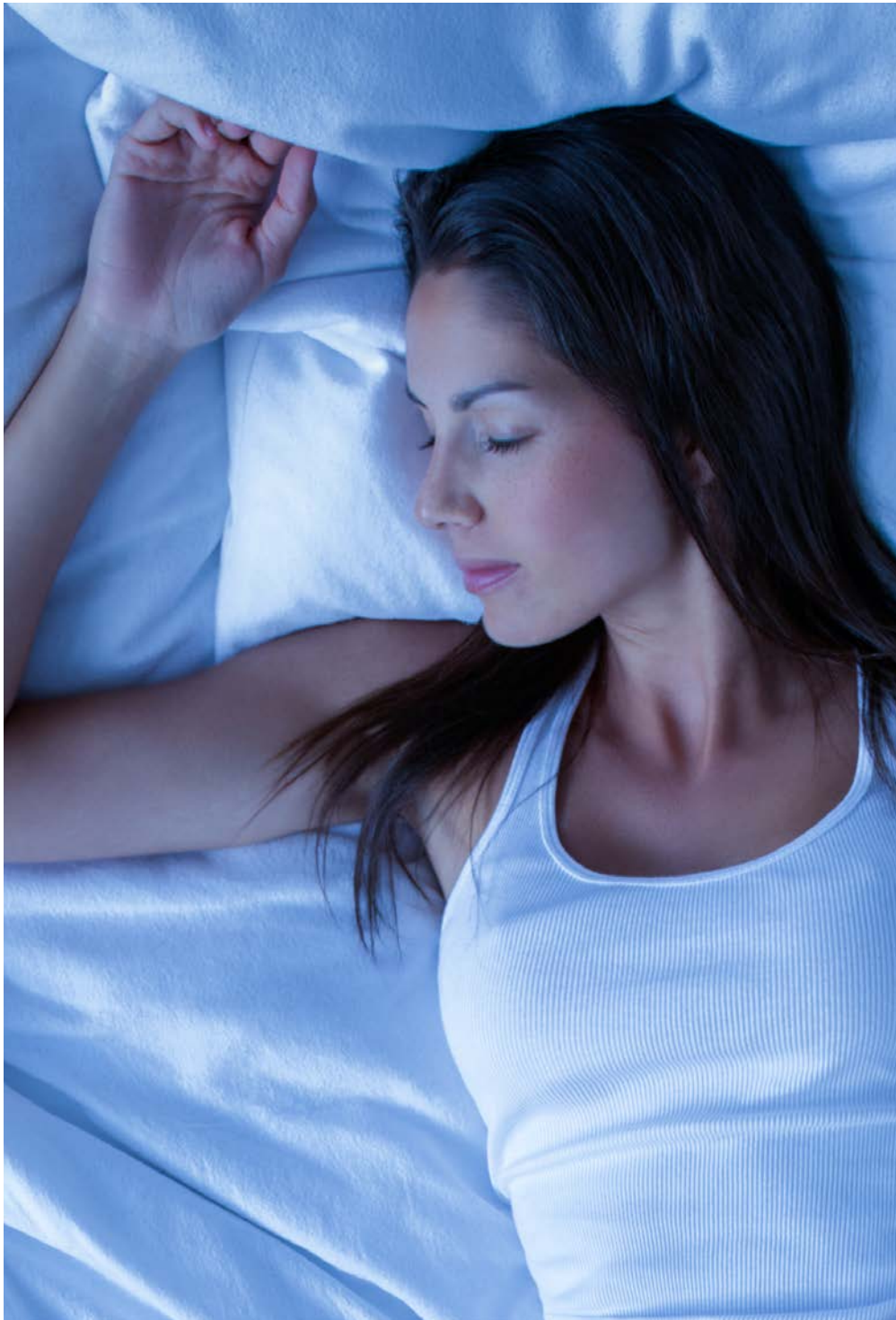


ИССЛЕДОВАНИЕ
НА ТЕМУ СНА
ПРОВЕДЕНО В
ГЕРМАНИИ В
2019 ГОДУ





Хороший ночной сон имеет решающее значение для качества нашей жизни. Те, кто просыпается утром выспавшимися и отдохнувшими, могут начать день в хорошей форме, бодрыми, с высокой концентрацией и работоспособностью. Научно доказано, что достаточное количество сна положительно сказывается на здоровье и психике, укрепляет иммунную систему — а еще делает нас счастливыми и красивыми!

Однако все больше людей спят все хуже. 78% немцев страдают от проблем со сном — это тревожный показатель, учитывая, насколько здоровый сон важен для хорошего самочувствия. Каковы причины этой тенденции? Ознакомьтесь с интересными результатами опроса на тему сна, в котором приняли участие 1005 женщин и мужчин по всей Германии. В нем участвовали представители разных слоев населения и возрастных групп.

