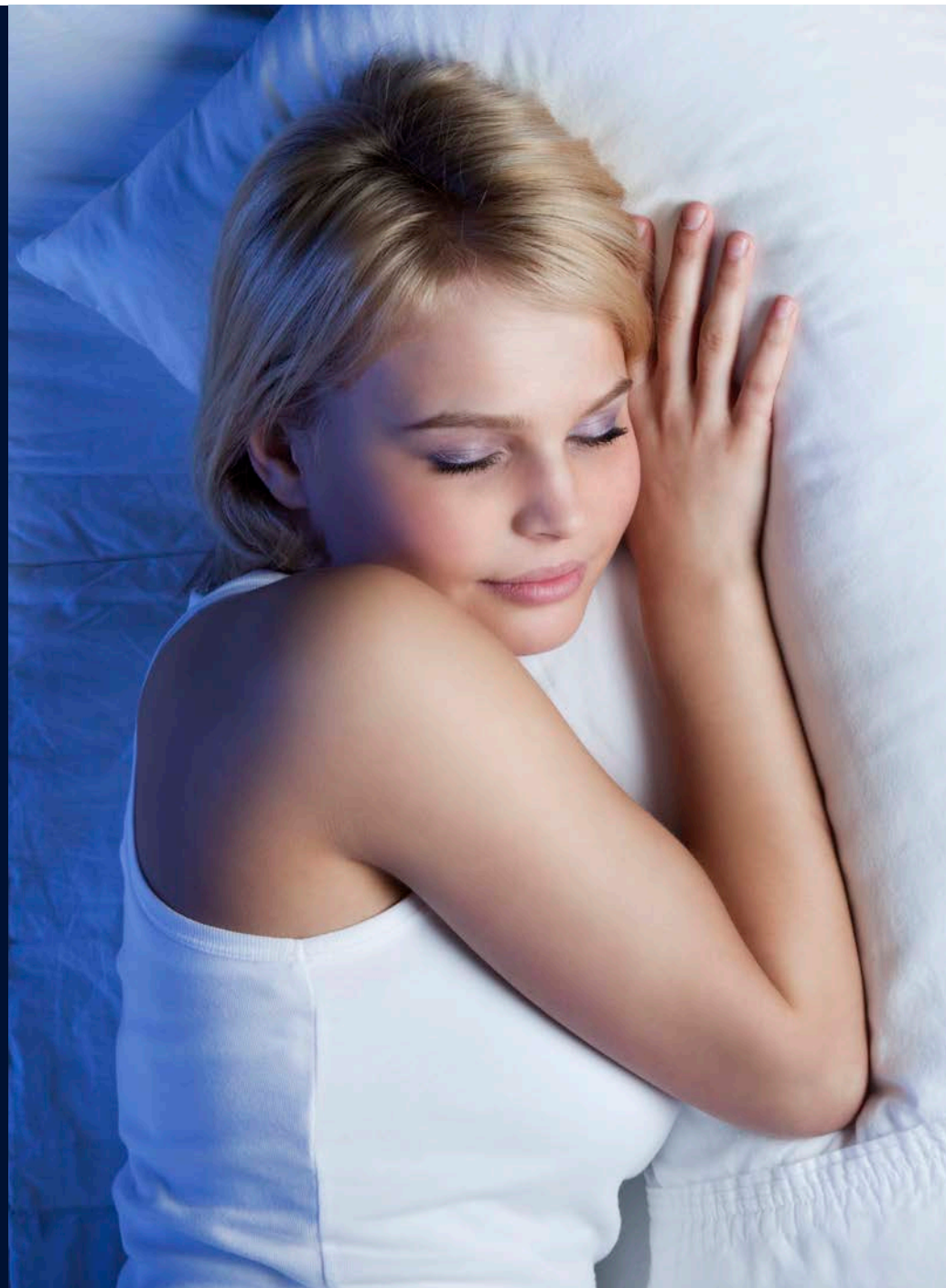
