



## Światowy Dzień Snu 2019 Wyniki ogólnoświatowego badania Sanofi na temat snu

**Warszawa, 15 marca 2019** - Przeprowadzone w styczniu 2019 r. w ramach Światowego Dnia Snu badanie wskazuje, że podczas gdy sen kobiet na całym świecie zaburzą przede wszystkim obawy związane z finansami, stres i partnerzy, większość mężczyzn śpi spokojnie przez całą noc<sup>1</sup>.

Wyniki ogólnoświatowego badania przeprowadzonego na zlecenie Sanofi w Polsce, Australii, Stanach Zjednoczonych, Japonii, Włoszech i Francji sugerują, że liczne role pełnione przez kobiety w codziennym życiu, mogą mieć wpływ na ich zdolność do zasypiania, utrzymania ciągłości i zachowania optymalnej jakości snu.

Badanie wykazało, że kobiety w tzw. „pokoleniu sandwich”, na których ciąży podwójny obowiązek sprawowania opieki nad starzejącymi się rodzicami i dziećmi, stoją w obliczu poważnych problemów ze snem. Prawie jedna czwarta (23%) kobiet w wieku 45-54 lata zgłasza problemy z bezsennością wywołane obawami o starzejących się rodziców, a 2 na 5 z nich (38%) martwi się o swoje dzieci. Dla porównania, problemy te zgłaszało 18% i 32% ogólnej populacji kobiet i odpowiednio 13% i 18% ogólnej populacji mężczyzn.

Światowy ekspert w dziedzinie snu, profesor Damien Leger skomentował wyniki badań następująco: *„Zmaganie kobiet z problemami zarówno w zakresie ilości, jak i jakości snu jest prawdopodobnie wynikiem połączenia czynników emocjonalnych i środowiskowych. Wysoki poziom stresu w ciągu dnia może mieć wpływ na naszą zdolność do zasypiania. Kobietom, które poza obowiązkami zawodowymi pełnią wiele ról domowych, pozostaje niewiele czasu dla siebie, na efektywne wyłączenie się przed snem. Nic więc dziwnego, że są one bardziej narażone na bezsenność, a jakość lub ilość ich snu jest niewystarczająca. Dlatego nasza sypialnia musi być miejscem cichym i spokojnym, sprzyjającym nieprzerwanemu nocnemu wypoczynkowi.”*

Badania pokazują, że kobiety w każdym wieku stają w obliczu realnych wyzwań związanych ze snem. Jedna czwarta kobiet jako główne przyczyny zakłócania snu podaje chrapanie, wiercenie się i poruszanie się po domu partnera. Budzą je również hałasujące zwierzęta domowe, ten problem ma 1 na 5 kobiet. Natomiast mężczyźni zasypiają i utrzymują ciągłość snu bardziej skutecznie i mniej czynników jest w stanie zaburzyć ich nocny wypoczynek.

---

<sup>1</sup>Raport z wielopoziomowego badania "World Sleep Day 2019", przeprowadzonego na zlecenie Sanofi Consumer Healthcare przez agencję YouGov plc. Celem badania było uzyskanie odpowiedzi m.in. na pytania dlaczego ludzie budzą się w nocy, jakie bariery i zachowania uniemożliwiają im spokojny sen, co wpływa na jego jakość?

Badanie przeprowadzono za pośrednictwem 12 669 wywiadów internetowych w sześciu krajach (Polska, Francja, Australia, Włochy, Japonia i Stany Zjednoczone), 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 między 10-23 stycznia 2019 r. Wszystkie zaprezentowane dane są estymowane na podstawie raportu z badania. Dane w posiadaniu firmy.



Neurolog Matthew Walker, który określił sen mianem „cudownego leku”, w swej bestsellerowej książce „Dlaczego śpimy” opisał go jako „rewolucyjną metodę leczenia, która pozwala żyć dłużej, poprawia pamięć, zwiększa atrakcyjność, pozwala utrzymać prawidłową masę ciała i obniża łaknienie.” Niestety, wydaje się, że większość światowej populacji nie wysypia się na tyle, by skorzystać z dobroczynnej mocy snu.

Prof. Leger podkreśla wpływ snu na ogólny stan zdrowia i ostrzega, że jego brak może mieć poważne konsekwencje: *„Mniej niż sześć godzin snu dziennie to przyczyna chorób metabolicznych, takich jak otyłość i cukrzyca typu 2, a także schorzeń układu krążenia, takich jak nadciśnienie tętnicze”*.

Choć problemy ze snem są powszechne, do swej codziennej rutyny można wprowadzić proste zmiany, które ułatwiają zapadanie w sen i utrzymanie jego ciągłości. Popraw jakość swego snu w Światowym Dniu Snu 15 marca 2019 r.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [www.novanoc.pl](http://www.novanoc.pl).

### 82% kobiet i 75% mężczyzn ma problemy ze snem. Wybrane wyniki badań:

Co nie pozwala nam zasnąć	Kobiety (%)	Mężczyźni (%)
Pieniądze/finanse osobiste	41	33
Problemy zdrowotne	27	22
Obawy o dzieci	32	18
Obawy o starzejących się rodziców	18	13
Korzystanie z mediów społecznościowych w nocy	17	14

Co zakłóca nasz sen	Kobiety (%)	Mężczyźni (%)
Konieczność skorzystania z łazienki	52	46
Zmartwienia lub stres	38	29
Koszmary/złe sny	28	21
Partner	24	15
Zwierzęta domowe	19	12
Dzieci	12	7

#### 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. Jedna z 112 fabryk Sanofi, jest zlokalizowana w Rzeszowie. Sanofi w Polsce zatrudnia blisko 1000 pracowników. Według danych IMS Health Polska, Sanofi zajmuje jedno z wiodących miejsc w krajowym rankingu największych firm farmaceutycznych.

Sanofi, Empowering Life

Więcej informacji: [www.sanofi.pl](http://www.sanofi.pl)  Sanofi Polska  @SanofiPolska  SanofiPolska

#### Dodatkowych informacji udziela:

Alicja JABŁOŃSKA - KRZYWY

PR Manager Consumer Healthcare

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

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