

10 NAJVEČJIH KRATILCEV SPANJA

Kaj nam ne da spati?

Ugotovitve študije Rand, ki je v letih 2016 zajela več kot 62.000 posameznikov kažejo, da obstaja več različnih dejavnikov, ki so povezani s pomanjkanjem spanja.

(HAFNER, M., STEPANEK, M., TAYLOR, J., TROXEL, W. M., & VAN STOLK, C., 2017)

1. TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU - 17,2 MINUT
2. DOLGA POT V SLUŽBO (VEČ KOT 1 URA V ENO SMER) - 16,5 MINUT
3. FINANČNE TEŽAVE - 10 MINUT
4. MOŠKI SPOL - 9 MINUT
5. NEREALNI ČASOVNI PRITISKI PRI DELU - 8 MINUT
6. LOČITEV - 6,5 MINUT
7. KAJENJE - 5 MINUT
8. NEPLAČANA OSKRBA DRUŽINSKIH ČLANOV, SORODNIKOV ALI PRIJATELJEV - 5 MINUT
9. PREKOMERNA TELESNA TEŽA - 4,75 MINUT
10. BIVANJE Z VZDRŽEVANIMI OTROKI, MLAJŠIMI OD 18 LET - 4,2 MINUTI

ZGORAJ JE NAVEDEN SEZNAM 10 NAJVEČJIH KRATILCEV SPANJA TER POVPREČNI ČAS SPANJA, KI NAM GA POSAMEZNI DEJAVNIK ODVZAME V ENI NOČI.