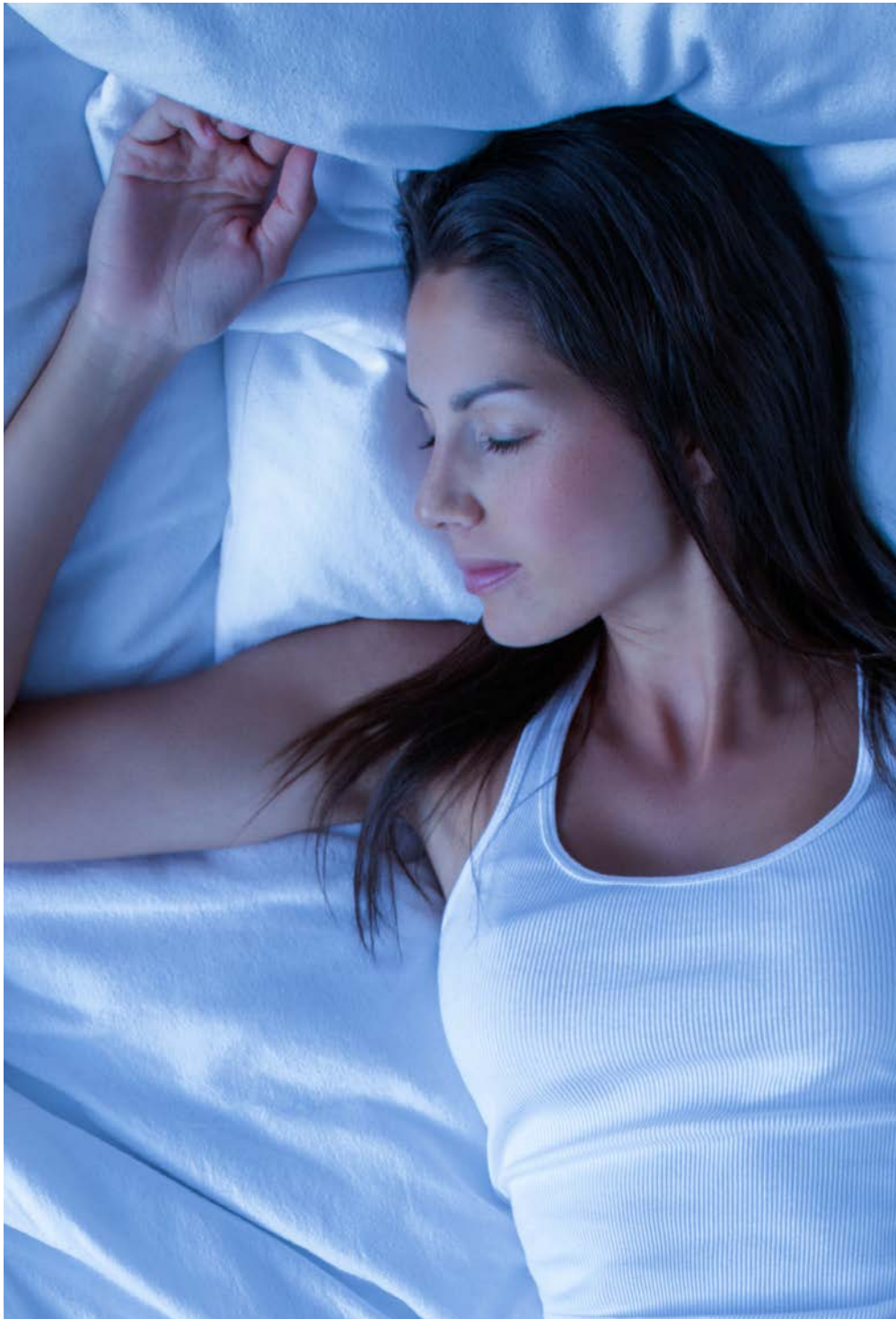


