

[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), śpiemy 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>



24-04-2024

Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych

Uważa prof. Anna Preis z Uniwersytetu Adama Mickiewicza.



24-04-2024

Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć

Wynika z badania opublikowanego w Nature Human Behaviour.



24-04-2024

Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie

Przypomnieli członkowie Komitetu przy Prezydium PAN.



24-04-2024

Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu

Robi to lepiej niż specjaliści.



24-04-2024

Autonomiczne hulajnogi elektryczne

Mogłyby same wracać do punktów ładowania.



24-04-2024

Wydano pierwszy atlas geologiczny Księżyca

Zestaw map został wydany w języku chińskim i angielskim.



24-04-2024

Cechach psychopatyczne, a hałaśliwe samochody

Nowe badania profesor psychologii Julie Aitken Schermer .



24-04-2024

Szczepienia dorosłych są tak samo ważne, jak szczepienia dzieci

Uważają lekarze i epidemiolodzy.

Informacje dnia: [Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych](#) [Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć](#) [Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie](#) [Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu](#) [Autonomiczne hulajnogi elektryczne](#) [Wydano pierwszy atlas geologiczny Księżyca](#) [Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych](#) [Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć](#) [Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie](#) [Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu](#) [Autonomiczne hulajnogi elektryczne](#) [Wydano pierwszy atlas geologiczny Księżyca](#)

Partnerzy