

# КАК СПИМ?

## 26%

българи обикновено се събуждат сутрин добре отпочинали

11% обикновено се чувстват уморени

База: всички респонденти, N=521

## СРЕДНА ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА СЪНЯ ПРЕЗ ДЕЛНИЧНИ ДНИ

47%  
тах.  
6 часа

7%  
повече от  
9 часа

46%  
7-8 часа

База: всички респонденти, N=521

## СРЕДНА ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА СЪНЯ ПРЕЗ ПОЧИВНИ ДНИ

25%  
тах.  
6 часа

23%  
повече от  
9 часа

52%  
7-8 часа

База: всички респонденти, N=521

nielsen | ADMOSPHERE

български национален панел

Източник: Нилсен Адмосфер България /  
Български национален панел, N=521,  
онлайн населението в България 15+,  
Август 2020

Само една четвърт от българите, участвали в проучването, казват, че обикновено сутрин се събуждат добре отпочинали, 11% от респондентите твърдят, че се чувстват уморени. Качеството на съня се влияе от различни фактори, като един от най-важните е продължителността му - през делничните дни не надвишава 6 часа при почти половината от респондентите. Много от анкетираните „навакват“ недоспиването през уикенда - почти една четвърт спят повече от 9 часа през почивните дни. Изследването е проведено от изследователската агенция Нилсен Адмосфер България в сътрудничество с Българския национален панел.

Повечето респонденти в проучването казват, че чувството, с което се събуждат сутрин, е различно - понякога сутрин те се чувстват отпочинали, а понякога уморени (63%). Само една четвърт от участвалите в проучването се събуждат добре отпочинали. По този начин са отговорили в по-голяма степен мъжете в сравнение с жените (34% vs. 19%), а сред възрастовите групи - най-много респонденти на 55 и повече години (42%). Колкото по-млади са анкетираните, толкова по-малко от тях се събуждат сутрин с това чувство - в групата 15-34 години само 17% от анкетираните са споделили, че се събуждат добре отпочинали.

Най-младата възрастова група (15-34) е и тази, която отделя най-малко време за сън през работната седмица - повече от половината от анкетираните спят 6 часа или по-малко. При повече от половината жени се наблюдава същата тенденция (53% vs. 41% мъже). Препоръчителните 7-8 часа обикновено спят 46% от българите. Много от анкетираните компенсират недостатъчния сън през уикенда: една четвърт от респондентите спят максимум 6 часа през уикендите, докато друга четвърт се отдават на 9 или повече часа сън.

Nielsen Admosphere Bulgaria JSC ([www.nielsen-admosphere.bg](http://www.nielsen-admosphere.bg)) е дъщерно дружество на чешката изследователска агенция Nielsen Admosphere a.s. (част от NIELSEN Group), която предлага широка гама продукти и услуги в сферата на маркетинга и медийните изследвания, анализа на данни и развитието на специализиран софтуер. Агенцията развива редица мащабни, методологично и технологично сложни изследователски проекти, като Електронно измерване на телевизионната аудитория, с помощта на ТВ-метри; Мониторинг на инвестициите в медийна реклама.

Български Национален Панел ([www.nacionalenpanel.bg](http://www.nacionalenpanel.bg)) е онлайн панел от респонденти. Той е част от мрежата панели на компанията European National Panels, опериращата към момента на пазарите в пет европейски държави – Чехия (55,000 респонденти), Словакия (28,000 респонденти), Полша (30,000 респонденти), Унгария (25,000 респонденти) и България (10,000 респонденти). Nielsen Admosphere е един от собствениците на European National Panels и в това си качество предоставя на българския пазар един качествен източник на данни, събирани сред интернет потребителите в страната.