삼성 로고(Lettermark)

**Kontaktai:**

Eglė Tamelytė

„Samsung Electronics Baltics”

Tel: +370 694 14 57

[e.tamelyte@samsung.com](mailto:e.tamelyte@samsung.com)

**Pasaulinis miego tyrimas parodė, ar iš tiesų gerai miegame**

**Šiandien vis daugiau žmonių teikia pirmenybę miegui, nes jis daro didžiulę įtaką mūsų sveikatai bei kasdienei savijautai. Didėjantį susidomėjimą miegu rodo ir naujausios tendencijos, pastebėtos naudojant „Samsung Health“ programėlę. Per pastaruosius dvejus metus 182 proc.1 padaugėjo naudotojų, kurie bent kartą per savaitę aktyviai stebėjo savo miego2 rodiklius. Nepaisant to, išlieka klausimas: ar iš tikrųjų miegame gerai?**

Į šį klausimą technologijų bendrovė nusprendė atsakyti atlikdama vieną didžiausių kada nors įgyvendintų pavienių miego sveikatos tyrimų3 – išanalizavo 716 mln. skirtingų „Samsung Health“ naudotojų išmiegotų naktų. Nors susidomėjimas miego kokybe sparčiai auga, tyrimo rezultatai rodo, kad žmonių miego kokybė iš tiesų prastėja.

**Pasaulis miega ne tik mažiau, bet ir mažiau efektyviai**

Visame pasaulyje vidutinė miego trukmė sutrumpėjo nuo 7 valandų ir 3 minučių iki 6 valandų ir 59 minučių, t. y. nesiekia Nacionalinio miego fondo rekomenduojamos 7 valandų trukmės ribos.

Kitas nerimą keliantis aspektas – miego metu prabundama vis dažniau ir ilgesniam laiko tarpui, todėl mažėja miego efektyvumas. Tai yra pagrindinis miego kokybės veiksnys, kuris nustatomas apskaičiuojant faktinio miego laiko ir viso kiekvieną naktį lovoje praleisto laiko santykį.

Šis modelis nebuvo būdingas tik tam tikroms demografinėms grupėms ar regionams. Visose lyčių, amžiaus grupėse ir atlikto tyrimo regionuose pastebėtas miego trukmės ir efektyvumo sumažėjimas.

Nors vyrų miego efektyvumas ir toliau mažėja, tyrimo duomenimis, per pastaruosius metus labiausiai sumažėjo moterų miego trukmė. Be to, buvo pastebėta, jog vyresnių demografinių grupių atstovų miego efektyvumas sumažėjo labiau. Ypač vyresnių nei 70 metų amžiaus asmenų – jų miego trukmė sumažėjo beveik dvigubai daugiau nei 20-mečių.

**Miego skola daro didelį poveikį jaunesniems žmonėms**

Nenuoseklus miego režimas taip pat turi įtakos miego kokybei. Miego skola – tai miego nenuoseklumo matas, rodantis miego kiekio darbo dienomis ir savaitgaliais skirtumą. Jis taip pat neigiamai veikia bendrąsias miego problemas.

Didžiausia miego skola yra tarp jaunų žmonių – dvidešimtmečių miego skola buvo beveik dvigubai didesnė nei septyniasdešimtmečių: atitinkamai 49 minutės ir 29 minutės. Visame pasaulyje žmonės savaitgaliais miega vidutiniškai 44 minutėmis ilgiau.

**Pingvinų, o ne avių skaičiavimas**

Siekdami geriau suprasti pasaulyje paplitusius miego įpročius, „Samsung“ nusprendė išanalizuoti ir suskirstyti įvairių tipų miegalius į miego gyvūnus4. Kiekvienas iš aštuonių miego gyvūnų atstovauja savitam miego modeliui su unikaliomis savybėmis, susijusiomis su miego trukme, nuoseklumu ir budrumo laiku – visa tai bendrai daro įtaką miego kokybei.

Įdomu tai, kad dauguma žmonių visame pasaulyje labiausiai sutapo su „nervingų pingvinų“ miego stiliumi, kuris sudarė trečdalį dalyvių. Jie išlaiko sveiką cirkadinį ritmą, tačiau miego metu dažnai patiria trukdžių, o tai mažina miego efektyvumą.

Priešingai pasaulinei tendencijai, Argentinoje, Ispanijoje ir Turkijoje daugumą sudaro „jautrūs ežiai“, t. y. jie gali būti aktyvesni naktį, o šviesiu paros metu miegoti daugiau, pavyzdžiui, reguliariai miegoti siestos metu.

Beveik 40 proc. 70-ies metų amžiaus asmenų miego gyvūnas buvo „atsargus elnias“, kuriam būdinga trumpesnė miego trukmė ir ilgesnis budrumo laikas., t. y. beveik 10 kartų daugiau nei 20-ies metų amžiaus asmenų. Šio gyvūno santykis nuosekliai didėjo senstant amžiaus grupei.

Dvidešimtmečių žmonių grupėje – be didesnio „jautrių ežių“ atstovavimo – taip pat matoma daugiau „saulės nemėgstančių pelėdų“, palyginti su vyresnio amžiaus grupėmis. Šios kategorijos, t. y. tų, kurie turi problemų dėl miego pastovumo, taip pat vis labiau paplito mažėjant amžiaus grupei.

**Kaip maži įpročiai gali užtikrinti kokybišką miegą**

Be programos „Miego gyvūnai“, yra ir keletas kitų miego mokymo programų, kuriomis siekiama pagerinti miego kokybę. Jos grindžiamos tvirtu įsitikinimu, kad maži kasdieniai įpročių pokyčiai gali pagerinti miego kokybę. Programoje pateikiamas mėnesio trukmės miego instruktažas, pritaikytas pagal unikalų naudotojų miego gyvūno tipą, įskaitant greitą kėlimąsi iš lovos ryte, reguliarų kėlimosi laiką, aktyvumą dienos metu ir kitus teigiamus įpročius.

Tyrimo duomenimis, kuo dažniau vartotojai dalyvavo „Sleep Coaching“ programoje, tuo geresnė buvo jų miego kokybė. 94 proc. „išvargusių ryklių“, kuriems akivaizdžiai trūksta kokybiško miego, pastebėjo pagerėjimą jau po dviejų programos naudojimo mėnesių.

Pagerinti miego kokybę įmanoma tik formuojant tinkamus kasdienius įpročius. „Galaxy Watch6“ serijos laikrodis ir „Samsung Health“ programėlė gali padėti geriau suprasti savo miego įpročius ir gauti asmeninę motyvaciją bei instruktažą.

Išmanusis laikrodis siūlo detalią „Sleep Score Factors“ miego analizę, apimančią miego trukmę, ciklus, prabudimo trukmę bei fizinį ir emocinį atsigavimą – sekant šiuos rodiklius kiekvieną dieną, nesunku identifikuoti miegą trikdančius veiksnius ir pagerinti jo kokybę.