**Wyniki ogólnoświatowego badania na temat jakości snu Polaków w ramach kampanii**

**„Bądź lepszy w łóżku” z okazji Światowego Dnia Snu 2020**

**Warszawa, 5 marca 2020** - Przeprowadzone w ramach Światowego Dnia Snu 2020 (13 marca) na zlecenie Sanofi badanie „*Bądź lepszy w łóżku*” wskazuje, że ponad 1/3 Polaków (33,2%) w przypadku niewyspania, ma wyraźne tendencje do wchodzenia w konflikty z członkami swojej rodziny. Przeszło 30% nie jest w stanie pracować, zamiast tego zajmują się przeglądaniem Internetu, a aż 70% notorycznie ziewa w pracy[[1]](#footnote-1).

Wyniki przeprowadzonego w 7 krajach świata, w tym w Polsce badania pokazują ponadto, jakie konsekwencje zdrowotne Polacy wiążą z zaburzeniami snu/ niewysypianiem się. Wahania nastroju wskazuje prawie 60% respondentów (57,3%), trudności w myśleniu i koncentracji 49%, osłabienie odporności 40%, depresję 39,2%, a problemy z pamięcią 36%.

Lekarze i psychologowie już od wielu lat podkreślają, że sen jest wręcz niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, regularny i odpowiedniej długości odgrywa istotną rolę zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. „*Sen jest fizjologicznym procesem regeneracji całego organizmu, narządów wewnętrznych, także mózgu. Jego zaburzenia wywołują szereg negatywnych konsekwencji łącznie   
z podatnością na infekcje czy pogorszeniem funkcjonowania procesów poznawczych. Niewyspanie wpływa także negatywnie na relacje społeczne. Brak lub zła jakość snu sprawiają, że szybciej się irytujemy, wchodzimy w niepotrzebne konflikty, tracimy kontrolę nad swoim zachowaniem”* - uważa **dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog społeczny z Uniwersytetu SWPS, ekspert kampanii edukacyjnej „Bądź lepszy w łóżku”**.

Negatywne następstwa wynikające z przewlekłego braku odpowiedniej długości snu, odczuwalne są również w życiu zawodowych i społecznym Polaków. Zdecydowana część osób w wieku 25-34 lat z powodu niewyspania jest bardziej skłonna do rezygnacji z pewnych aspektów życia prywatnego - 45% odwołuje spotkania towarzyskie, a blisko 29% rezygnuje z zajęć na siłowni, pod pretekstem choroby (38%) lub zatrucia pokarmowego (25%). Wspomniane już 33% przyznaje się do krzyczenia na członków rodziny, przy czym to kobiety częściej zaczynają kłótnie ze swoim partnerem (38% vs 21%).

„*Niewyspanie generuje szereg problemów zawodowych, towarzyskich i rodzinnych. W pracy - oprócz ziewania, na które wskazali badani, problemy ze snem skutkują osłabioną wydajnością, zmniejszoną kreatywnością, ciągłym „niewyrabianiem się” z zadaniami. Poza tym rozdrażnienie wywołane niewyspaniem, a w konsekwencji obniżonym poziomem energii prowadzić może do zwiększonej podatności na frustrację, która bardzo często kończy się agresją” -* wyjaśnia **dr Ewa Jarczewska-Gerc**.

„*Te same konsekwencje mogą także odczuć nasi domownicy. Nie tylko trudniej nam dopełnić wszystkich obowiązków, ale stajemy się niemili dla bliskich i łatwo wchodzimy w konflikty. Sytuacja staje się coraz bardziej napięta, co wtórnie może prowadzić do dalszego pogłębienia problemów ze snem. Jednym słowem wpadamy w mechanizm błędnego koła”* - dodaje.

**Co zatem zrobić, żeby spało się nam lepiej?**

Najczęstszymi poradami, jakich udzielają sobie Polacy aby być „lepszymi w łóżku”, są: unikanie spożywania obfitych posiłków lub ćwiczeń na trzy godziny przed snem (prawie 62%), kofeiny po południu (52%) oraz chodzenie spać o tej samej porze każdego wieczora (49,4%). Oni sami za najbardziej skuteczny sposób zaśnięcia uważają oglądanie telewizji (49,8%) oraz czytanie książki (47,10%), pomimo iż powszechnie znany jest negatywny wpływ działania światła niebieskiego, obniżającego poziom melatoniny - hormonu odpowiadającego za naturalne unormowanie rytmu dobowego. Ponadto jest ono dla mózgu sygnałem pobudzającym, informującym o tym, że jest dzień, a nie noc. I o spaniu możemy zapomnieć. *„Czytanie książki rzeczywiście może nam pomóc z zaśnięciem, gdyż pomaga nam oderwać na chwilę myśli od problemów i znaleźć się w alternatywnym świecie. Poza tym jest to czynność zazwyczaj relaksująca, szczególnie jeśli czytamy przyjemne, ciekawe historie. Natomiast kwestia oglądania telewizji jest kontrowersyjna - pojawia się problem światła emitowanego przez odbiornik i dlatego trudniej nam zasnąć albo budzimy się za wcześnie. Poza tym jeśli oglądamy programy lub filmy sensacyjne, w których dużo się dzieje i empatyzujemy z uciekającym bohaterem, nasze ciało w sposób bierny pobudza się do aktywności, staje się gotowe do biegu a nie pójścia spać. Dlatego doradzam ostrożność w wykorzystywaniu oglądania telewizji do tego, aby lepiej spać. Zdecydowanie lepsza będzie medytacja - obniży poziom napięcia psychologicznego a nawet hormonów stresu*”– **przekonuje dr Jarczewska-Gerc**.