ANKIETA
NA TEMAT
SNU
2019





Dobry sen jest ważny dla naszej jakości życia. Jeśli budzimy się wyspani i wypoczęci, możemy rozpocząć nowy dzień skoncentrowani, pełni energii i chęci do działania.

Potwierdzono naukowo, że wystarczająca ilość snu pozytywnie wpływa na zdrowie i psychikę, wzmacnia układ immunologiczny, a także pomaga czuć się szczęśliwym i dbać o piękny wygląd.

Jednak coraz więcej osób skarża się na gorszą jakość snu. 78% Niemców ma problemy ze snem – to alarmujący wynik, ponieważ zdrowy sen jest niezwykle ważny dla naszego dobrego samopoczucia.

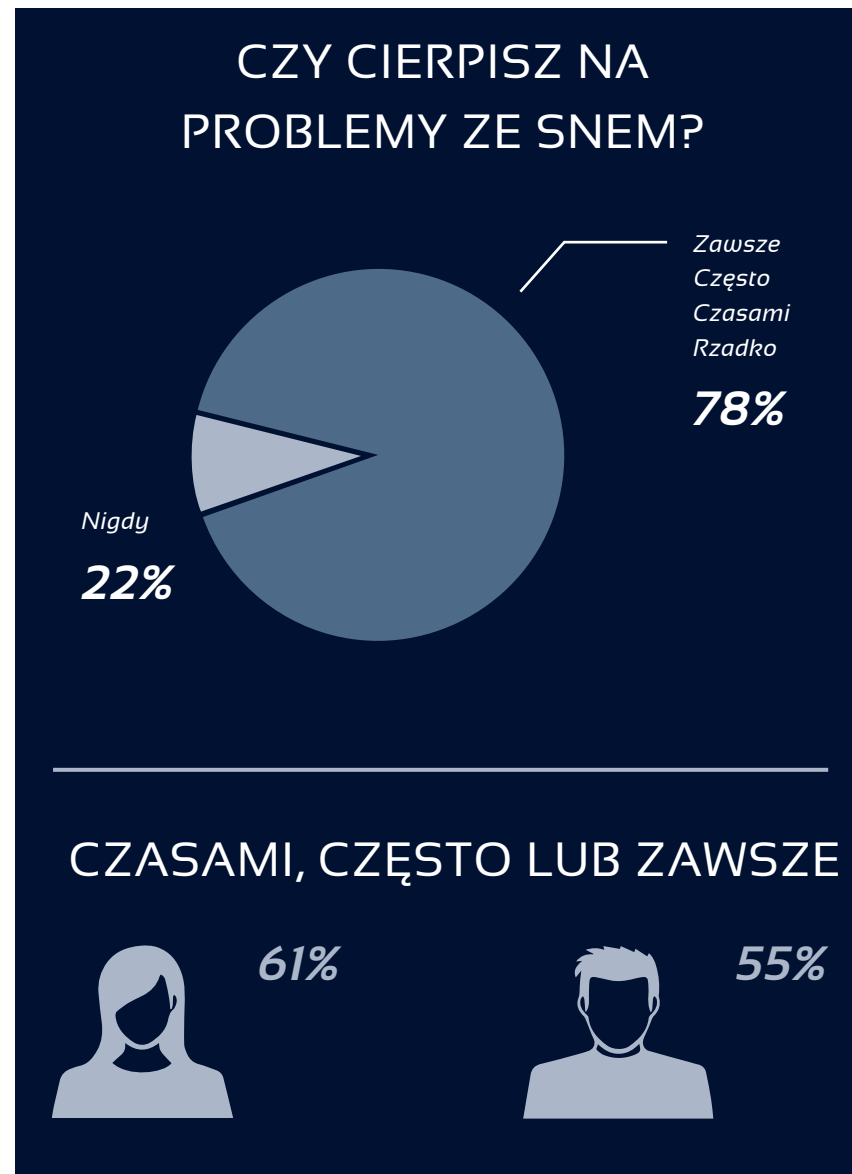
Jakie są powody? Przeczytaj wyniki ankiety przeprowadzonej w Niemczech z udziałem 1005 kobiet i mężczyzn. Do ankiety wytypowano osoby z różnych warstw społecznych i grup wiekowych. Pytania zawarte w ankiecie dotyczyły snu.

ZABURZENIA SNU SĄ PRAWDZIWYM PROBLEMEM W NIEMCZECH

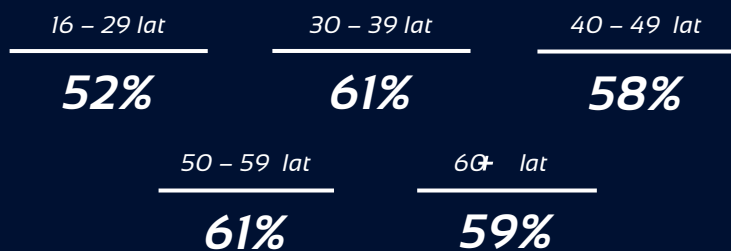
Trzy czwarte respondentów jest
dotkniętych tym problemem

„W nocy przewracam się z boku na bok, a rano wstaję zmęczony i niewyspany” – taki problem deklaruje 78 procent uczestników przeprowadzonej w Niemczech ankiety na temat snu. 30 procent respondentów cierpi często lub zawsze na zaburzenia snu.

