

**Tisková zpráva STEM/MARK**, kontakt: Zuzana Rabochová, rabochova@stemmark.cz, tel.: 731 081 390

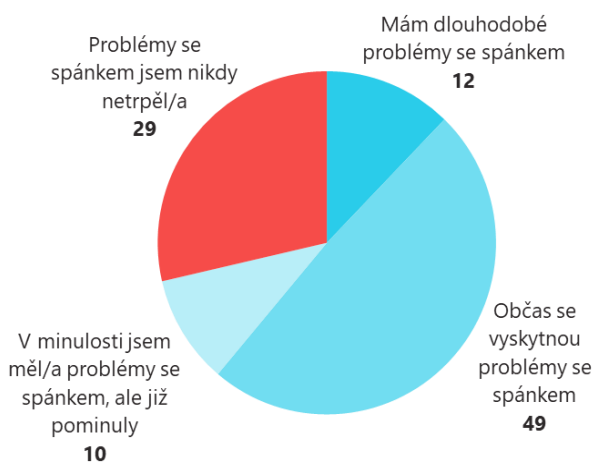
V Praze, 4.4.2024

## Většinu lidí trápí problémy se spánkem, snaží se to řešit především úpravou svých návyků



**Bez spánku se nikdo z nás neobejde, a proto jsme se v tomto šetření zaměřili právě na něj, a především na jeho kvalitu. Šetření výzkumné agentury STEM/MARK mezi obyvateli ČR ve věku 18-64 let ukázalo, že zhruba 7 z 10 lidí má nebo v minulosti mělo problémy se spánkem. Téměř polovina z nich ale přitom tyto potíže nijak neřeší či neřešila.**

**Trpíte/trpěl/a jste nějakými problémy se spánkem? (časté buzení, nelze usnout...)?**



Zdroj: STEM/MARK; všichni respondenti, n=507 [údaje v %]

**Řešíte/řešil/a jste tyto problémy se spánkem nějak?**



Zdroj: STEM/MARK; Ti, co mají/měli problémy se spánkem, n=362 [údaje v %]

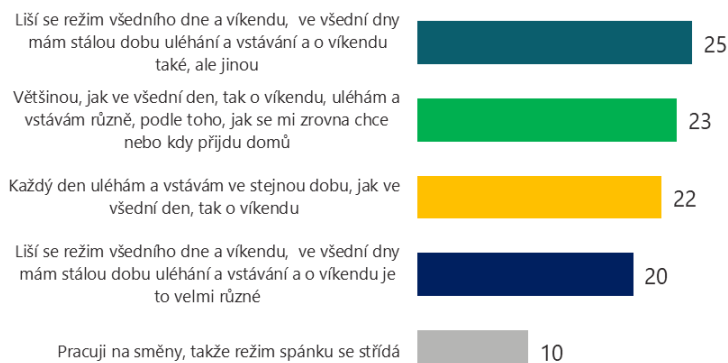
Většina z těch, kteří se rozhodli svůj spánek zlepšit, to nejčastěji řeší/řešila úpravami svých návyků. „Pouze pětina dotázaných se rozhodla problémy se spánkem řešit s lékařem/psychologem či medikací na předpis“, komentuje Zuzana Rabochová ze STEM/MARK.

Ze zmíněných návyků jde nejčastěji o úpravu podmínek pro spaní (zatemnění místnosti a snížení teploty vzduchu), nastolení lepšího spánkového a stravovacího režimu a zvýšení fyzické činnosti během dne. Z volně dostupných léků zase lidé nejčastěji volí meduňku a bylinné čaje určené pro lepší spánek. Více než 2/5 z těch, kteří se rozhodli své problémy se spánkem řešit psychohygienou pak praktikují meditaci, 1/4 provádí dechová cvičení a celkově se zaměřují na zklidnění těla a mysli a 1/5 cvičí jógu. Zbytek lidí například uvedl, že se snaží být více pozitivní a žít tzv. tady a teď.

Většině dotázaných uvedené návyky pomohly zlepšit jejich spánek. Nejlepší ohlasy mají zmiňované úpravy podmínek pro spaní (87 % pomohlo). Naopak nejmenší úspěch měla za účelem zlepšení

kvality spánku návštěva praktického lékaře. „U více než poloviny lidí, kteří se praktika z tohoto důvodu rozhodli navštívit, se spánek nezlepšil“, komentuje Zuzana Rabochová ze STEM/MARK.

