

Iba pätina Slovákov sa ráno prebúdzá oddýchnutá. Pôsobenie modrého svetla pred spaním skôr neriešime

Kvalita spánku je dôležitým faktorom aj pre kvalitu celého nášho života. Únava, podráždenosť, menšia výkonnosť aj tráviace problémy môžu prameniť práve z nedostatku kvalitného spánku. Podľa výskumu spoločnosti Nielsen Admosphere Slovakia sa viac než tri štvrtiny internetových Slovákov aspoň niekedy prebúdzajú unavených – 14 % ľudí vstáva s takýmto pocitom dokonca pravidelne. Vplyv na náš spánok má aj elektronika, ktorú denne používame. Veľkú časť respondentov z rady internetových užívateľov však táto téma netrápi: skoro tri štvrtiny z nich pred spaním nijak neobmedzuje modré svetlo, ktoré vyžarujú obrazovky, a iba necelá pätina si nenecháva na noc svoj mobilný telefón pri posteli.

Výskum realizovala spoločnosť Nielsen Admosphere Slovakia prostredníctvom online zberu dát na vzorke päťsto respondentov z internetovej populácie Slovenského národného panela starších ako 15 rokov.

Dobre vyspaných a oddýchnutých sa ráno prebudí len 22 % respondentov. Naopak obvykle unavených je ráno po prebudení 14 % opýtaných. Vo väčšej miere sa prebúdzajú unavení mladší respondenti vo veku 15–34 rokov oproti tým starším.

Podobný výskum realizovaný nedávno na českom paneli respondentov potvrdil veľmi podobné tendencie aj u našich susedoch. Iba ľudí, ktorí sa budia obvykle unavení, je tam 10 %, teda nepatrne menej, a naopak viac je medzi Čechmi takých respondentov, ktorí sú ráno občas unavení a občas dobre odpočinutí.

Modré svetlo pred spaním a elektronika na dosah ruky

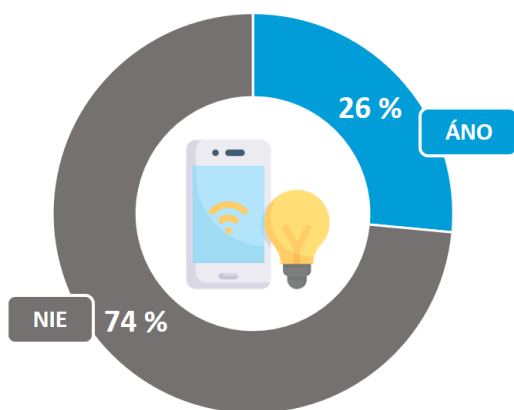
Jednou z možností, ako možno kvalitu spánku a hladký priebeh zaspávania podporiť, je obmedziť modré svetlo, ktoré vyžarujú obrazovky nami bežne používaných elektronických zariadení. **Iba približne jedna štvrtina internetových respondentov sa však snaží pred spaním toto svetlo obmedzovať.** A častejšie sú to mladší než starší opýtaní.

Polovica tých, ktorí nejak bojujú proti večernej dávke modrého svetla, volí ako stratégiu nepoužívanie elektronických zariadení pred spaním. Necelá polovica potom znižuje na obrazovke jas. Špeciálne aplikácie pre zníženie modrého svetla (ako napr. Night Shift, Blue Light Filter, F.lux a podobne) používa iba štvrtina respondentov, ktorí vplyv modrého svetla riešia.

V otázke obmedzovania modrého svetla sme tiež veľmi podobní Čechom.

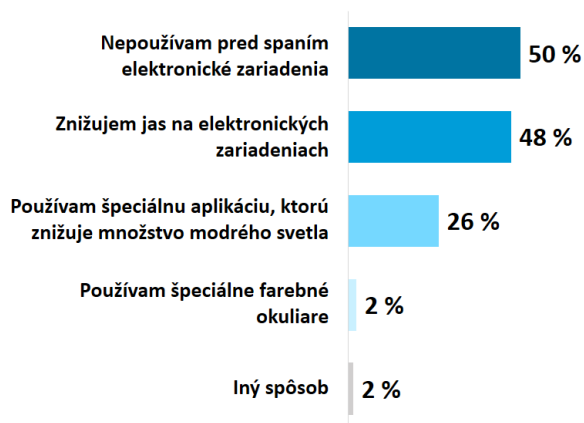
SNAŽÍTE SA PRED SPANÍM OBMEDZOVAŤ MODRÉ SVETLO?

Základ: Celá vzorka, N=506



AKÝMI SPÔSOBY HO OBMEDZUJETE?