Aż 61 procent kobiet i 55 procent mężczyzn cierpi czasami, często lub zawsze na zaburzenia snu – A zatem problem ten dotyczy w równym stopniu kobiet i mężczyzn.

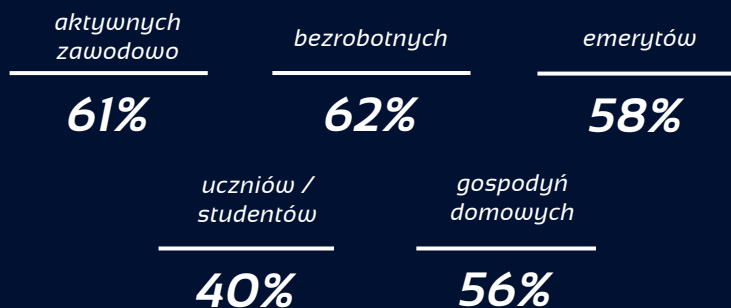


PROBLEMY ZE SNEM WEDŁUG WIEKU



Uwaga: czasami, często lub zawsze

PROBLEMY ZE SNEM WEDŁUG ZAWODU



Uwaga: czasami, często lub zawsze

PROBLEMY ZE SNEM NIE ZNAJĄ GRANIC WIEKOWYCH

Doświadczają ich zarówno osoby młodsze, jak i starsze

Duża część społeczeństwa cierpi na różnego rodzaju zaburzenia snu. Nauka do późna w nocy, korzystanie z różnego rodzaju mediów i presja sukcesu – aż 40 procent uczniów i studentów ma znaczne problemy ze snem.

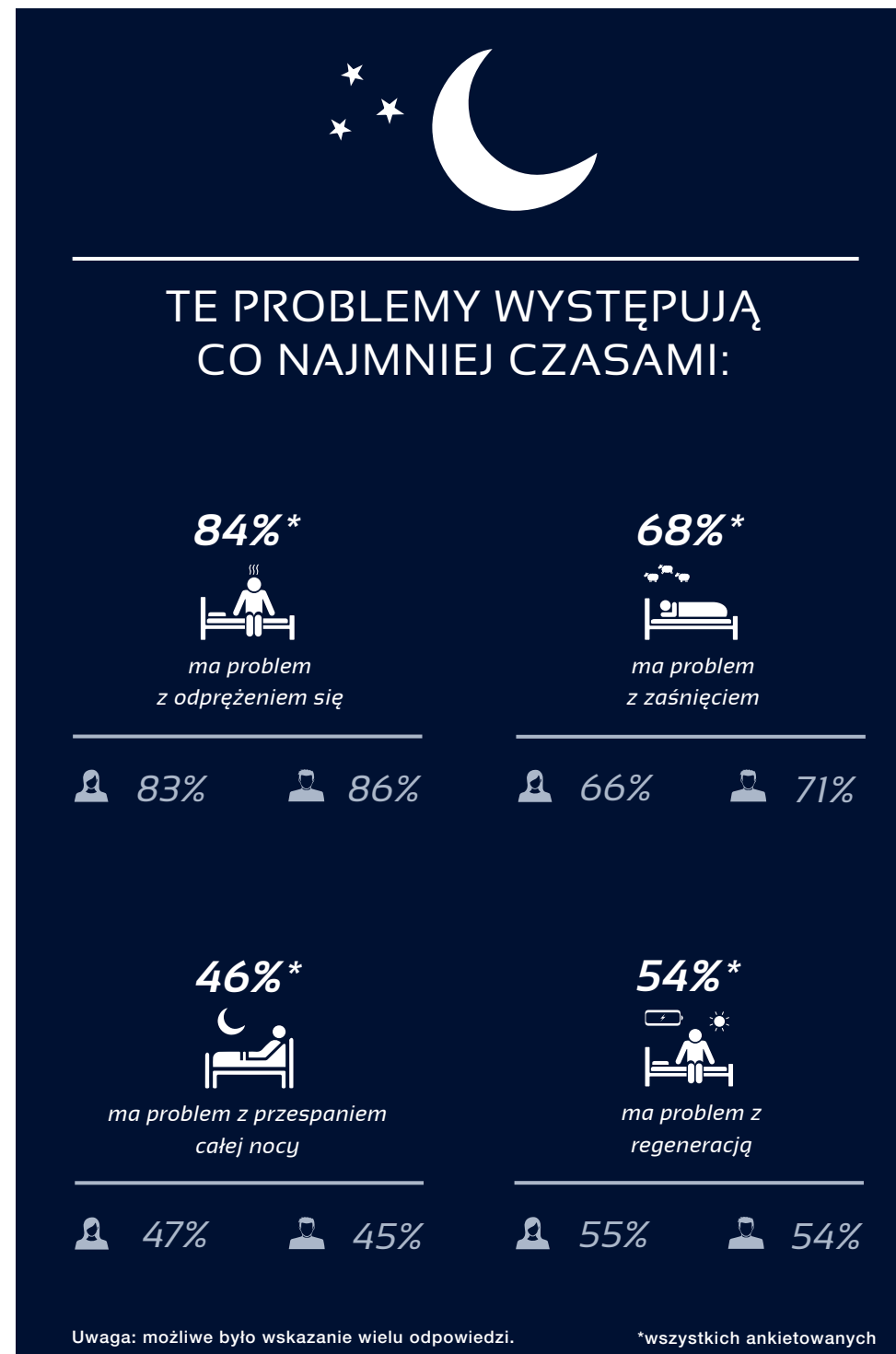
Życie jest coraz bardziej stresujące i skomplikowane. Zarówno osoby pracujące, zajmujące się rodziną, poszukujące pracy oraz emeryci zmagają się stale z problemami ze snem.

