삼성 로고(Lettermark)

**Kontaktai:**

Liga Bite

„Samsung Electronics Baltics”

Tel: +371 67076046

[l.bite@samsung.com](mailto:l.bite@samsung.com)

**Tyrimas: beveik pusė lietuvių rudenį jaučia išaugusį stresą. Kaip savimi pasirūpinti?**

**Beveik pusė (49 proc.) lietuvių rudenį jaučia išaugusį stresą, o kas antras susiduria ir su miego sutrikimais, rodo reprezentatyvus Lietuvos gyventojų tyrimas. Tikėtina, kad ilgainiui tai gali sukelti įvairių sveikatos sutrikimų. Kaip savimi pasirūpinti?**

**Rudenį – daugiau streso**

Beveik pusė apklaustų lietuvių teigia, kad rudenį dėl išaugusių darbų skaičiaus, studijų ir pan. jaučia didesnį stresą. Kiek dažniau stresą jaučia moterys, 18–24 metų gyventojai.

Kaip lietuviai susidoroja su stresu? Daugiau nei trečdalis (37 proc.) teigia, kad jaučiant didelį stresą jiems padeda fizinė veikla. Reguliarus fizinis aktyvumas gali pagerinti psichikos sveikatą, padėti išvengti ar gydyti neužkrečiamas ligas, pavyzdžiui, insultą ar diabetą, taip pat išvengti antsvorio ar nutukimo, teigia Pasaulio sveikatos organizacija (PSO).

Vis dėlto, dažnai po darbo jaučiamės itin pavargę ar fiziniam aktyvumui negalime skirti daug laiko – tada rekomenduojame kasdien išeiti bent pasivaikščioti. Net 51 proc. apklaustųjų teigė, kad siekiant rūpintis savo sveikata jie stengiasi daugiau vaikščioti. Greičiausiai kiekvienas yra girdėjęs, kad per dieną reikėtų nueiti 10 tūkst. žingsnių, visgi pasiekus ir 7 tūkst. ribą suteiksite didelę naudą savo fizinei ir psichologinei sveikatai, atskleidė pernai JAV paskelbtas tyrimas.

Visgi dažnai žmonėms sunku įvertinti, kiek žingsnių per dieną jie nueina – tiksliai žinoti gali padėti išmanusis laikrodis. Pavyzdžiui, „Samsung Galaxy Watch5 Pro“ ne tik seka nueitus žingsnius, bet ir atpažįsta net 90 fizinių veiklų, leidžia stebėti širdies ritmą, sudegintas kalorijas, treniruotės trukmę ir kt. Be to, šis laikrodis yra atsparus vandeniui, tad jį drąsiai galite naudoti plaukiodami.

**1 iš 2 susiduria su miego sutrikimais**

Daugiau nei pusė (54 proc.) lietuvių susiduria su miego sutrikimais: net 28 proc. teigia, kad jiems sunku užmigti, o 26 proc. sako, kad jų miegas nėra gilus, jie naktį prabunda net keletą kartų.

Miegas, kaip ir fizinis aktyvumas, stiprina imuninę sistemą, gerina atmintį, leidžia našiau dirbti, taip pat pasiekti geresnių sportinių rezulatų, mažina širdies ligų, depresijos riziką ir kt. Jei sunku užmigti, specialistai dažnai pataria laikytis miego grafiko: kasdien eiti miegoti tuo pačiu metu, gerai išvėdinti miegamąjį, prieš miegą 1–2 valandas nesinaudoti telefonu, kompiuteriu ir televizoriumi.

Visgi dažnai žmonėms gali būti sunku suprasti savo miego ypatumus: pavyzdžiui, kiek truko jūsų gilus miegas. Geriau sekti savo miegą gali padėti ir išmanieji laikrodžiai. Pavyzdžiui, minėtasis laikrodis rodo miego laiką, taip pat lengvo, gilaus ir REM miego etapus, jų laiką ir fiksuoja knarkimą. Taip pat po savaitės miego analizavimo išmanusis laikrodis gali pateikti personalizuotus patarimus kaip pagerinti jūsų miegą.

**Beveik kas antras stengiasi labiau rūpintis savimi**

Nors rudenį patiriame daugiau streso, beveik pusė šalies gyventojų taip pat teigia, kad atėjus šaltąjam metų laikui stengiasi labiau savimi rūpintis ir net 1 iš 3 apklaustųjų teigia, kad rudenį yra labiau fiziškai aktyvūs. Tai itin svarbu ne tik fizinei sveikatai, bet ir psichologinei būsenai.

Net 37 proc. lietuvių sako, kad stresą numalšinti padeda sportas, taip pat pertraukų darymas (pavyzdžiui, nuo darbo), o 34 proc. atsipalaidavimo šaltiniu įvardijo pokalbius su šeimos nariais, draugais.

Norint reguliariai būti fiziškai aktyviu svarbu surasti būdų kaip reguliariai sekti savo aktyvumą ir jei dieną praleidote pasyviai – motyvuoti kitą dieną judėti daugiau. Kas antras lietuvis teigia, kad naujos išmaniųjų laikrodžių galimybės motyvuoja juos kruopščiau sekti savo fizinį aktyvumą ir sveikatą. Šiandien naujausi išmanieji laikrodžiai suteikia galimybę reguliariai stebėti savo sveikatą: stebėti širdies ritmą, kraujo spaudimą, išmatuoti deguonies kiekį kraujyje, atlikti kūno masės analizę.

Reprezentatyvus tyrimas atliktas „Samsung Electronics“ užsakymu kartu su tyrimų bendrove „Norstat“.

**Apie „Samsung Electronics Co., Ltd.“:**

„Samsung“ įkvepia pasaulį ir formuoja ateitį su transformuojančiomis idėjomis ir technologijomis. Bendrovė iš naujo apibrėžia televizorių, išmaniųjų telefonų, nešiojamųjų įrenginių, planšetinių kompiuterių, skaitmeninių prietaisų, tinklo sistemų ir atminties ir LED sprendimus. Norėdami sužinoti karščiausias naujienas, apsilankykite [news.samsung.com](file:///D:\PERSONAL_SPACE\10.%20T7%20Shield\PR%20(플래시먼힐러드)\news.samsung.com).