

Bezsenność w Europie

Antonina Ostrowska

Teresa Żmijewska-Jędrzejczyk

Instytut Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk

Polska na tle Europy: Kontynuacje i zmiany

9. marca 2016

Bezsenność

Wyróżnia się 3 rodzaje zaburzeń snu nocnego:

- zaburzenia **usypiania**, I fazy snu
- zaburzenia **snu nocnego**, II fazy
- **przedwczesne budzeniu** się i niemożności kontynuowania snu (zaburzenia III fazy)

Konsekwencje zaburzeń snu

- **indywidualne:** obniżona jakość życia, niższa efektywność podejmowanych działań, spadek energii, trudności z koncentracją, drażliwość
- **społeczne:** zmniejszenie kapitału aktywności ludzkiej: gorsze funkcjonowanie społeczne, niższa wydajność, większa wypadkowość

Badania zaburzeń snu

Głównie Stany Zjednoczone:

- Amerykańska Akademia Medycyny Snu
- Narodowa Fundacja Snu

Zakres:

- Badania kliniczne nad strukturą i funkcjonowaniem mózgu (neuro sciences)
- Badania epidemiologiczne uwzględniające zmienne demograficzne: rasę, dane dotyczące stanu zdrowia, czy stosowanie używek

Ale... niewiele badań na temat społecznego kontekstu występowania tych zaburzeń

Badania jakości snu w Polsce

Badanie Stanu Zdrowia Ludności

- GUS, 1996: 9,7% śpi źle
- GUS, 2009: 8% zażywa regularnie środki nasenne
- Inne źródła uwzględniają bezsenność jako jeden z ogólnych wskaźników depresji, np. (EZOP 2010, 2012)
- Tymczasem badania zagraniczne wskazują, że tylko ok 40% bezsenności ma związek ze zdiagnozowaną depresją

Europejski Sondaż Społeczny

- Dane z ESS dostarczają pewnych oszacowań występowania zaburzeń snu w Polsce, także w porównaniu z innymi krajami.

- **Treść pytania**

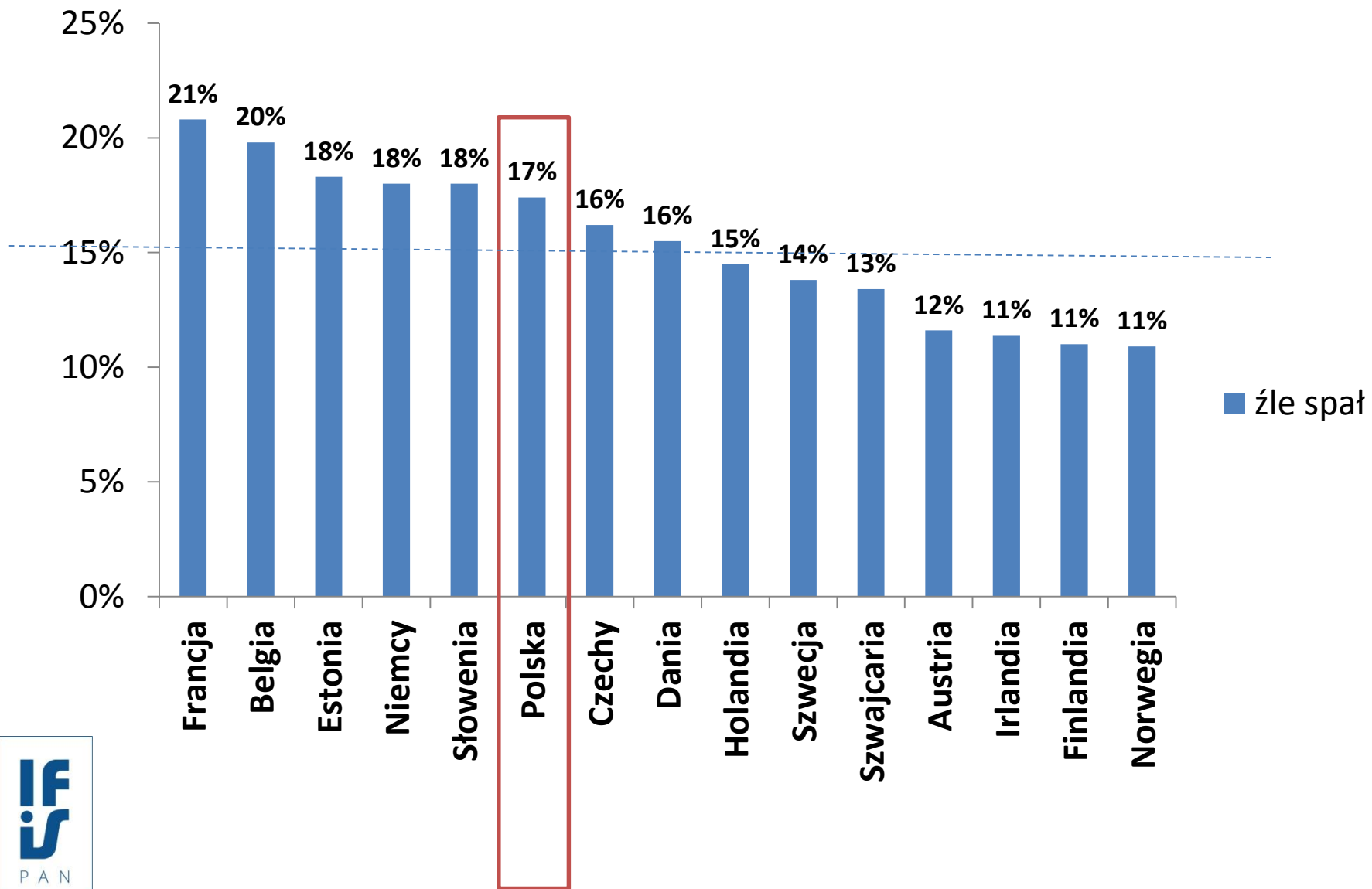
(...) proszę powiedzieć, przez jaką część tego czasu w ciągu ubiegłego tygodnia źle P. sypiał(a)?