Zdaniem respondentów istnieją jednak pewne sposoby, innowacje technologiczne, które zdecydowanie mogłyby wpłynąć na poprawę jakości snu. Dla 37,8% jest to **inteligentny oczyszczacz powietrza** ułatwiający oddychanie, 35% wymienia regulowaną poduszkę, zaś 33,6% chciałoby zasypiać   
w **inteligentnym łóżku.**

Nie zapominajmy, że tak naprawdę jakość snu w dużym stopniu zależy od nas samych, dlatego warto do swej codziennej rutyny wprowadzić proste zmiany, które ułatwiają zapadanie w sen i utrzymanie jego ciągłości.

**Dodatkowych informacji udzielają:**

Alicja JABŁOŃSKA - KRZYWY

PR Manager Consumer Healthcare

TEL.: +48 22 280 82 45 - CELL.: +48 724 247 245

e-mail: [alicja.krzywy@sanofi.com](mailto:alicja.krzywy@sanofi.com)

Ilona Baranowska

Compass PR

TEL.: 731 000 658  
e-mail: [i.baranowska@compasspr.pl](mailto:i.baranowska@compasspr.pl)

**Informacje o Sanofi**

Sanofi wspiera pacjentów w pokonywaniu wyzwań zdrowotnych. Jesteśmy globalną firmą biofarmaceutyczną skoncentrowaną na zdrowiu ludzkim. Zapobiegamy chorobom za pomocą szczepionek, dostarczamy innowacyjne sposoby leczenia bólu i łagodzenia cierpienia. Wspieramy zarówno tych, którzy cierpią na choroby rzadkie, jak również miliony pacjentów zmagających się z chorobami przewlekłymi. Dzięki zaangażowaniu ponad 100 000 pracowników w 100 krajach, Sanofi przekształca innowacje naukowe w rozwiązania opieki zdrowotnej dostępne na całym świecie.

Sanofi Consumer Healthcare jest częścią globalnej organizacji Sanofi, której celem jest poprawa jakości życia ludzi na całym świecie. Globalny BU CHC osiągnął sprzedaż na poziomie 4,7 mld EUR w 2018 roku. Sanofi Consumer Healthcare jest jedną z trzech najważniejszych organizacji na rynku Consumer Healthcare i dostarcza skoncentrowane na konsumentach, innowacyjne rozwiązania w zakresie samoleczenia, skupione wokół czterech najważniejszych globalnych kategorii: alergia oraz kaszel i przeziębienie, środki przeciwbólowe, leki układu pokarmowego, suplementy diety.

Sanofi, Empowering Life.  
Więcej informacji: [www.sanofi.pl](http://www.sanofi.pl/) [Sanofi Polska HYPERLINK "https://pl.linkedin.com/company/sanofi-polska"@SanofiPolska](file:///C:\Users\j.lazarewicz\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\NI6SSHC8\Sanofi%20Polska%20@SanofiPolska) SanofiPolska

1. Raport z wielopoziomowego badania „World Sleep Day 2020 Be Better in Bed”, przeprowadzonego na zlecenie Sanofi Consumer Healthcare przez agencję OnePoll. Celem badania było uzyskanie odpowiedzi m.in. na pytania o jakość snu, zachowania jakie preferujemy aby zapewnić sobie lepszy sen, wpływ braku snu funkcjonowanie i relacje z ludźmi następnego dnia. Badanie przeprowadzono za pośrednictwem 7 000 wywiadów internetowych w siedmiu krajach (Polska, Francja, Australia, Włochy, Japonia i Stany Zjednoczone, Austria), wśród osób w wieku powyżej 18 roku życia. Osoby uczestniczące w badaniu zostały wytypowane jako przedstawiciele krajowej populacji pod względem płci, wieku i regionu w każdym kraju, przy pomocy paneli internetowych. Badanie przeprowadzono w 2019 r. Wszystkie zaprezentowane dane są estymowane na podstawie raportu z badania. Dane w posiadaniu firmy. [↑](#footnote-ref-1)