

宅在家不愿睡,宅在家不愿动,结果——睡得够但睡不好 疫情期间 谁偷走了你的睡眠?



宅在家更晚睡,睡眠质量差人群上涨12%

蜗牛睡眠数据显示,我国人均睡眠时间为6小时52分,离人类最佳睡眠时长7-9小时尚有距离。其中,约三成的人睡眠时长在6小时以下。睡眠时长不足是许多人面临的一大睡眠问题。由于睡不好导致的后果包括没精神、工作效率低、记忆力差、掉发等。那么,是否只要睡得够,便能保证睡眠质量好?

疫情期间,连续的宅家生活为人们带来了补觉的好机会。慕思寝具和中国睡眠研究会调研的数据显示,与疫情暴发前相比,全民宅家期间每日睡眠时长超过8小时的人数增长了20%,在卧室活动时长超过12小时的人数增长了19%。其中,湖北地区人们的平均睡眠时长达到9.08小时,居全国之最。北京、浙江、广东等十余个省份的平均睡眠时长都超过8小时。然而,入睡难的问题却困扰着宅在家的人们。

与疫情暴发前相比,宅家期间睡眠质量差的人数上升了12%,入睡时长平均延长了30分钟。数据显示,习惯性晚睡或是导致睡眠质量差的罪魁祸首。宅家期间,80%的人有

晚睡习惯。睡前,近半数人群会用手机观看公共卫生消息。睡不着时,约六成人群又会选择继续玩手机。后果是——睡眠不规律为人们带来了“惨痛”的教训。宅家期间,出现皮肤变差、头晕不适情况的人群均在三成左右,仅两成左右的人群认为身体机能和精神状态更好了。

对此,中国睡眠研究会常务理事张斌建议,宅家期间也应制定作息时间表并保持规律睡眠节律,不要早上睡醒直接吃午餐,成年人睡眠时间应保持在7小时左右,并尽量在寝具、光线、温度方面营造舒适的睡眠环境。

白领和80后更易睡得苦涩

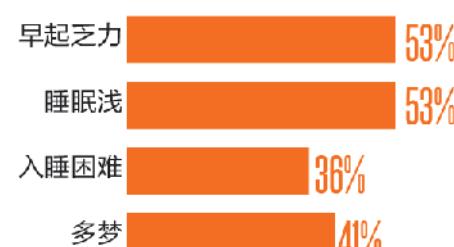
处于各种睡眠状况的人群比例



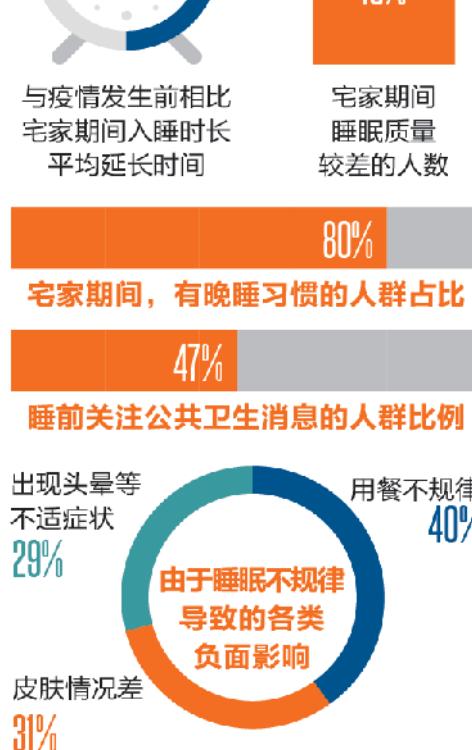
不同年龄段睡眠状况特点



白领遇到的各种睡眠问题



因工作压力而失眠的人群比例



80后90后睡眠问题最多 00后也识失眠滋味

不同群体面临着不一样的睡眠问题。猎豹数据显示,总体而言,全国睡眠状况处于甜美或舒适区的人群占比约四成,其余六成处于苦涩、烦躁或不眠区。分年龄段看,50后睡眠时长在各代际中最短,但睡眠质量却最高。超四成的50后可以每天睡到自然醒。即便老年人容易因身体机能原因失眠,但仍有约七成的60后睡眠状况处于甜美或舒适区。相比之下,70后更容易处于苦涩、烦躁或不眠区。80后和90后则更易处于睡眠苦涩区。

总体而言,2000年前出生的人们,年纪越大,睡眠指数就越高,即睡眠质量越高。为职业奋斗的众多年轻人则不得不承受睡眠之“痛”。其中,处于职业关键期的80后是失眠的主要人群,超三成的90后和80后因工作压力失眠。CBNData数据则显示,四成职场人士在夜晚加班并于0点后入睡。白领群体则普遍面临早起乏力、睡眠浅、入睡困难和多梦的睡眠问题。而由于长时间低头工作、睡眠状况不佳,脊椎疾病也呈现出年轻化趋势。目前,颈椎病发病高峰期已提前到39岁。

值得一提的是,随着学习压力增大,00后也面临较显著的睡眠问题。喜临门数据显示,00后的睡眠指数在各代际中仅高于80后和90后。大部分处于初高中冲刺学习阶段的00后,每周平均失眠次数达到1.8次。需要在学习或生活上帮助孩子的多数家长们,其睡眠状况也受其影响。数据显示,05后入睡时间为21时36分,而家长往往要在孩子入睡后2个小时才能入睡。