

isleep^o

КАК СПИМ?

Първото национално представително проучване за качеството на съня на българите проведено за isleep и агенция pragmatica



kakspim.bg

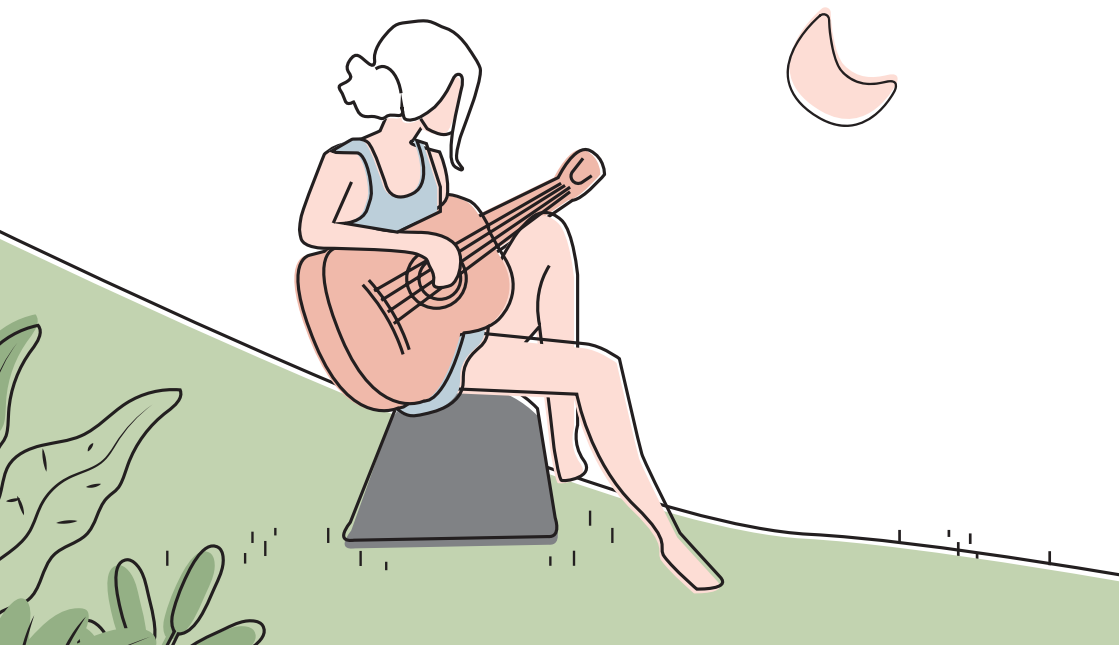
КАК СПЯТ БЪЛГАРИТЕ?

За да подобрим качеството на съня си, трябва да разберем кои са **факторите, които стоят зад проблемния сън.**

Универсалните 8 часа сън са най-често повтарящото се решение. Набавяме си ги и всичките ни проблеми изчезват...уж. Но този тесен фокус върху продължителността на съня прекалено много опростява разговора по темата и често ни пречи да вникнем в детайлите.

Затова ние от [isleep](#), заедно с [Pragmatica](#), проведохме **първото по рода си национално представително проучване за качеството на съня на българите.** И резултатите от него показват, че реалността е много по-разнообразна и нюансирана.

И, докато колко спим има своята тежест, емоционалното и физическото ни здраве, а също и как спим, са фактори, които влияят на съня ни, понякога и повече отколкото осъзнаваме.



4

Качеството на съня ни

- Достатъчно ли спим?
- Добре ли спим?
- Какво ни пречи да спим?

8

Ролята на съня в ежедневието ни

- Възприятие на влиянието на съня
- Оценка на благосъстоянието
- Влияние върху емоционалното ни състояние

14

Заболявания и връзката им със съня

- Хронични заболявания
- Умора и болки
- Стрес и тревожност

20

Физическа активност, хранене и връзката им със съня

- Хранителни навици
- Спортна активност

24

Ритуали и обстановка

- Рутината преди сън
- Следобедни дрямки
- Ролята на матрака

30

Щастие и оптимизъм и връзката им със съня

- Удовлетвореност от живота
- Оптимизъм за бъдещето

НАЙ-ВАЖНОТО НАКРАТКО

1 76% от българите имат проблемен сън

Това означава, че над 2 000 000 българи не се наспиват добре. Най-често това се дължи на често будене през нощта (38%), трудно заспиване вечер (20%), тревожност дали и как ще спят през нощта (12%)

2 Средната продължителност на съня е 6 ч. 28 мин.

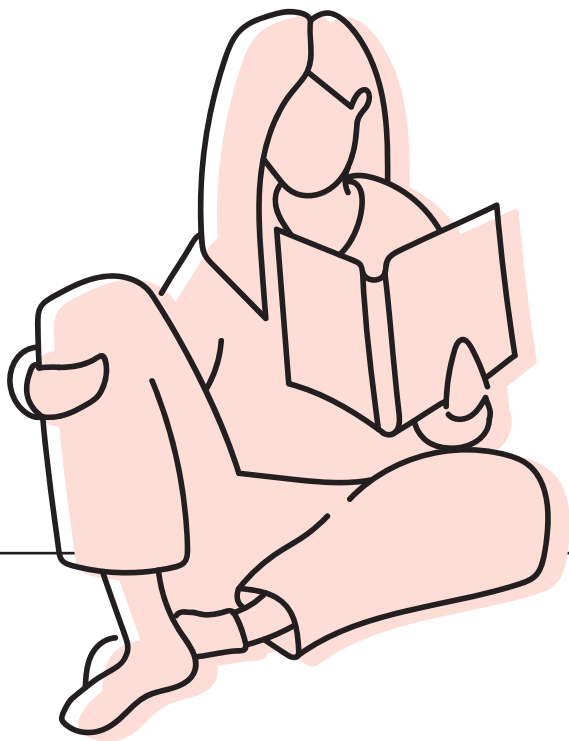
Разликата между тези, които са доволни от съня си и тези, които не са, е **40 мин** - или просто две серии от любимия ти ситком.

3 Психичното здраве е критичен компонент за добър сън

Тревожността, умората и депресията влияят негативно на качеството на съня ни. Българите, които спят добре, са 2.5 пъти по-малко стресирани от онези, които имат проблеми със съня. Звучи като омагьосан кръг, нали?

4 Храната е друг критичен компонент за добър сън

Българите с проблемен сън имат по-нездравословни хранителни навици, по-често изпитват глад, хранят се по-късно вечер и се изкушават от импулсивни сладки, пържени и тестени храни.



5 Удобството и удовлетворението от матрака са важни

И тясно свързани с качеството на съня – над 50% от българите с безпроблемен сън са напълно удовлетворени от матрака си. Да, щастието в живота зависи не само от това с кого си лягаш, а и върху какво.

6 Чуден сън = чуден ден

Като се наспиш добре, освен с енергия за деня, се зареждаш и с позитивизъм. Българите, които не се оплакват от проблеми със съня, са 1.5 пъти по-удовлетворени от живота и близо 1.9 пъти по-оптимистични за бъдещето.

КАЧЕСТВОТО НА СЪНЯ НИ

Всички сме чували за 8-те часа сън, повечето бленуваме за тях, а малко всъщност знаят, че те не са панацея. За жалост. Като при всичко друго в живота, и при съня е важно не само количеството, но и качеството. Разглеждаме различните фактори, които предопределят качествения сън в детайли в **следващите секции**.

Достатъчно ли спим?

“Достатъчно” е относително понятие. За едни това са 6 часа, за други - 10. Средната продължителност на съня на българите е 6 часа и 28 минути, като разликата между тези, които спят добре, и тези, които не спят добре, е само 40 минути - малко повече от епизодите от поредицата [“Спахте ли добре?”](#).



