

Tretina Slovákov spí vo všedný deň len 4-6 hodín, cez víkend sa to snažia dohnať

6.5.2025 - | ResSOLUTION Group

Výskum realizovala výskumná agentúra ResSOLUTION Group v spolupráci s Nielsen metódou online zberu dát. Zúčastnila sa ho päťstovka internetových respondentov z National Sample SK (predtým Slovenský národný panel) starších ako 15 rokov.

S akým **pocitom** sa obvykle slovenskí respondenti prebúdzajú? Zhruba desatina (**11 %**) sa cíti **vždy dobre vyspaná a odpočinná**. Výrazne viac ľudí (**37 %**) sa prebúdzá **väčšinou odpočinných**, len **občas unavených**. Ďalších **34 %** odpovedalo, že to majú tak **pól na pól**. Naopak **15 %** respondentov sa cíti **unavených takmer stále** – tento pocit je najčastejší u mladších vekových skupín **15-34 rokov (20 %)** a **34-54 rokov (15 %)**. Zvyšné **3 %** sa cítia **unavené neustále**, a to bez ohľadu na pohlavie či vek.

Podobne ako v Českej republike, ani na Slovensku takmer polovica ľudí (**48 %**) **nepoužíva žiadne prípravky na podporu spánku**. **28 % aspoň občas** siahne po **bylinkovom čaji**, častejšie **ženy (33 %)** oproti **mužom (23 %)**. Po **voľne dostupných liekoch** (tabletky, bylinkové prípravky, zmesi, minerály, apod.) siahne **17 %**. Každý desiaty internetový Slovák **aspoň občas** na podporu spánku používa **liek na predpis**, najčastejšie to býva najstaršia kategória **55 a viac rokov (17 %)**. **Akustické pomôcky**, ako napríklad upokojujúca hudba, sú taktiež pomôckou pre lepší spánok, ktorú aspoň občas využije taktiež **10 %**, predovšetkým najmladších respondentov vo veku **15-34 rokov (14 %)** oproti najstarším respondentom **55 a viac rokov (4 %)**.

Ak ide o **dĺžku spánku v pracovný deň**, výsledky na Slovensku boli veľmi podobné ako v Česku. Ideálnych **7 až 8 hodín** naspí **59 %** slovenských respondentov, z toho nečastejšie naši respondenti vo veku **55+ (63 %)**. Iba **4 až 6 hodín** naspí zhruba tretina (**34 %**) a ešte **menej než 4 hodiny** naspí **2 %** respondentov (rovnaké percento vyšlo i v Česku).

V nepracovný deň Slováci naspia viac hodín než v deň pracovný. **7 až 8 hodín** spí síce **57 %**, zatiaľ čo **9 až 10 hodín** si dovoľí **24 %**, čo je o **20 percentných bodov** viac než u rovnakej odpovedi v prípade pracovného dňa. Odpovedala tak najsilnejšie veková skupina **15-34 rokov (32 %)**. V priemere **4 až 6 hodín** naspí v nepracovný deň **15 %** opýtaných. **Menej než 4 hodiny** naspí rovnaké percento, ako v deň pracovný (**2 %**).

V dnešnej dobe môžeme náš **spánok a jeho kvalitu sledovať** napríklad špeciálnymi aplikáciami v mobile alebo v inteligentných hodinkách. Takto ho pravidelne sleduje **14 %** Slovákov – častejšie **muži (18 %)** než **ženy (11 %)** a najviac mladí ľudia vo veku **15-34 rokov (21 %)**, oproti skupine **35-54 rokov (14 %)** a ľuďom nad **55 rokov (6 %)**. **19 %** sleduje **občas a dve tretiny vôbec**.

Spánok a jeho kvalitu ovplyvňuje celá rada faktorov. Jedným z nich môže byť i to, čomu sa venujeme pred spaním. Celkom **18 %** ľudí uviedlo, že **denne alebo takmer denne rieši medzi večerou a spánkom niečo, čo ich môže potenciálne rozrušiť** – napríklad pracovné alebo rodinné záležitosti. **2x až 4x v týždni** tieto veci rieši **21 %**, približne raz za týždeň zasa **16 %**. **32 %** rieši k večeru spomenuté záležitosti **menej často** a **13 %** ich nerieši **vôbec**.

Modré svetlo (z obrazoviek ako počítač, televízia, mobilný telefón) pred spaním môže náš spánok tiež negatívne ovplyvňovať. **31 %** sa modré svetlo **snaží pred spaním obmedzovať**, hlavne

najmladší vo veku **15-34 rokov (41 %)** na rozdiel od vekovej skupiny **34-54 rokov (29 %)** a **55 a viac rokov (21 %)**.

Obmedzovať modré svetlo sa dá mnohými spôsobmi. Najčastejšie respondenti, ktorí pred spaním modré svetlo obmedzujú, **znižujú jas elektronických zariadení (53 %)**. **42 %** elektroniku pred spaním vôbec **nepoužíva**, či už sa jedná o mobil, tabletky, monitor alebo televíziu. Špeciálnu **aplikáciu znižujúcu modré svetlo** využíva **26 %** a **11 %** dá na špeciálne **okuliare, ktoré množstvo modrého svetla obmedzujú**.

Mobilné telefóny sa stali neodmysliteľnou súčasťou nášho dňa, ale ako je to v noci? **37 %** internetových Slovákov si necháva **pri sebe zapnutý mobil** aj cez noc. So **zapnutým mobilom**, ale **vypnutým zvukom** spí ďalších **42 %**, a to najčastejšie tí vo veku **15-34 rokov (56 %)**. **5 %** si **vypína mobil úplne** a zvyšných **16 %** necháva mobil aspoň **niekoľko metrov od postele**.

<https://www.ressolution.cz/novinky/tretina-slovakov-spi-vo-vsedny-den-len-4-6-hodin-cez-vikend-sa-to-snazia-dohnat>