НАРУШЕНИЯ СНА У ЖИТЕЛЕЙ ГЕРМАНИИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ НАСТОЯЩУЮ ПРОБЛЕМУ

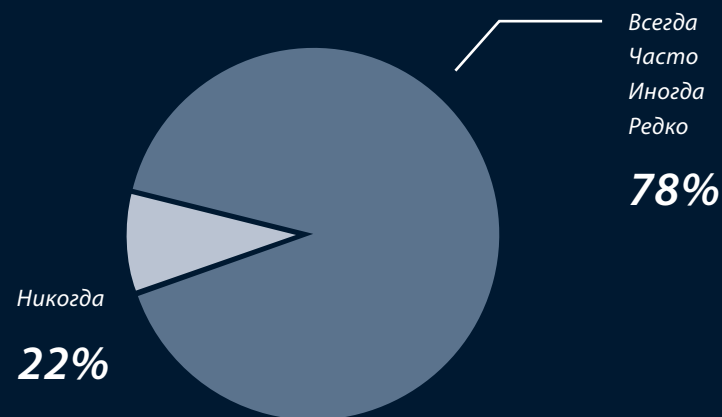
С ними сталкиваются три четверти респондентов



Ворочаются ночью, просыпаются утром в разбитом состоянии — такие проблемы испытывают 78% женщин и мужчин в Германии, опрошенных в рамках настоящего исследования. 30% из них часто или даже постоянно страдают от нарушений сна.

61% женщин и 55% мужчин иногда, часто или всегда страдают от нарушений сна — таким образом, данные проблемы затрагивают в более-менее равной степени как женщин, так и мужчин.

ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ?



ИНОГДА, ЧАСТО ИЛИ ВСЕГДА

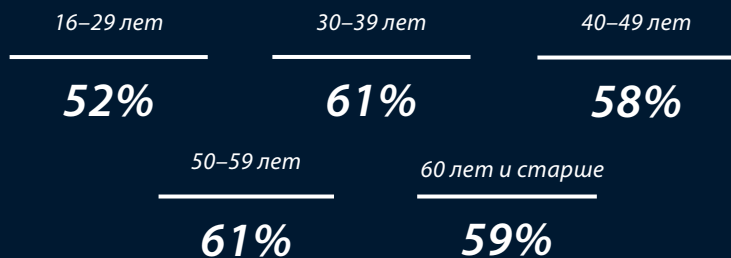


61%



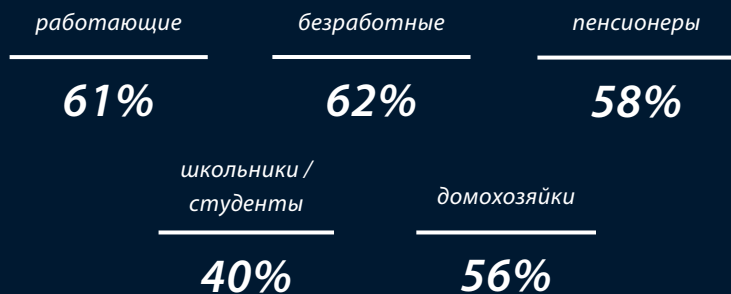
55%

НАРУШЕНИЯ СНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА



Примечание. Иногда, часто или всегда.

НАРУШЕНИЯ СНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОФЕССИИ



Note: occasionally, often or always

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ НЕ ЗАВИСЯТ ОТ ВОЗРАСТА

Их испытывают все — от мала до велика

Большая часть населения страдает от нарушений сна самого разного типа. Учиться до поздней ночи, параллельно сидеть в соцсетях и испытывать давление, связанное с необходимостью добиваться успеха — в результате уже 40% учеников и студентов имеют серьезные проблемы со сном.

Жизнь становится все более сложной и напряженной, поэтому от проблем со сном также сплошь и рядом страдает работающее население, главы семейств, а также люди, ищущие работу, и старшее поколение.

Если посмотреть на разные возрастные группы — от 16 до 60 лет и старше — то становится очевидно: проблемы со сном не связаны с возрастом. Проблемы с засыпанием и качеством сна знакомы уже 52% людей в возрасте от 16 до 29 лет!

НЕ ДЛЯ ВСЕХ СОН ОЗНАЧАЕТ ОТДЫХ

Проблемы со сном изо дня в день —
обычное явление для многих

Есть множество причин, по которым возникают проблемы со сном. Они могут быть связаны с психикой или состоянием организма. Нарушения биоритмов, вызванные работой по сменам, командировками или, в том числе, такими внешними факторами, как шум или качество матраса, также могут привести к проблемам. 84% респондентов, испытывающих проблемы со сном как минимум «редко», с трудом могут расслабиться или отключиться; у 68% возникают проблемы даже с засыпанием.