Analizując wyniki w różnych grupach wiekowych, od 16 roku życia do osób w wieku 60+, można dostrzec, że problemy ze snem nie są uwarunkowane wiekiem. Trudności z zasypianiem i snem doświadczają 52 procent osób w wieku 16-29 lat!

NIE DLA WSZYSTKICH SEN JEST ODPOCZYNKIEM

Problemy ze snem to codzienność wielu osób

Jest wiele różnych powodów problemów ze snem. To mogą być przyczyny fizyczne lub psychiczne. Również zaburzenia rytmu, uwarunkowane pracą zmianową, podróżami służbowymi lub czynnikami zewnętrznymi takimi jak hałas lub jakość materaca mogą mieć znaczenie w tej kwestii. 84 procent ankietowanych osób, u których problemy ze snem pojawiają się co najmniej „rzadko”, nie potrafi się odprężyć i zrelaksować; 68 procent osób ma nawet problemy z zaśnięciem.





JAK WAŻNY JEST DLA CIEBIE DOBRY SEN?

37%*

Nie ma nic ważniejszego

37% 36%

48%*

Bardzo ważny

48% 48%

15%*

Ważny

14% 16%

1%*

Nie jest ważny

1% 0%

0%*

Zupełnie nieważny

0% 0%

*wszystkich ankietowanych

**DLA 85%
SPOŁECZEŃSTWA SEN
JEST CO NAJMNIJ
„BARDZO WAŻNY“**

Tylko dla 1% nie ma
on żadnego znaczenia

Każdy potrzebuje przerwy, aby się odprężyć i nabrać sił. Tak samo jest z naszym organizmem. Dla niego przerwą jest sen. 85 procent ankietowanych uważa sen za co najmniej „bardzo ważny”; dla 37 procent nie ma nic ważniejszego. Nie bez przyczyny – w czasie snu odprężają się mięśnie, ciało i umysł wypoczywają oraz uruchamiane są mechanizmy naprawcze.



ZNACZENIE SNU DLA EFEKTYWNOŚCI

99%*



Sen poprawia moją
efektywność

99% 100%

87%*



Sen jest ważny dla sukcesu
zawodowego

86% 89%

82%*



Sen pomaga mi lepiej
radzić sobie ze stresem

83% 81%

Uwaga: możliwe było wskazanie wielu odpowiedzi.