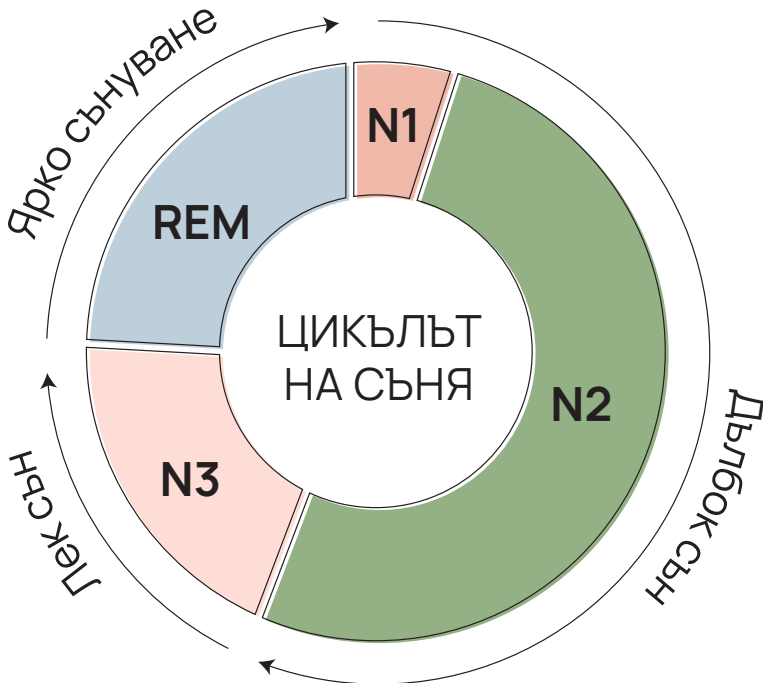
Интересното е, че дори хората с проблемен сън сякаш са свикнали с този факт и цели 44% определят количеството на съня си в последните 30 дни като по-скоро достатъчно. Добрата новина е, че не е нужно да се примиряваме, защото истински здравият сън съществува (24% от българите могат да потвърдят).

Добре ли спим?



33% от българите се будят повече от веднъж вечер. **32%** - казват, че рядко се чувстват отпочинали сутрин

Краткият отговор е “по-скоро не”. Причината е проста - [сънят има 3 фази](#) (лек сън, дълбок сън и REM сън) и когато спящият не премине през тях успешно (тоест се събуди и ги прекъсне ... или го прекъснат), не се чувства зареден и отпочинал.



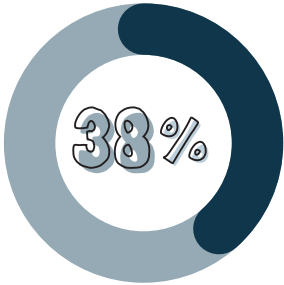
Какво ни пречи да спим?

Основни пречки пред качествения сън са това да се будим често през нощта, да имаме проблеми със заспиването или изобщо да не заспиваме.

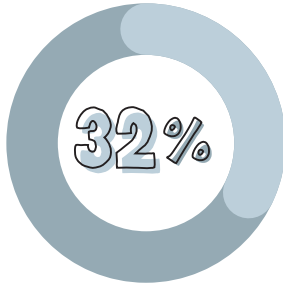
20% от хората заспиват трудно, като повечето са жени. Това се потвърждава и от [проучването на Sleepopolis](#), според което 61% от жените заспиват трудно, срещу едва 39% от мъжете. Това се дължи на по-късия [циркаден ритъм](#) (това е вътрешният тичаковник) и непрекъснатите хормонални промени, случващи се в женския организъм.

Съвсем очаквано, стресът и тревожността са другите причинители на проблемен сън. 38% от хората се будят поне веднъж нощем, а 11% сънуват кошмари. Жените водят в статистиката и в тази графа. Това се дължи на факта, че дамите са по-свързани с емоциите и вътрешния си свят, следователно са по-склонни да анализират и премислят проблемите си, пренасяйки ги и в леглото.

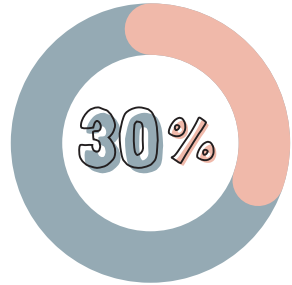




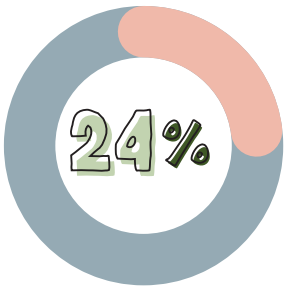
Често се будя през нощта/спя неспокойно



Рядко се събудам отпочинал/-а



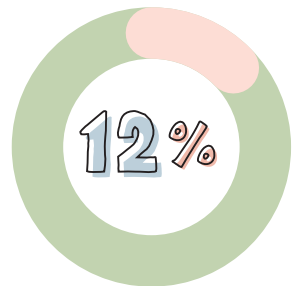
Събудам се твърде рано сутрин



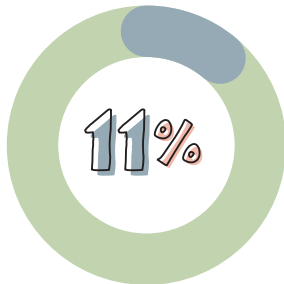
Трудно заспивам отново след събуждане



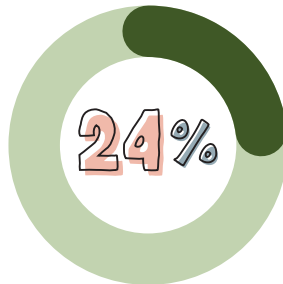
Заспивам трудно



Често се притеснявам дали ще успея да заспя / как ще спя през нощта



Често сънувам кошмари



Нямам проблеми със съня

РОЛЯТА НА СЪНЯ В ЕЖЕДНЕВИЕТО НИ

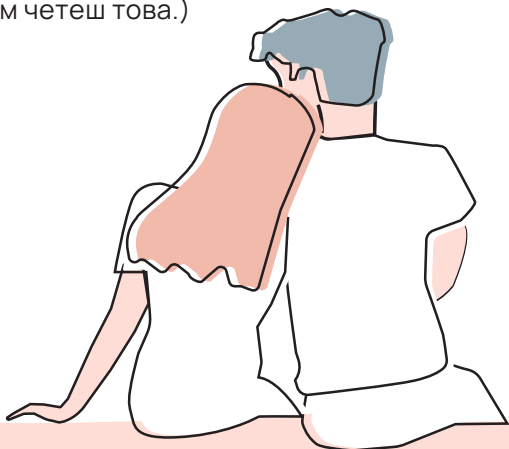
Ежедневието се състои от време за работа, време за близки, време за нас иии... време за сън. Сънят влияе на това как усещаме тялото си, **но влияе и ментално - на настроенията ни**. Продуктивността, търпението, концентрацията, ентузиазмът за социални контакти и енергията са качества, присъщи на добре наспаните хора. Тоест качественият сън (или липсата на такъв) е разковничето, което подобрява или влошава всичко.