НАСКОЛЬКО ВАЖЕН ДЛЯ ВАС ХОРОШИЙ СОН?

37%*

нет ничего более важного



37%



36%

48%*

очень важен



48%



48%

15%*

важен



14%



16%

1%*

не так важен



1%



0%

0%*

совершенно не важен



0%



0%

* Всех опрошенных.

85% СЧИТАЮТ СОН КАК МИНИМУМ «ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ»

Только для каждого сотого он не
имеет значения

Каждый человек нуждается в передышке, чтобы расслабиться и набраться новых сил. Подобным образом ведет себя и наш организм. Его «передышка» называется сном. 85% респондентов считают сон как минимум «очень важным»; для 37% нет ничего более важного. И это происходит неспроста — во сне расслабляется мускулатура, отдыхают организм и психика, запускаются механизмы восстановления.



ЗНАЧЕНИЕ СНА ДЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

99%*



сон повышает мою работоспособность

87%*



сон важен для профессионального успеха

82%*



сон помогает мне лучше справиться со стрессом

99% 100% 86% 89%

83% 81%

Примечание. Возможно несколько вариантов ответа.

* Всех опрошенных.

ХОРОШИЙ СОН ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖЕН ДЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Мнения женщин и мужчин о значимости хорошего сна почти не различаются

Здоровый сон оказывает большое влияние почти на все сферы повседневной жизни. Самую верхнюю позицию с показателем 99% занимает его значимость для работоспособности, а 87% респондентов указывают, что хороший сон важен для их профессионального успеха. Еще один важный пункт: отдохнув и расслабившись, можно лучше выдержать стресс и справиться с ним как в личной жизни, так и на работе.

ЗДОРОВЫЙ СОН ОТВЕЧАЕТ ЗА ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Настроение также повышается,
если выспаться и чувствовать себя
хорошо

99% опрошенных сообщили, что здоровый сон положительно влияет на их самочувствие и настроение. Это, в свою очередь, способствует созданию благоприятной атмосферы при общении с друзьями и семьей, что также подтверждают 95% респондентов. В целом же как женщины, так и мужчины считают, что если они высыпаются, то это хорошо влияет на все сферы жизни.



ЗНАЧЕНИЕ СНА ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

99%*



сон способствует хорошему
самочувствию и настроению

99% 100%

99%*



сон важен для моего здоровья

99% 99%

95%*



сон способствует хорошему
общению с партнером / семьей

94% 95%

91%*



сон важен для всех сторон
жизни

92% 90%

Примечание. Возможно несколько вариантов ответа.

* Всех опрошенных.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН ПОВЫШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Красота играет, скорее,
второстепенную роль

Сон творит чудеса.

Он одновременно бодрит, дает силу, улучшает память и защищает от депрессии. При этом 94% согласны с высказыванием, что полноценный сон повышает качество жизни.

Однако, как выяснилось, сон не так уж важен для красоты — об этом говорит показатель в 58%. Лишь 59% женщин и 56% мужчин считают, что сон влияет на то, как они выглядят.



ЗНАЧЕНИЕ СНА ДЛЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

94%*



сон повышает
качество жизни



94%



95%

70%*



сон способствует
креативности



69%



69%

62%*



сон улучшает эффективность
в спорте



60%



64%

58%*



сон дарит
красоту



59%



56%

Примечание. Возможно несколько вариантов ответа.

* Всех опрошенных.



ВАЖНЫЕ КРИТЕРИИ ПРИ ПРИЕМЕ СНОТВОРНЫХ ПРЕПАРАТОВ

96%*



отсутствие зависимости

94%*



отсутствие побочных эффектов

82%*



простой способ применения

67%*



натуральность

65%*



отсутствие сахара

43%*



приятный вкус

Примечание. Возможно несколько вариантов ответа.

* Всех опрошенных.

ЗДОРОВЬЕ СТОИТ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ!

Зависимость и побочные эффекты
абсолютно неприемлемы

Респонденты ожидают от снотворных препаратов не только максимально высокой эффективности, но и безопасности для здоровья. По мнению 96% всех опрошенных мужчин и женщин, любая форма зависимости недопустима. Для 82% играет роль максимально простой способ применения. При этом приятный вкус важен только для 43% респондентов.

Об исследовании на тему сна

Репрезентативный телефонный опрос по методу CATI на всей территории Германии был проведен в 2019 году Институтом изучения общественного мнения и консалтинга Mente>factum. В опросе на тему сна приняли участие 1005 жителей Германии.

Институт изучения общественного мнения имеет многолетний опыт организации и проведения репрезентативных исследований, его возглавляет Клаус-Петер Шёппнер, бывший руководитель TNS EMNID.