*wszystkich ankietowanych

DOBRY SEN JEST BARDZO WAŻNY DLA EFEKTYWNOŚCI I RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Kobiety i mężczyźni różnią się
pod względem znaczenia snu

Zdrowy sen ma duże znaczenie dla prawie wszystkich obszarów codziennego życia. Aż 99% osób uważa, że ma on znaczenie dla efektywności, a 87% przyznaje, że dobry sen jest ważny dla ich sukcesu zawodowego. Innym ważnym aspektem jest to, że będąc wypoczętym i odprężonym, ludzie lepiej radzą sobie ze stresem w pracy.

ZDROWY SEN JEST ODPOWIEDZIALNY ZA DOBRE SAMOPOCZUCIE

Nastrój poprawia się, kiedy
jesteśmy wyspani i dobrze
się czujemy

99% respondentów stwierdziło, że zdrowy sen działa pozytywnie na ich samopoczucie i nastrój, a tym samym sprzyja dobrym relacjom z przyjaciółmi i rodziną, co potwierdza 95 procent osób. Zasadniczo panuje przekonanie zarówno u kobiet jak i u mężczyzn, że bycie wyspanym wpływa pozytywnie na wszystkie obszary życia.



ZNACZENIE SNU DLA DOBREGO SAMOPOCZUCIA

99%*



Sen poprawia
samopoczucie i nastrój

99% 100%

99%*



Sen jest ważny dla mojego
zdrowia

99% 99%

95%*



Sen wpływa na dobre relacje
z partnerem i rodziną

94% 95%

91%*



Sen jest ważny dla wszystkich
obszarów życia

92% 90%

Uwaga: możliwe było wskazanie wielu odpowiedzi.

*wszystkich ankietowanych

SPOKOJNY SEN POPRAWIA JAKOŚĆ ŻYCIA

Uroda jest raczej
kwestią drugorzędną

Sen może zdziałać cuda!

Odgrywa pozwala utrzymać czujność, dodaje energii, wzmacnia pamięć i chroni przed depresją. 94 osób jest zdania, że spokojny sen poprawia jakość życia. Według uczestników ankiety sen nie ma aż tak kluczowego znaczenia dla urody (twierdząco odpowiedziało 58%). 59% kobiet i 56% mężczyzn uważa, że sen ma wpływ na wygląd.



ZNACZENIE SNU DLA JAKOŚCI ŻYCIA

94%*



Sen poprawia jakość życia



94%



95%

70%*



Sen wspomaga kreatywność



69%



69%

62%*



Sen poprawia
wydajność sportową



60%



64%

58%*



Sen służy urodzie



59%



56%

Uwaga: możliwe było wskazanie wielu odpowiedzi.

*wszystkich ankietowanych



WAŻNE KRYTERIA STOSOWANIA ŚRODKÓW NASENNYCH

96%*



Brak efektu uzależnienia

94%*



Brak skutków ubocznych

82%*



Prosty sposób użycia

67%*



Naturalność

65%*



Brak zawartości cukru

43%*



Dobry smak

Uwaga: możliwe było wskazanie wielu odpowiedzi.

*wszystkich ankietowanych

ZDROWIE NA PIERWSZYM MIEJSCU!

Uzależnienie i skutki uboczne
nie są akceptowane

Poza możliwie skutecznym działaniem, respondenci oczekują od preparatów nasennych przede wszystkim bezpieczeństwa dla zdrowia.

Zgodnie z wypowiedzią 96 procent wszystkich ankietowanych, wszelka forma uzależnienia jest nieakceptowana. Dla 82 procent liczy się możliwie prosty sposób użycia. Dobry smak jest ważny tylko dla 43% uczestników ankiety.

Informacje o ankiecie nt. snu

Ogólnokrajowa ankieta CATI została przeprowadzona w 2019 roku przez Instytut Badania Opinii Publicznej i Doradztwa *Mente>factum*. W przeprowadzonej w Niemczech ankiecie na temat snu wzięło udział 1005 uczestników. Instytut Badania Opinii Publicznej ma długoletnie doświadczenie w tworzeniu i przeprowadzaniu badań reprezentatywnych. Kierownikiem instytutu jest Klaus-Peter Schöppner, były prezes TNS EMNID.