Възприятие на влиянието на съня

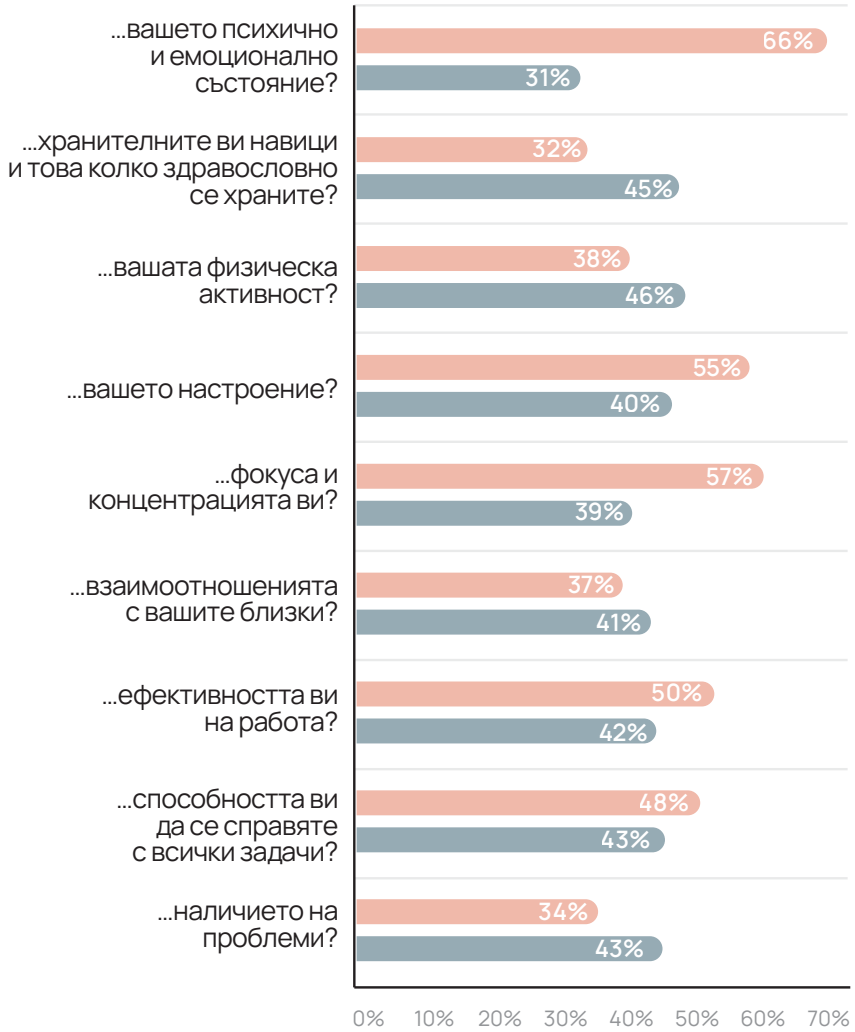
Страните, в които хората спят най-много, са и тези с **най-щастливо население**. Добрата новина е, че

” над **90%** от българите осъзнават връзката между добрия сън и доброто им физическо и **психическо здраве**.

(Явно си един от тях, щом четеш това.)



В каква степен смятате, че качеството на съня Ви се отразява върху...



■ в много голяма степен ■ в известен степен

Оценка на благосъстоянието

Най-значимите фактори за благосъстоянието на българите са качественият сън, времето със семейството, здравословната храна и финансовата стабилност. Не е изненада, че [жените придават повече значение на тези фактори](#). Съответно, това им носи повече стрес и парадоксално влошава съня им.



Кои от следните фактори са най-значими за Вас с оглед общото Ви благосъстояние?*

*Разпределение по пол



Влияние върху емоционалното ни състояние

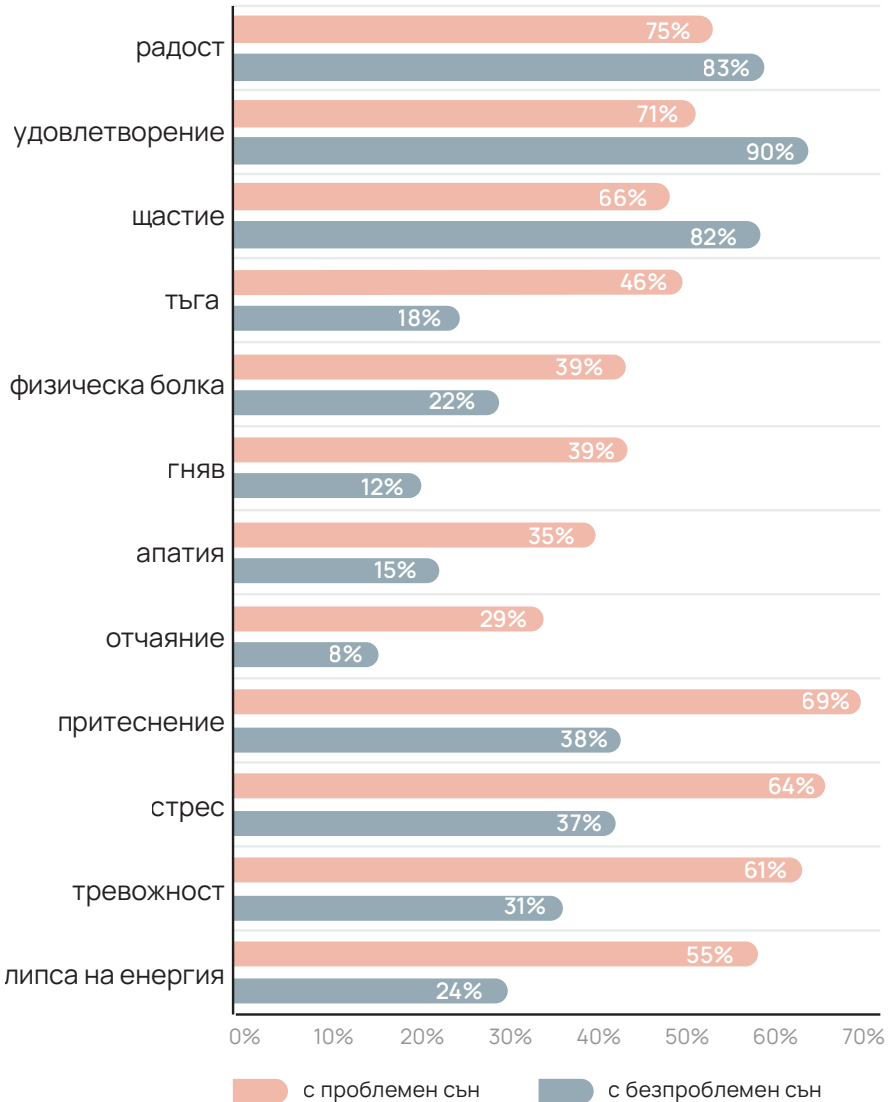
Негативните емоции са пряко свързани с качеството на съня. Хубавото е, че същото важи и за положителните чувства на радост, удовлетворение и щастие. Тоест, още едно доказателство, че Мечо Пух винаги е прав - колкото повече (чуден сън през нощта), толкова повече (чудни емоции през деня).



Над **90%** от българите вярват, че сънят им е тясно свързан с цялостното им здравословно и психично състояние



Изпитали ли сте следните емоции и състояния за продължителен период от време през вчерашния ден?



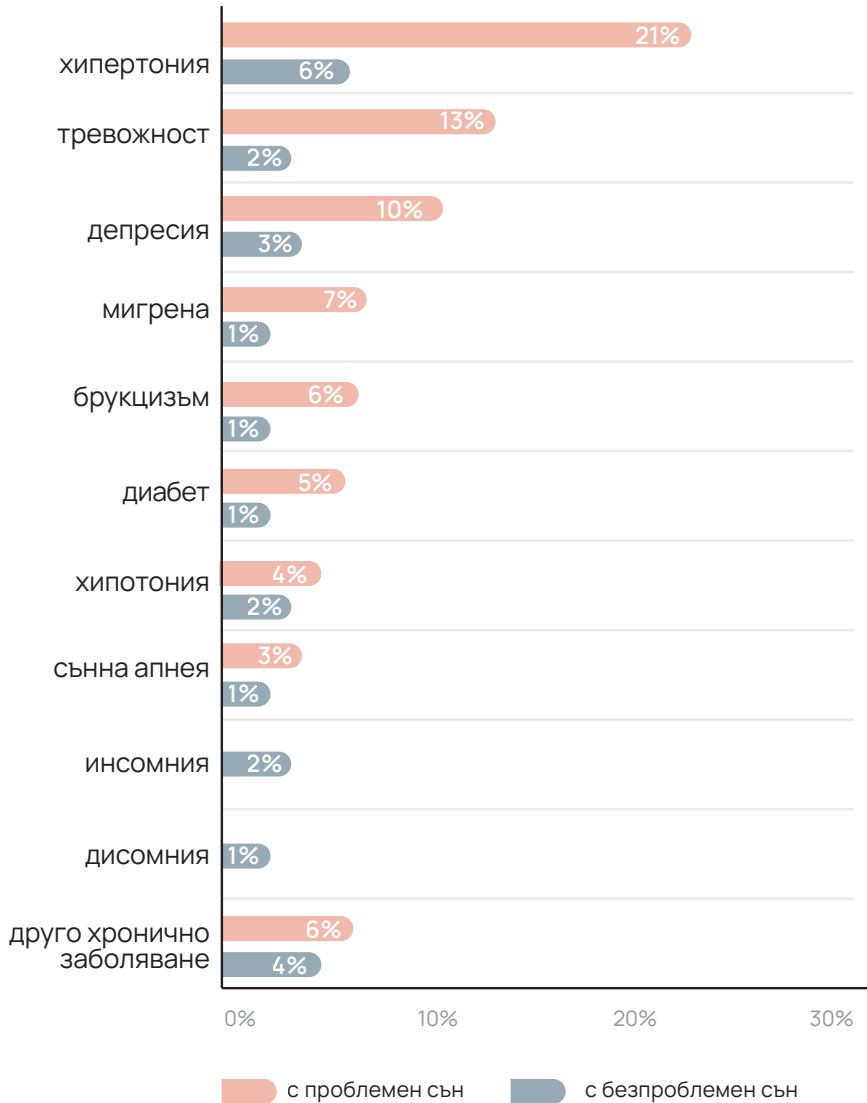
Здравето (както физиологично, така и ментално) е като домино. На пръв поглед всяка плочка е автономна, но всъщност има зависимост между плочките и ако една падне, бързо могат да паднат всички. Добрият сън, здравословната храна и активният начин на живот поддържат крехкия баланс между отделните плочки домино.

Хронични заболявания

Според проучване на университета Harvard (а и според нашето) съществува пряка връзка между лошия сън и хроничните заболявания (и обратно.)

Основната причина е, че секрецията на повечето хормони в тялото се извършва по време на сън. Съответно, промяната в сънния цикъл разстройва и функцията на различните жлези. **Доказано е**, че липсата на сън увеличава отделянето на кортизол, още познат като “хормона на стреса”. Секрецията на инсулин също нараства при лош сън, а това води до напълняване и крие риск от развиване на диабетни състояния. Хормон, който намалява при лош сън пък, е лептинът - отговорникът за това да разберем кога сме сити. В резултат на това, хапваме по-дълго и в по-големи количества, което води до наддаване на килограми. Значи в някои случаи [сънят може да е по-ефективен от диетите за отслабване](#).

По време на сън кръвното налягане спада. Логично, когато не спим добре или спим по-малко, кръвното ни е по-високо за по-дълго време, което влияе негативно на сърдечно-съдовата система в дългосрочен план.

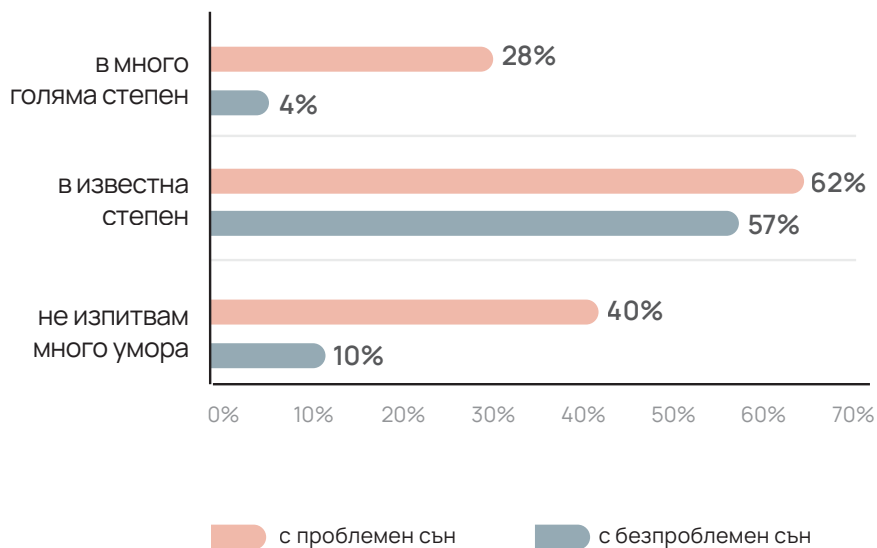
Имате ли диагноза от медицинско лице за някое от следните заболявания?

Умора и болки

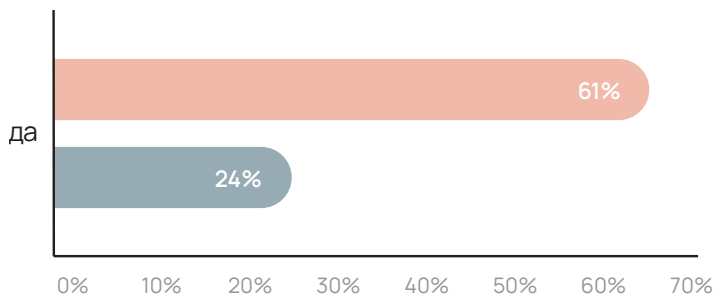
Умората причинява болки, а проблемният сън - умора. Болките и умората пък пречат да заспим. Повече от половината българи се въртят в този омагьосан кръг.

Доказано е, че липсата на добър сън е предпоставка за развитието на повече и по-интензивни възпалителни процеси в тялото. Но има и още: лошият сън **спомога за понижаването на прага на болка**, което ни прави още по-чувствителни към нея и стъжнява и без това тежките дни след недоспиване.

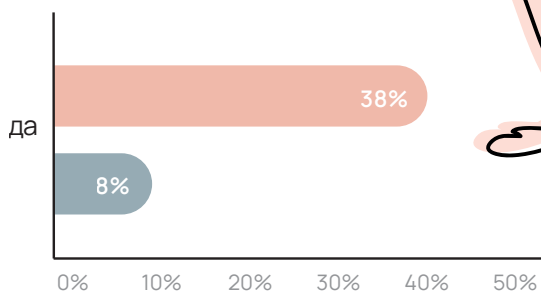
В каква степен изпитвате умора през последните 30 дни?



През последните 30 дни имали ли сте продължителни и повтарящи се болки във врата или гърба?

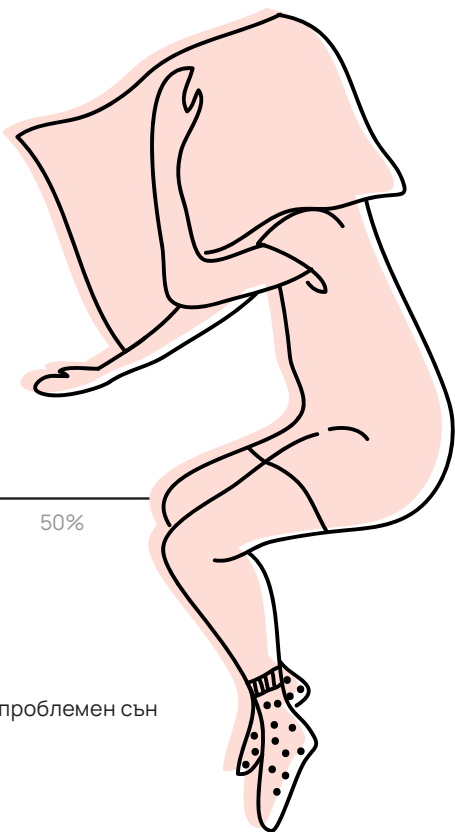


През последните 30 дни имали ли сте силни и продължителни главоболия?



с проблемен сън

с безпроблемен сън

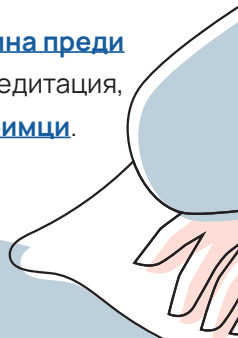


Стрес и тревожност

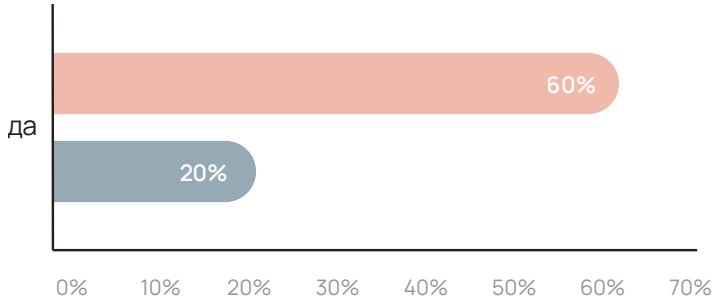
Всички сме чували за стрес, но вероятно малко хора знаят, че всъщност има **2 вида стрес**. Първият е **острият стрес**, който се проявява при директна заплаха и провокира първичен инстинкт за бягство или борба (fight or flight response). Тогава се отделя адреналин, който повишава кръвното налягане, понижава прага на болка и стимулира тялото да е побдително и чевръсто, така че да успее да се пребори със заплахата.

Вторият вид е **хроничният стрес**. Той се характеризира с отделяне на кортизол от хипоталамуса. Кортизолът отклонява енергията на тялото от всички процеси, които не са жизненоважни, например - зарастване на рани или поддържане на високата функция на имунната система. Затова хората, подложени на високи нива на стрес за продължителен период от време (напр. на работа), са по-склонни да боледуват, когато се отпуснат (напр. уикендите или по време на ваканция). Обикновено кортизолът намалява по време на сън. При хората с хроничен стрес обаче, това не се случва и води до трудности при заспиване, будене и неспокоен сън. Това, от своя страна, причинява редица други негативни последици върху тялото и психиката, като умора, раздразнителност, разсеяност, тревожност и мускулни болки.

За да счупим омагьосания кръг е нужно да си създадем **рутина преди сън**, с няколко малки, но успокояващи ни неща - например медитация, йога, топла вана или просто **време в игра с домашните любимци**.

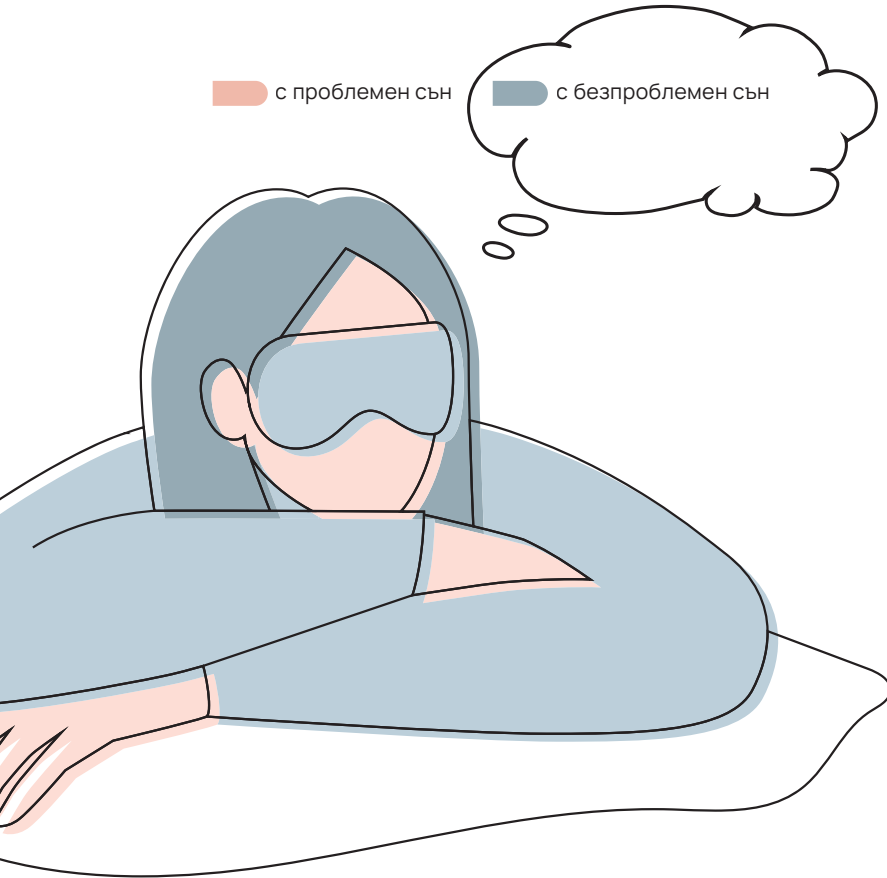


През последните 30 дни имали ли сте периоди, в които сте били силно тревожни?



с проблемен сън

с безпроблемен сън



ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ, ХРАНЕНЕ И ВРЪЗКАТА ИМ СЪС СЪНЯ

Здравословният живот се крепи на три стълба - здрав сън, добро хранене и редовна физическа активност. Всички обичаме да спим, повечето обичаме да се поддаваме на всякакви вкусни изкушения (някои дори повече от това да спят, кхм), но малко хора се радват на тренировките (не съдим, обещаваме). Връзката между трите и необходимостта от баланс са нещо, за което се говори навсякъде. Ето малко факти, за да придобият приказките достоверност.

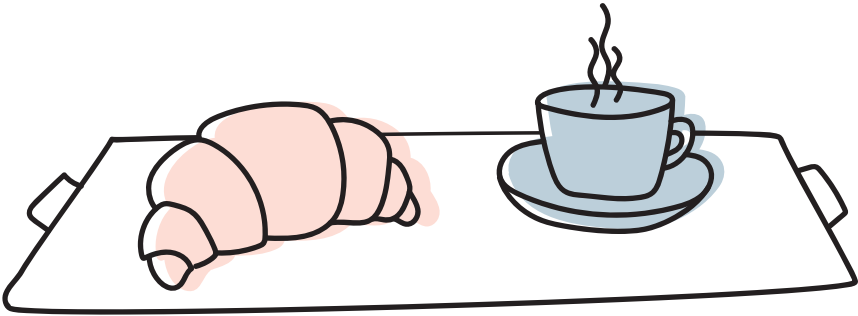
Хранителни навици

Ако според бабите количеството на храната е от решаваща важност, то според учените (и според проучването), факторът е качеството ѝ.

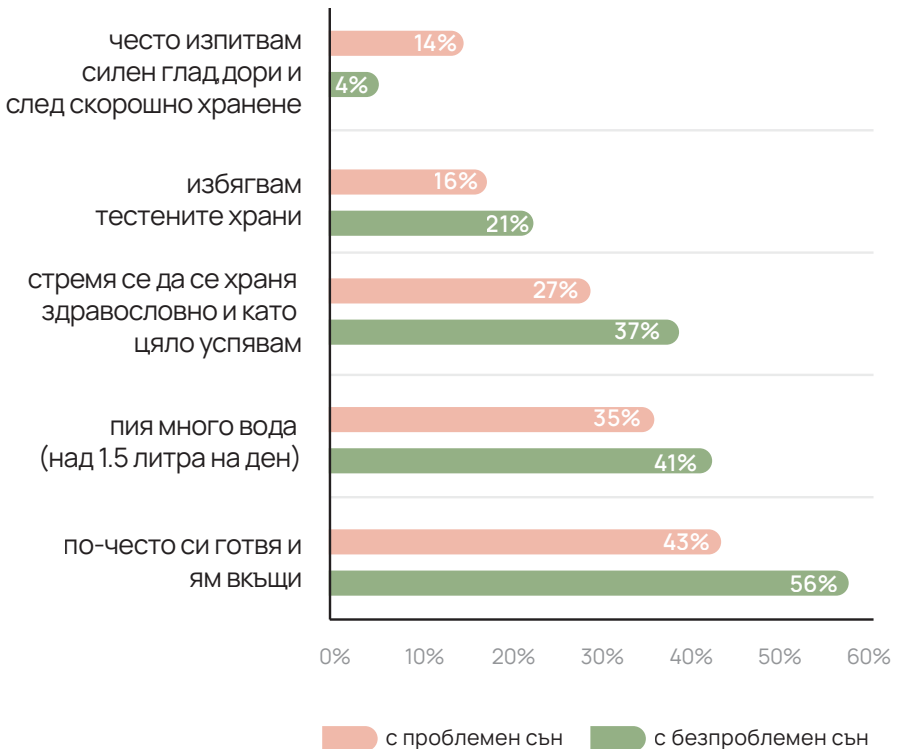
Ясно е, че храната дава енергия и колкото по-балансирана диета, богата на хранителни вещества, имаме, толкова по-устойчива ще е енергията ни. Но как влияе храната на съня, нали затова сме тук?

Накратко - всякак. Твърде малкото фибри или прекаляването с мазнини води до намаляване на фазата на дълбокия сън. Много то захар и въглехидрати пък причиняват чести събуждания. Все. лош. сън.

Добрата новина е, че не всичко е загубено - има [храни, които подпомагат съня](#). И не забравяй, че шоколадът в малки количества и с ниска честота на консумация не са най-големият ти враг.



Как бихте определили хранителните си навици през последните 30 дни?



Спортна активност

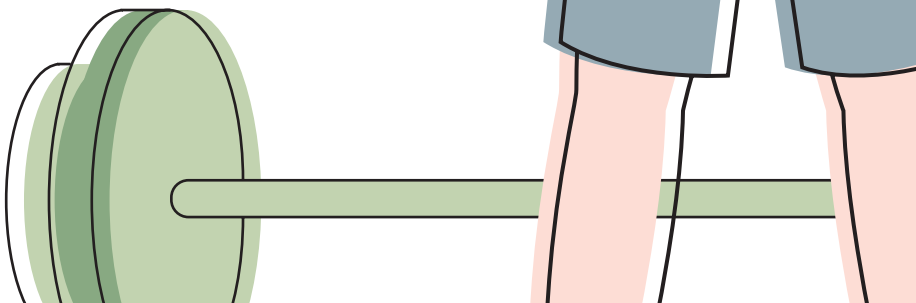
Не е тайна, че физическата активност помага за по-добро здраве, съответно и за по-качествен сън. Но понякога може и да пречи. Например, ако тренираме късно вечер, преди лягане. Причината е проста - по време на тренировка се освобождават ендорфини, които обикновено разбуждат мозъка. Също така, упражненията ускоряват сърдечния ритъм, съответно повишават телесната температура, което отново подава сигнал на тялото, че е време да става, а не да ляга. Затова, прави тренировките си през деня или поне 2-3 часа преди лягане, за да може тялото ти да е спокойно и готово за приключенията си в света на сънищата.



само **50%** от българите
спортуват поне веднъж
седмично

Според проучване на Центъра за сън на Джон Хопкинс, [30 минути физическа активност на ден](#) са достатъчни за да се усети подобрение в качеството на сън още същата нощ. Като колкото по-по-стоянни сме във физическите упражнения във времето, толкова по-добър ще е и сънят.

За жалост (или не), няма оптимално време за тренировка - така че, експериментирай и следете как тренировките през различни часове през деня се отразяват на съня. И след това - блокирай това време в календара си - време за вас, за любимите ти упражнения, за подготовка за по-добър сън.



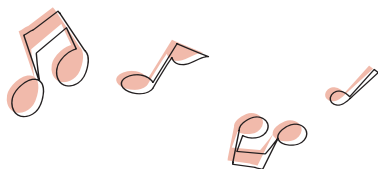
Всички спим. Но очевидно повечето от нас спят некачествено. Хубавото е, че подобрявайки сънната си хигиена, подобряваме и съня си. Ако се чудите (защото вероятно се чудите), сънната хигиена е съвкупността от действията, които предприемаме, за да предразположим тялото си за сън всяка вечер.

Рутина преди сън

Най-очевидната част от сънната хигиена е рутината преди сън. Рутината е навик, а хората сме създания на навика. Правейки едни и същи дейности, всеки ден, час преди сън, приучаваме тялото си, че е време да се отпусне и да се настрои за сън.

Рутината помага и на мозъка да се отпусне. Обикновено хората (особено жените) имаме навика да премисляме случилото се през деня, както и проблемите си, прехвърляйки ги отново и отново в главата си (още наречено **руминация**), което причинява тревожност и ни пречи да заспим.

Най-хубавата новина е, че дейностите, част от вечерната рутина, могат да са изключително разнообразни - медитация, йога, слушане на музика, топла вана или душ, чаша ароматен чай, водене на дневник, стречинг или време с пухкав домашен любимец. Буквално за всекиго по нещо.



Кои от следните дейности са част от вашата рутина преди сън?



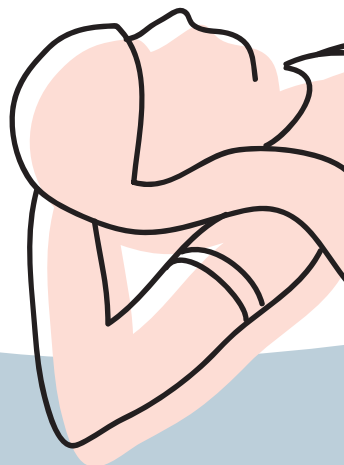
Следобедни дрямки

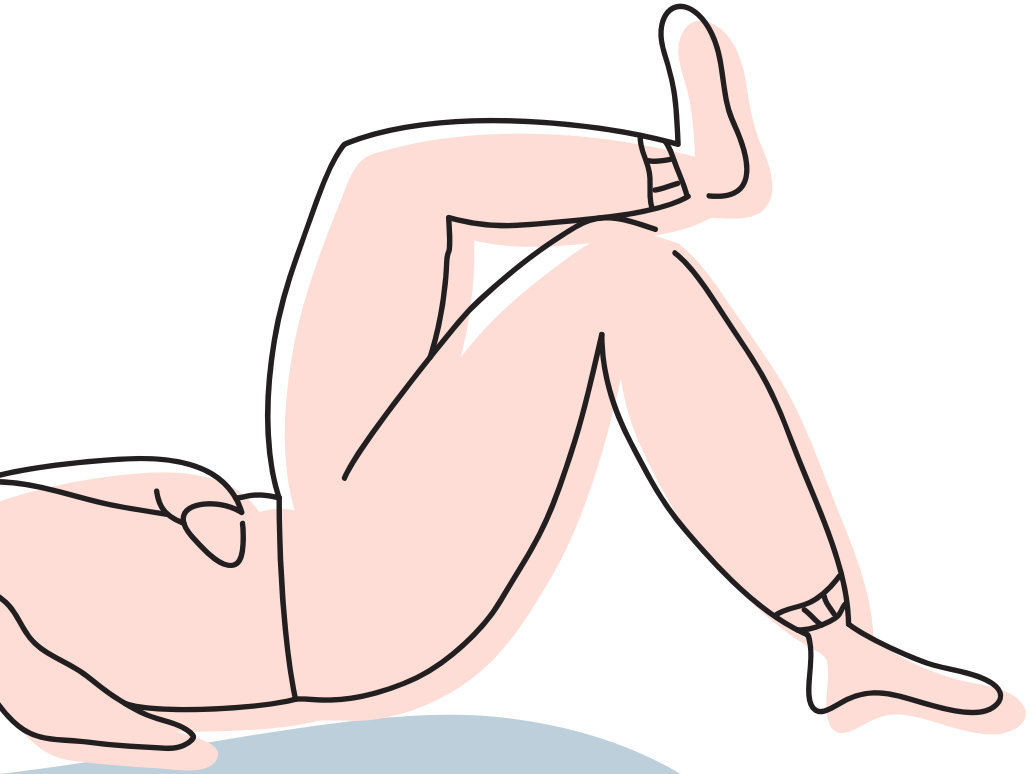
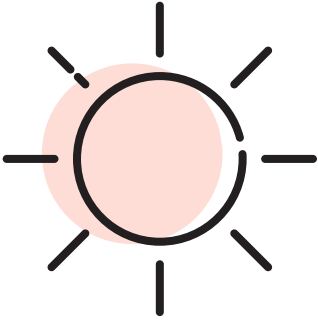
Помниш как в детската градина мразеше часовете между 2 и 4, нали? А сега с носталгия си спомняш и бленуваш за следобедна дрямка почти всеки ден в офиса над клавиатурата. Добрата новина е, че съвсем спокойно може да подремнеш в обедната почивка.

