

[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](https://laboratoria.net/aktualnosci/5070.html)

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



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy