiącu korzysta z leków ułatwiających zasypianie - często są to uzależniające i szkodliwe benzodiazepiny. Najczęściej z różnych preparatów nasennych korzystają z nich osoby po 70 roku życia.

Jak poradzić sobie z bezsennością? Trzeba krócej leżeć w łóżku, nie starać się zasnąć na siłę, usunąć z sypialni zegary, ćwiczenia fizyczne uprawiać późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem, unikać kawy, alkoholu i papierosów, kłaść się i wstawać regularnie, przed snem zjadać lekki posiłek (choćby kanapkę z serem) i kontrolować drzemki w ciągu dnia (choć drzemka może niekiedy odprężyć i ułatwić zasypianie. Jeśli nie pomagają domowe sposoby, potrzebny jest kontakt ze specjalistą, a nie lekarzem który przepisuje z roku na rok te same leki.

Problemy ze spaniem to nie tylko bezsenność - mówił dr Skalski - zdarzają się także osoby śpiące za długo - na przykład 16 czy 18 godzin na dobę. Rekordzista sypiał po 20 godzin i dopiero po pół roku udało mu się wreszcie dojechać na umówione badania. Niektóre osoby "uciekają w sen" przed życiowymi trudnościami i potrafią spać przez 3-4 doby bez przerwy.

[PAP / Onet.pl](http://laboratoria.net/aktualnosci/5070.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/5070.html>



06-03-2025

## [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#)

Pięć lat temu stwierdzono w Polsce pierwszy przypadek koronawirusa.



06-03-2025

## Otyłość u dzieci

Do 2050 r. jedna trzecia dzieci i młodzieży będzie miała otyłość.



06-03-2025

## Dentystyczne implanty wytrzymują dekady

Tytanowe implanty mogą przetrwać co najmniej 40 lat.



05-03-2025

## Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele

Wskazali eksperci na łamach "Brain Medicine".



05-03-2025

## Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów

Otyłość jest chorobą, której powikłaniem jest 200 innych schorzeń.



05-03-2025

## Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE

Była mowa podczas spotkania sejmowej Komisji Edukacji i Nauki.



05-03-2025

## Pierwszy zabieg krioablacji guza nerki

Metoda przeznaczona jest przede wszystkim dla pacjentów z niewielkimi guzami nerek.



05-03-2025

## Zegarki sportowe nie pokazują parametrów wydolnościowych

Wykazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty](#)

[wytrzymują dekady Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE Skutki pandemii odczuwamy do dziś Otyłość u dzieci Dentystyczne implanty wytrzymują dekady Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE Skutki pandemii odczuwamy do dziś Otyłość u dzieci Dentystyczne implanty wytrzymują dekady Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

## **Partnerzy**