Според [Mayo Clinic](#), за да не се нарушава вечерния сън, е достатъчно дрямката да е кратка (между 10-20 минути) и да е преди късния следобед (15:00 ч.). По този начин рестартираш организма си, премахвайки умората и подобрявайки концентрацията, реакциите, паметта и цялостната продуктивност. Дрямките обикновено помагат и на настроението.



64% от хората с проблемен сън никога не спят през деня





Ролята на матрака

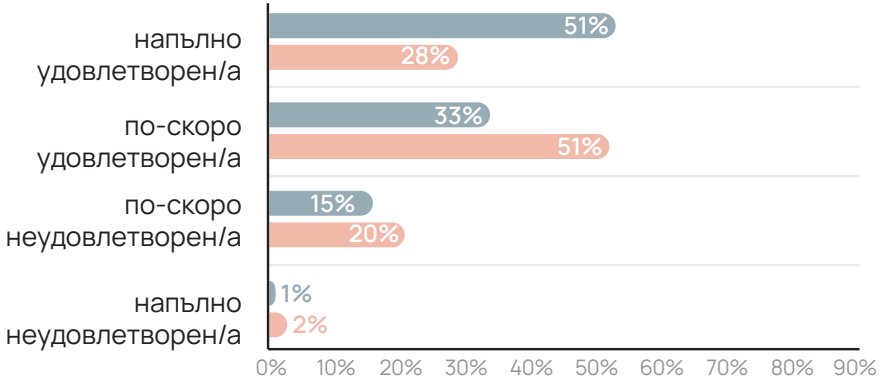
Обстановката в спалнята е друга важна част от сънната хигиена. [Температурата, светлината и уханието са важни](#) за качеството на съня. Но може би най-важният елемент е това, върху което спим - матракаът.

Това показва и проучването – над 50% от безпроблемно спящите са напълно удовлетворени от матрака си, а 33% са по-скоро доволни от нивото на комфорт. Но как избираме матрак сред океана от възможности?

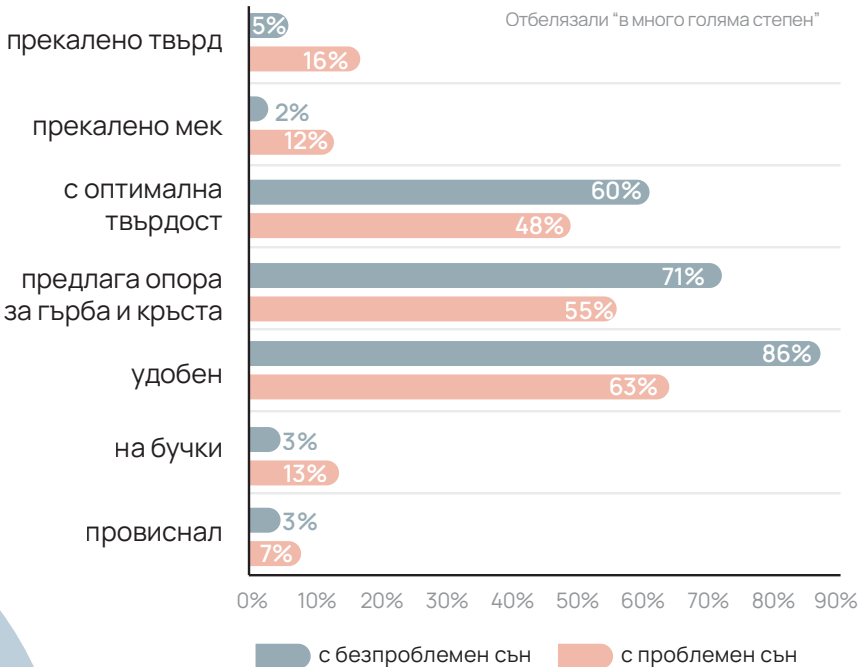
Най-важното е да го пробваш. На живо. За поне 5 минути. Препоръчително няколко пъти. Колкото повече лежиш - толкова по-лесно ще усетиш кой комфорт е твоят. В [тази статия](#) може да откриеш още няколко хитринки, които да помогнат в избора на нов матрак, [а тук може да направиш бърз онлайн тест](#), който да стесни опции- те още повече и да направи посещенията на място още по-лесно и приятно.



До каква степен сте удовлетворени от матрака, върху който спите?



Мислейки за съня си през последните 30 дни, за кои от следните твърдения бихте казали, че се отнася до сегашния ви матрак?



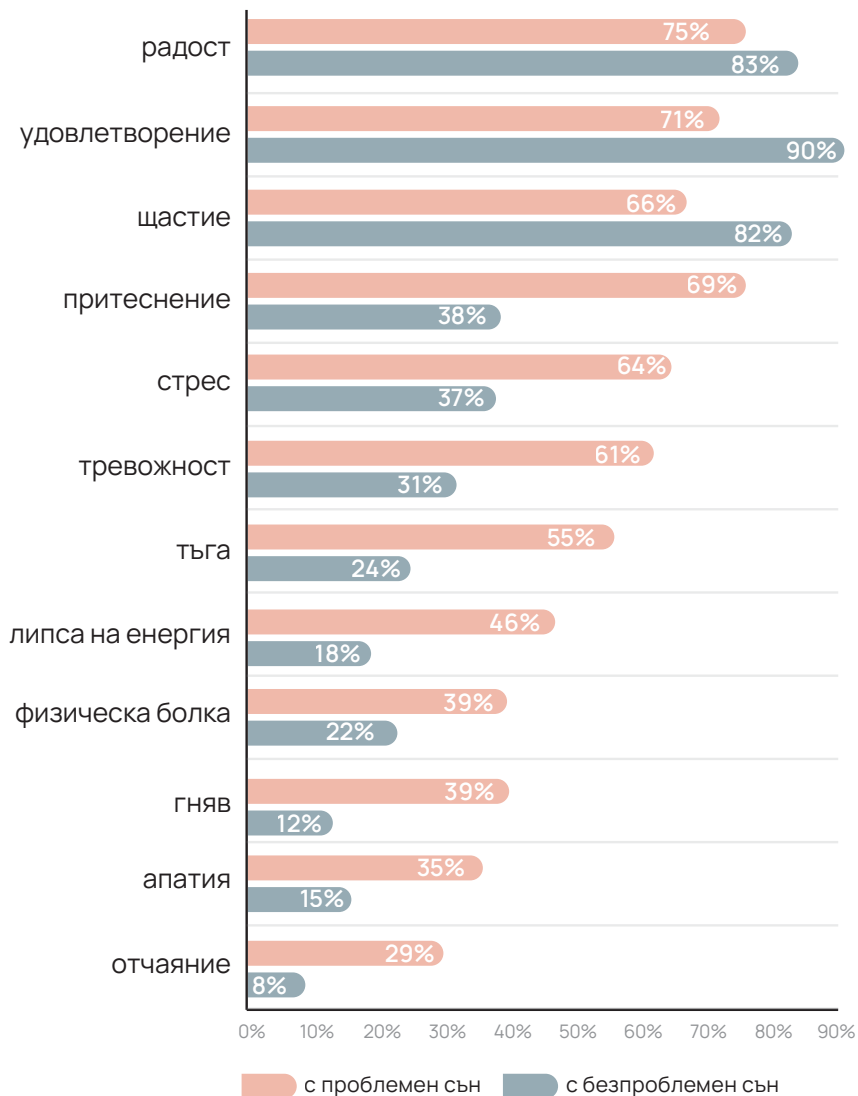
Щастието е състояние (моментно или по-дългосрочно, подлежи на интерпретация), а оптимизъмът – нагласа. По презумпция, нагласата е компонент на състоянието. Тоест, оптимизъмът е предпоставка за полесното постигане на щастие. Според [проучване на Департамента по епидемиология на Университета във Виена](#) оптимистите живеят по-дълго от песимистите и една от причините за това е, че спят по-добре.