## Jak pravidelný je Váš spánkový režim?

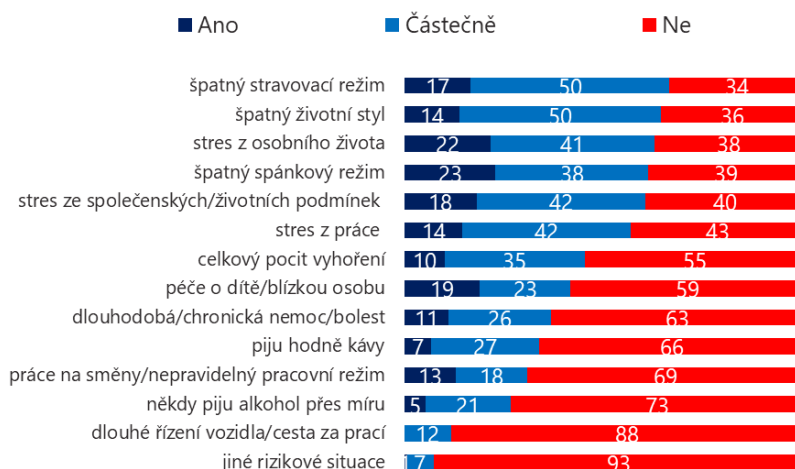


Zdroj: STEM/MARK; všichni respondenti, n=507 [údaje v %]

Doba spánku se u dotázaných nejčastěji odvíjí podle toho, zda je všední den či víkend. Nicméně zhruba pětina lidí ulehá a vstává každý den ve stejný čas. To jsou častěji starší lidé ve věku 60-64 let. Téměř čtvrtina ale nemá pravidelný spánkový režim, tedy chodí spát a vstává různě, podle toho, jak se jim chce/podle situace. Jeden člověk z deseti pak pracuje na směny, tudíž se mu režim spánku neustále mění. Ukázalo se, že nejčastěji mají dlouhodobé problémy se spánkem právě ti, kteří nemají pravidelný spánkový režim, tedy chodí spát a vstávají různě (2/5 lidí). Nejlépe jsou na tom v tomto ohledu naopak lidé s pravidelným režimem spánku ve všední dny a různou dobou ulehání a vstávání o víkendu.

Necelé čtvrtině jejich délka spánku vyhovuje a mají pocit, že spali dostatečně dlouho. Ostatní lidé by rádi spali déle, ale různé povinnosti jako práce, péče o děti apod., jim to neumožňují (43 %). Někteří pak cítí, že by vyloženě potřebovali spát déle, ale nedaří se jim to (budí se brzo, nemohou usnout apod.), nebo se jim zkrátka ještě spát nechce.

## Týkají se Vás osobně některé ze situací?



Zdroj: STEM/MARK; Ti, co mají/měli problémy se spánkem, n=362 [údaje v %]

V porovnání s dalšími problémy, se kterými se lidé potýkají, se špatný spánkový režim umístil na čtvrté pozici. Nejčastěji lidé řeší špatné stravovací návyky (např. jedí moc, nepravidelně, nekvalitně). I ty ale právě kvůli nekvalitnímu spánku mění, což se ukazuje jako pozitivní. „4/5 dotázaných změny v jejich stravovacím režimu pomohly zlepšit kvalitu spánku“, komentuje Zuzana Rabochová ze STEM/MARK.

Kromě spánku lidi trápí i další problémy jako je například špatný životní styl, stres z osobního a pracovního života, ale i ze společenských a životních podmínek, což může mít negativní dopad na jejich spánek. Častěji mají dlouhodobé problémy se spánkem právě lidé řešící tyto životní situace. „Je tedy zřejmé, že na kvalitu spánku má vliv mnoho aspektů. Stejně tak se lidé snaží svůj spánek zlepšit několika způsoby, především změnou jejich návyků. Přesto je ale poměrně dost lidí, kteří problémy se spánkem mají, a nijak je neřeší“, shrnuje Zuzana Rabochová ze STEM/MARK.

*Výzkumu agentury STEM/MARK uskutečněného prostřednictvím online dotazování na Českém národním panelu se zúčastnilo 507 osob ve věku 18-64 let reprezentující českou internetovou populaci proporčně podle pohlaví, věku, nejvyššího dosaženého vzdělání, kraje a velikosti obce bydliště. Šetření probíhalo v termínu od 26. do 29. února 2024. /zdroj obrázku: unsplash.com/*

*Link na web: <https://stemmark.cz/vetsinu-lidi-trapi-problemy-se-spankem-snazi-se-to-resit-predevsim-upravou-svych-navyku/>*