

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

19.3.2025 - | ResOLUTION Group

Výzkum realizovala agentura ResOLUTION 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 odpočínutých**. 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 odpočínutých, 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 odpočínutá**. Tuto odpověď volily častěji **ženy (21 %)** než **muži (14 %)**. **Neustálou únavu** pociťují 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**. Další **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 %)**.

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 večeri 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 **snižují 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 %**. Dalšíh **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 %).

<https://www.ressolution.cz/novinky/zhruba-petina-cechu-se-vetsinou-citi-po-spanku-unavenych-casteji-to-byvaji-zeny>