

19. března 2025

Zhruba pětina Čechů se většinou cítí po spánku unavených, častěji to bývají ženy

Spánek je velmi důležitou částí života každého z nás, regeneruje naše tělo i mysl. Ovlivňuje naši produktivitu, náladu i celkové zdraví. Vzhledem k blížícímu se Mezinárodnímu dni zdravého spánku (21. března) pro vás máme čerstvá data o nočních návycích Čechů. Zhruba polovina lidí obvykle spí doporučených 7 až 8 hodin, spousta dalších si ale třeba v takový nepracovní den přispí i déle. Před spánkem pouze 35 % lidí omezuje modré světlo.

Výzkum realizovala agentura ResSOLUTION Group na reprezentativním vzorku pěti set respondentů české internetové populace z National Sample CZ ve věku 15 a více let.

Pouze **8 %** našich respondentů se cítí **vždy dobře vyspaných a odpočinitých**. Nejčastěji tak odpovídala nejstarší kategorie **55 a více let (16 %)**, zatímco v kategorii **15–34 let** tak odpovědělo **6 %** a lidí ve věku **35–54** ještě méně (**3 %**). **Většinou dobře odpočinitých, jen někdy unavených, je 39 %**. Zhruba třetina (**32 %**) vnímá svůj spánek tak **půl na půl**. Další část respondentů (**17 %**) se cítí **většinou unavená a jen někdy odpočinitá**. Tuto odpověď volily častěji **ženy (21 %)** než **muži (14 %)**. **Neustálou únavu** pocítují pouze **4 %**.

Téměř polovina respondentů (**47 %**) **nevyužívá** pro podporu spánku **žádné preparáty ani jiné pomůcky**. Někteří (**26 %**) alespoň občas sahají po **čaji**, například meduňkovém nebo jiném bylinném. Ten je populárnější zejména u **žen**. Dalších **12 % užívá volně dostupné léky a doplňky stravy**, jako třeba tablety, bylinné přípravky a směsi, minerály apod. **Léky na předpis** k podpoře spánku aktuálně využívá **11 %**. Stejně procento používá před spaním **akustické pomůcky**, jako například uklidňující hudbu, zvuky apod. Za zmínku ale stojí i **10 %** respondentů, kteří uvedli **alkohol**.

Během **pracovního dne** obvykle naspí doporučených **7 až 8 hodin** přes polovinu respondentů. **37 %** pak obvykle spí **4 až 6 hodin**. **5 %** si během pracovního dne dopřeje **9 až 10 hodin** spánku. Naopak **méně než 4 hodiny** naspí pouhá **2 %**.

A co takový **nepracovní den**? To si lidé dopřávají spánek delší. **4 až 6 hodin** naspí pouze **15 %**, u **7 až 8 hodin** je procento téměř stejné jako v pracovní dny, ale **9 až 10 hodin** naspí během typického nepracovního dne dokonce **27 %**, nejčastěji nejmladší kategorie **15–34 let (41 %)** oproti kategoriím **35–54 let (22 %)** a **55 a více let (20 %)**.

Jak dlouhý je obvykle váš spánek?



Svůj **spánek a jeho kvalitu** sleduje **prostřednictvím specializovaných aplikací nebo přístrojů** (chytré hodinky, aplikace v mobilu atd.) zhruba třetina dotázaných – pravidelně **12 %**, občas **20 %**. Ostatních **67 %** spánek a jeho kvalitu **nesleduje**.

Co má na kvalitu spánku často velký vliv, jsou činnosti a záležitosti, kterým věnujeme pozornost v průběhu večera. Výzkum ukázal, že **17 %** lidí řeší **denně nebo téměř denně** mezi večerí a spánkem důležité věci, které je potenciálně mohou rozrušit. Nejčastěji je to nejmladší věková kategorie **15–34 let (25 %)**. **18 %** řeší takové záležitosti přibližně **dvakrát až čtyřikrát za týden**. Přibližně **jednou za týden** je to **17 %** a odpověď **méně často** volilo největší procento (**36 %**). **Vůbec** takové věci neřeší **12 %**.

Dalším často diskutovaným faktorem ovlivňujícím spánek je **modré světlo** z obrazovek jako počítač, televize nebo telefon. Dle dat ho před spaním omezuje **35 %** dotázaných. Zbytek (**65 %**) to nedělá.



Ti, kteří modré světlo omezují, nejčastěji **snížují jas elektronických zařízení (50 %)**. Řada dalších před spaním elektronická zařízení **vůbec nepoužívá (42 %)**. **30 % používá speciální aplikace na snížení množství modrého světla a 15 % nosí speciální brýle**, které modré světlo omezují.

Se **zapnutým mobilním telefonem** a zvukem spí v blízkosti postele (tedy max. 2 metry od ní) **35 %**. Dalších **39 %** má během spánku mobil zapnutý a u sebe, ale **vypínají si zvuk**, případně i telefon přepínají do módu „Letadlo“ či „Nerušit“. To dělá zejména nejmladší věková skupina **15–34 let (53 %)**. Pouze **6 %** si nechává na noc telefon ve své blízkosti **vypnutý** a **20 %** jej má **v jiné místnosti**, popřípadě alespoň několik metrů od postele – hlavně tedy lidé starší 55 let (40 %).

Res
SOLUTION

Eliška Morochovičová

Head of Communication

eliska.morochovicova@ressolution.cz

+420 222 717 762 / +420 725 612 020

O společnostech:

ResOLUTION Group (www.ressolution.cz) je renomovaná česká výzkumná agentura s bohatými zkušenostmi v oblasti průzkumu trhu. V její nabídce naleznete marketingové a mediální výzkumy, z nichž řada má mezinárodní přesah. Zpracovává různorodá výzkumná šetření pro významné instituce, mezi něž patří například univerzity, bankovní a obchodní společnosti, televize, mediální domy, ministerstva i jiné státní instituce a podobně. ResOLUTION Group je také výhradním dodavatelem společnosti Nielsen Admosphere.

ResOLUTION na sítích: [LinkedIn](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

National Sample (nationalsample.com; dříve Český národní panel, resp. European National Panels) je jedním z největších výzkumných panelů působící v zemích střední a východní Evropy a v Thajsku. Panel slouží pro kvalitní a rychlé on-line sběry dat o internetové populaci. Disponuje početnou skupinou 64 000 respondentů v České republice, 26 000 respondentů na Slovensku, 23 000 v Polsku, 24 000 v Maďarsku, 14 000 v Bulharsku, 16 000 v Rumunsku, 25 000 na Ukrajině a 20 000 v Thajsku.