

Mobil v posteli, vlastní přikrývka a spaní na neobvyklých místech - i to jsou spánkové návyky Čechů

26.11.2024 - | PROTEXT

Spánek je jako důležitá součást života častým předmětem průzkumů a studií. Podle průzkumu společnosti JYSK* zaměřeného na spánkové návyky se až 31 % z nás potýká se spánkovými problémy. Spánkem trávíme až třetinu života, má vliv na naše zdraví, náladu a výkonnost, a proto bychom mu měli věnovat náležitou pozornost.

**Zdroj: IPSOS. Reprezentativní vzorek populace / 30-60 let. Realizováno: květen 2024*

Čemu se věnujeme před spaním

Z průzkumu vyplývá, že sledování mobilu je nejrozšířenější činností, které se v posteli před spaním věnujeme. S mobilem v ruce usíná až 73 % lidí ve věku 30-39 let. Další oblíbenou činností je sledování filmů nebo seriálů.

Omezení mobilu a sledování obrazovky nebo displeje před spaním je přitom často připomínaná rada, která má své opodstatnění. Modré světlo vyzařující z displeje elektronických zařízení zpomaluje tvorbu melatoninu, zhoršuje usínání a celkovou kvalitu spánku.

43 % lidí si před usnutím rádo povídá, 29 % si čte knihu nebo časopis, 23 % poslouchá hudbu. I práce na počítači si našla v ložnici své místo, v posteli před spaním se jí věnuje 12 % dotazovaných.

Když nás spánek přemůže na netradičním místě

Každý z nás už strávil noc i mimo postel. Spaní na neobvyklém místě je často spojené s výletem a většinou i s příjemným nebo vtipným zážitkem. Společnost JYSK se v průzkumu o spánkových návycích dotazovala na nejzvláštnější místa, kde zákazníci strávili noc.

Za nejzvláštnější místo, kde strávili noc, označilo až 17 % dotázaných přírodu – ať už pod širým nebem, nebo v rámci stanování. Dalšími oblíbenými místy na spaní jsou různé dopravní prostředky jako auto, vlak nebo loď. Spánek se váže také k čekání na dopravu, a tak v kategorii neobvyklých míst na spaní drží čestné místo letiště nebo autobusová zastávka.

Po spaní v přírodě nebo v dopravních prostředcích přicházejí na řadu opravdu zajímavá a nutno dodat, že i nekomfortní místa, jako je schodiště, koruna stromu, kufr auta nebo lavička. Velká únava některé přemohla i na tak hlučných místech, jako je diskotéka nebo barový pult.

Tvrдый spánek na tvrdém povrchu

Drtivou většinu nocí ale trávíme v posteli. Spánku věnujeme i značnou část života – na základě doporučených optimálních 8 hodin spánku denně pro dospělého člověka je to až třetina života. Vytvoření co největšího komfortu je proto na místě.

Ten začíná už výběrem správné matrace a dalších výrobků. Takto vypadají zákaznické preference:

79 % zákazníků si chce matraci před zakoupením osobně vyzkoušet

59 % preferuje pěnovou matraci

Z hlediska tvrdosti převládá zájem o tvrdší matrace: 61 % volí středně tvrdou, 24 % tvrdou a 4 % velmi tvrdou matraci

43 % dotázaných střídá přikrývky podle ročních období – tzn. mají jinou přikrývku na léto a jinou na zimu

$\frac{3}{4}$ Čechů se nechce dělit o přikrývku – volí klasický rozměr raději než dvojitou přikrývku

Klíčovou vlastností přikrývky je pro 56 % zákazníků možnost praní v pračce.

Jaká jsou další specifika spánkové kultury v Česku, si můžete přečíst zde:
<https://jysk.cz/spankova-kultura>.

Kontakt:

JYSK.cz

JYSK.sk

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/mobil-v-posteli-vlastni-prikryvka-a-spani-na-neobvyklych-mistech-i-to-jsou-spankove-navyky-cechu/2600554>