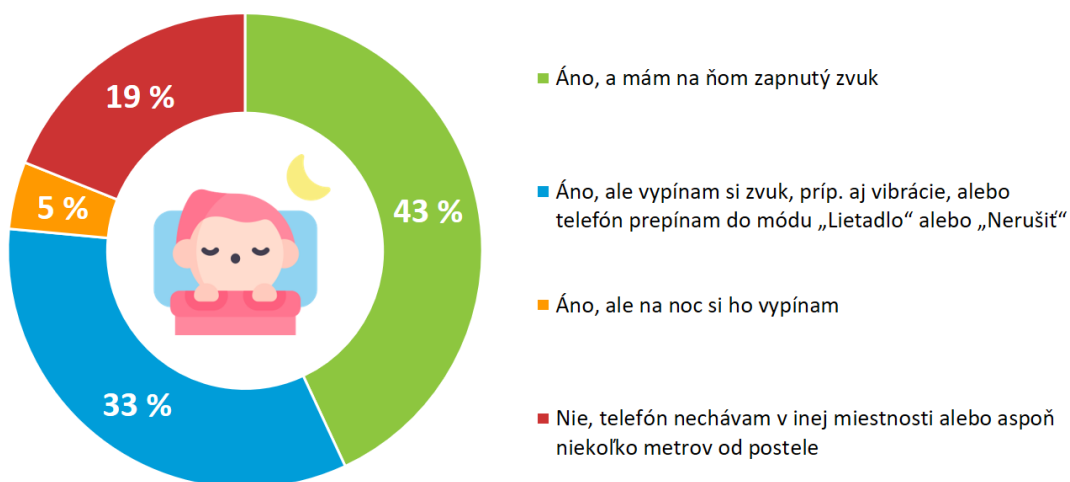
Základ: Tí, ktorí sa snažia pred spaním obmedzovať modré svetlo, N=135



Viac než dve pätiny online respondentov si taktiež behom spánku neodoprú mať mobilný telefón v dosahu postele, a to navyše v bežnom režime (t.j. so zapnutým zvukom). Tretina si na noc vypína zvuk, prípadne si telefón prepína do módu „lietadlo“ alebo „nerušiť“ – to robia vo väčšej miere mladší respondenti. Iba necelá pätina necháva telefón v inej miestnosti, prípadne na druhom konci

SPÍTE S MOBILNÝM TELEFÓNOM/SMARTPHONOM V BLÍZKOSTI POSTELE?

Základ: Celá vzorka, N=506



miestnosti (to robia častejšie starší ľudia). 5 % opýtaných telefón na noc vypína úplne.

Medikamenty, bylinky a iné prostriedky pre lepší spánok

Ďalším spôsobom, ako podporiť kvalitu spánku, môže pre množstvo ľudí byť použitie nejakého prípravku, prostriedku či pomôcky. Z respondentov výskumu Nielsen Admosphere Slovakia sa **k tejto možnosti prikláňalo 14 % respondentov**.

Medzi najčastejšie používané prípravky pre podporu spánku patria podľa odpovedí opýtaných hlavne čaje a voľne dostupné lieky alebo doplnky stravy.

Hlavne sa nestresovať...

Polovica respondentov sa tiež pred spánkom bráni riešeniu dôležitých pracovných alebo rodinných záležitostí – buď ich v túto dobu nerieši vôbec, alebo menej často než raz do týždňa. S vyšším vekom riešia respondenti večer dôležité veci menej. V menšej frekvencii sa k tomu uchylujú taktiež muži.

A čo dĺžka spánku?

Osem z desiatich respondentov spí 6–8 hodín behom pracovných dní, 6 % opýtaných spí dlhšiu dobu. Behom víkendu sa respondenti obvykle prespia, 9 a viac hodín v tieto dni spí viac než štvornásobne viac respondentov (26 %) ako v pracovných dňoch.

Približne dve pätiny zo všetkých opýtaných nemá vo zvyku zaspávať a vstávať vždy v rovnaký čas. 58 % sa to darí v pracovných dňoch a celej štvrtine počas víkendu.

Marek Zámečník | Zástupca riaditeľa spoločnosti

marek.zamecnik@admosphere.sk

Nielsen Admosphere Slovakia, s.r.o. | Lazaretská 23 | 811 09 Bratislava | tel.: +420 253 410 254 |

www.nielsen-admosphere.sk

Eliška Morochovičová | Public Relations

eliska.morochovicova@admosphere.cz

Nielsen Admosphere, a.s. | Českobratrská 2778/1 | 130 00 Praha 3 | tel.: +420 222 717 763 |

www.nielsen-admosphere.cz

Doplňujúce informácie:

Spoločnosť **Nielsen Admosphere Slovakia** (www.nielsen-admosphere.sk) je dcérskou spoločnosťou výskumnej agentúry Nielsen Admosphere, a.s. Okrem klasických výskumov trhu (face-to-face, CAWI, CATI prieskum...) sa sústreďujeme aj na rozsiahle a metodologicky a technologicky náročné mediálne výskumy. Na Slovensku od roku 2007 realizujeme Výskum návštevnosti internetu a sociodemografie jeho užívateľov (AIMmonitor), od roku 2013 monitorujeme internetovú reklamu (Admosphere SK).

Naša materská spoločnosť realizuje v Českej republike monitoring reklamy, marketingové výskumy a elektronické meranie sledovanosti televízie metódou TV metrov. Súčasťou skupiny Nielsen Admosphere je aj spoločnosť Adwind Software, ktorá vyvíja software k výskumom sledovanosti a monitoringu reklamy.

Slovenský národný panel (www.narodnypanel.sk) je projekt výskumných agentúr Nielsen Admosphere, NMS a STEM/MARK, ktoré spoločne vytvorili jeden z najväčších výskumných panelov na Slovensku. Slúži pre kvalitné a rýchle online zbery dát o internetovej populácii SR. Obdobný panel funguje aj v Českej republike, v Poľsku, v Maďarsku a v Bulharsku.