Удовлетвореност от живота

Според Даниел Канеман, щастието е момент, докато удовлетворението е по-дълготрайно и всеобхватно, касае по-голямата картина на живота. Според [статия на TIME](#), има 5 неща (извлечени от проучвания, разбира се), които ни карат да се чувстваме удовлетворени от живота. Те са: приятелите, житейската ни история, целите за бъдещото, осъзнаването, че парите не са всичко и желанието да се развиваме. И какво ни трябва, за да поддържаме всички тези компоненти? Енергия. А какво ни дава енергия? Точно така. Сънят. Качественият сън. Не е случайно, че 24% от българите нямат проблеми със съня и точно толкова се определят и като много удовлетворени от живота си.



90% от безпроблемно спящите изпитват цялостно удовлетворение от ежедневието си

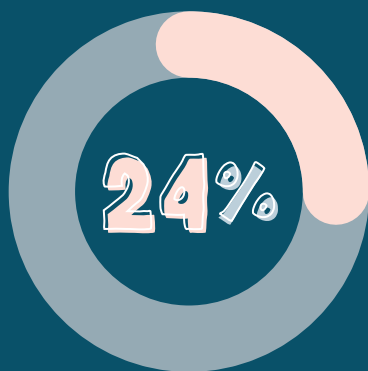
Изпитали ли сте следните емоции и състояния за продължителен период от време през вчерашния ден?

Оптимизъм за бъдещето

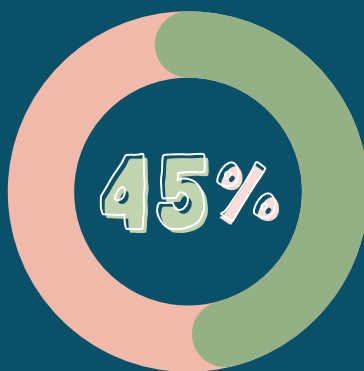
Според американско проучване, проведено в продължение на 5 години, оптимистите заспиват по-лесно и имат по-качествени дълъг сън. Причината е, че те са по-склонни да гледат на проблемите по позитивен начин и да се фокусират над решаването им, което намалява стреса и натрапчивите руминативни мисли преди и по време на сън.

Не си оптимист по природа? Няма страшно. Проучването сочи, че оптимизмът може да се култивира с помощта на просто упражнение, наречено “най-доброто аз”. То изисква да си представиш най-добрата (и желана) своя версия и живота ѝ. Проучването показва, че правейки това редовно, в продължение на няколко седмици, хората се чувстват по-оптимистични за бъдещето и живота си.

Оптимистични за бъдещето:



с проблемен сън



с безпроблемен сън

Заклучение

Професор Николаос Христакис от Harvard Medical School е установил, че щастието е силно изразен колективен феномен: наличието на щастлив съпруг, приятел или съсед, който живее в рамките на километър от нас, изглежда увеличава вероятността ние също да сме щастливи.

В нашето проучване видяхме подчертаната взаимовръзка между щастието, цялостното благополучие и качеството на съня на българите. Видяхме и, че емоционалното и психическото здраве се открояват като най-въздействащи върху това как спим. Тревожността, стресът, депресията и хроничните болки ни пречат да спим качествено, а липсата на качествен сън, на свой ред, ни пречи да подобрим цялостното си здраве.

Затова, както загатнахме и в началото, фокусът върху „осем часа сън на нощ“ често не е достатъчен за доброто здраве на съня. В допълнение към стремежа ни да спим по-дълго и поне седем часа на вечер, трябва да предприемем и целенасочени стъпки за подобряване на емоционалното ни здраве, средата, в която спим и нивата си на комфорт.

Абонирай се за единствения нюзлетър, който цели да те приспи на kakspim.bg или ни пиши на contact@kakspim.bg.



ЗА ПРОУЧВАНЕТО

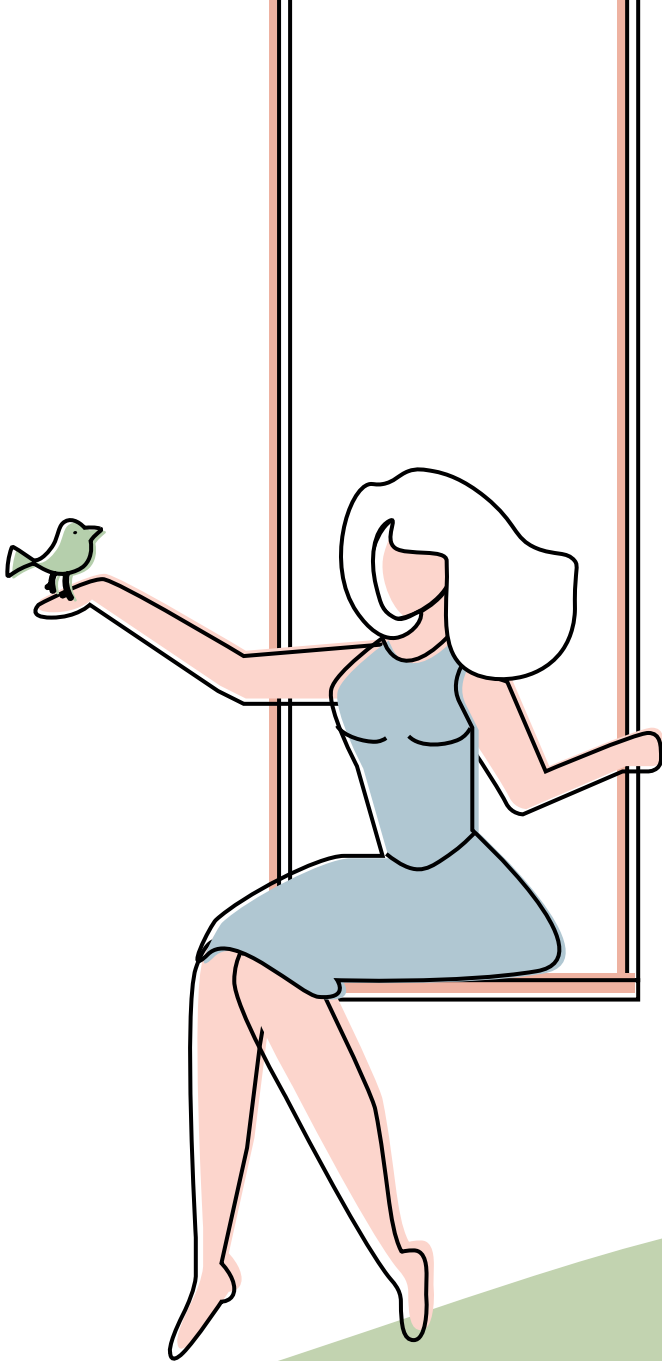
Демографски профил на респондентите

Пол	Брой лица под 18 г. в домакинството
Жени	Няма
Мъже	1
	2
	3+
Семейно положение	Настоящо занятие
Неженен / Неомъжена	Служител
Женен / Омъжена	Средно управленско равнище
Съжителствам с партньор/-ка	Работник
Вдовец / Вдовица	Свободна професия
Разведен/-а	Собственик / Съсобственик на фирма
	Домакия / Майчинство
	Висше управленско равнище
	Студент
	Военнослужещ
	Друго
Възраст	Домашен любимец
25-29 години	Не
30-39 години	Да, куче
40-49 години	Да, котка
50-55 години	Да, друг дом. любимец
Образование	Общ нетен месечен доход на домакинството
Средно	До 700 лв.
Колеж	701 до 1000 лв.
Висше	1001 до 1500 лв.
Местоживеене	1501 до 2000 лв.
София	2001 до 2500 лв.
Град с над 100 000 жители	2501 до 3000 лв.
Град с 50 000 – 100 000 жители	3001 до 4000 лв.
	4001 до 5000 лв.
	5001 лв. и повече
	Не желая да отговоря
Брой лица в домакинството	
1	
2	
3	
4	
5+	

Изследователска методология

Изследването е проведено за [isleep](#) чрез платформа за онлайн проучвания на агенция Pragmatica сред квотна извадка от 600 души (ст. гр. +/- 4.1%) на възраст между 25 и 55 години, живеещи в градове с над 50 000 души и ползващи интернет.

База: всички респонденти (n=600)





isleep

ЧУДЕН СЪН
ЗА ЧУДЕН ДЕН

isleep.bg

0700 11 117

office@matrax.bg

София, ул. Околовръстен път 257