- w ogóle lub prawie w ogóle
- tylko przez część tego czasu
- **przez większość tego czasu**
- **przez cały czas lub prawie cały ten czas**

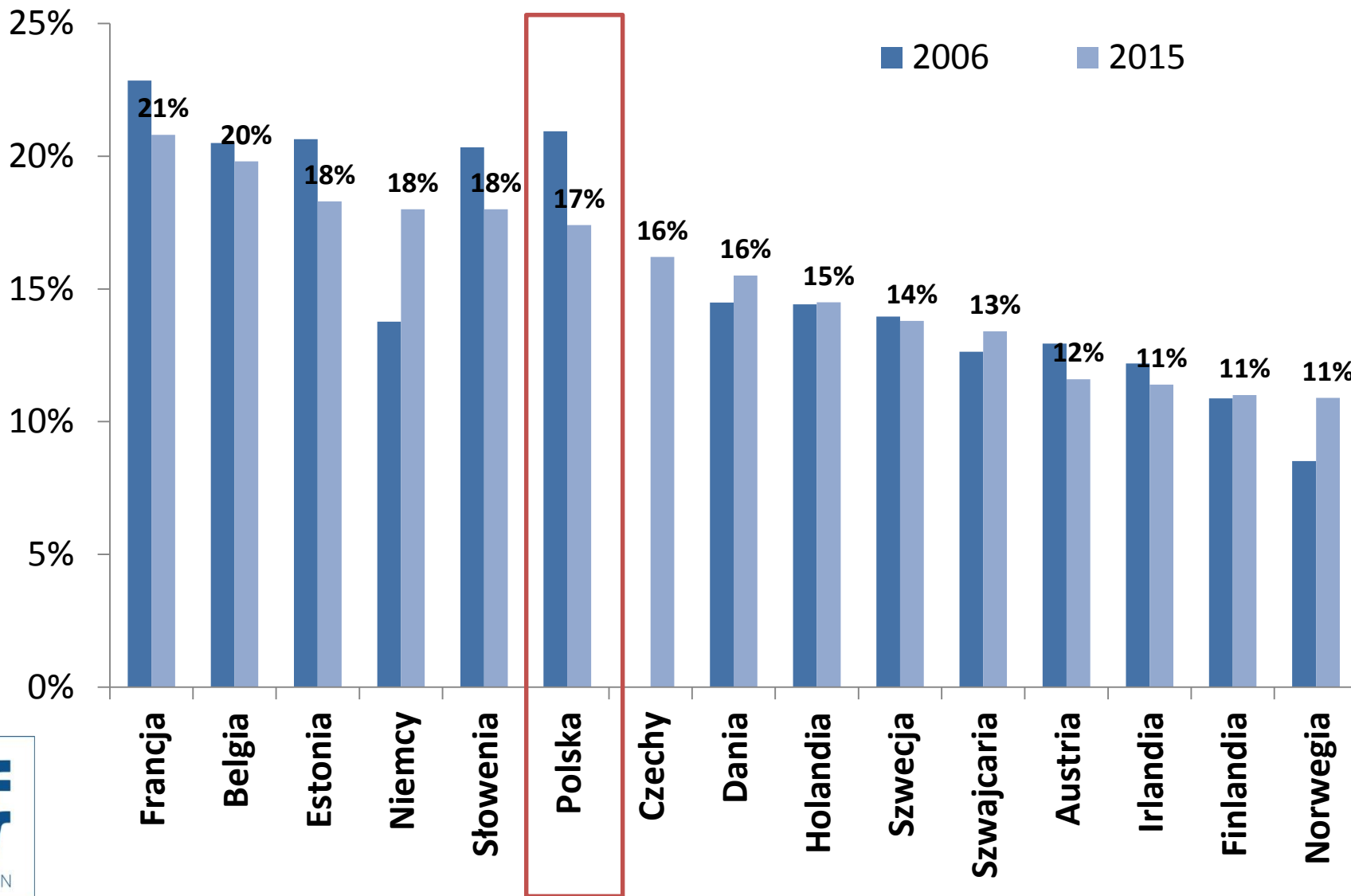


powtórzone w edycjach: 2006, 2012 i 2015

2015



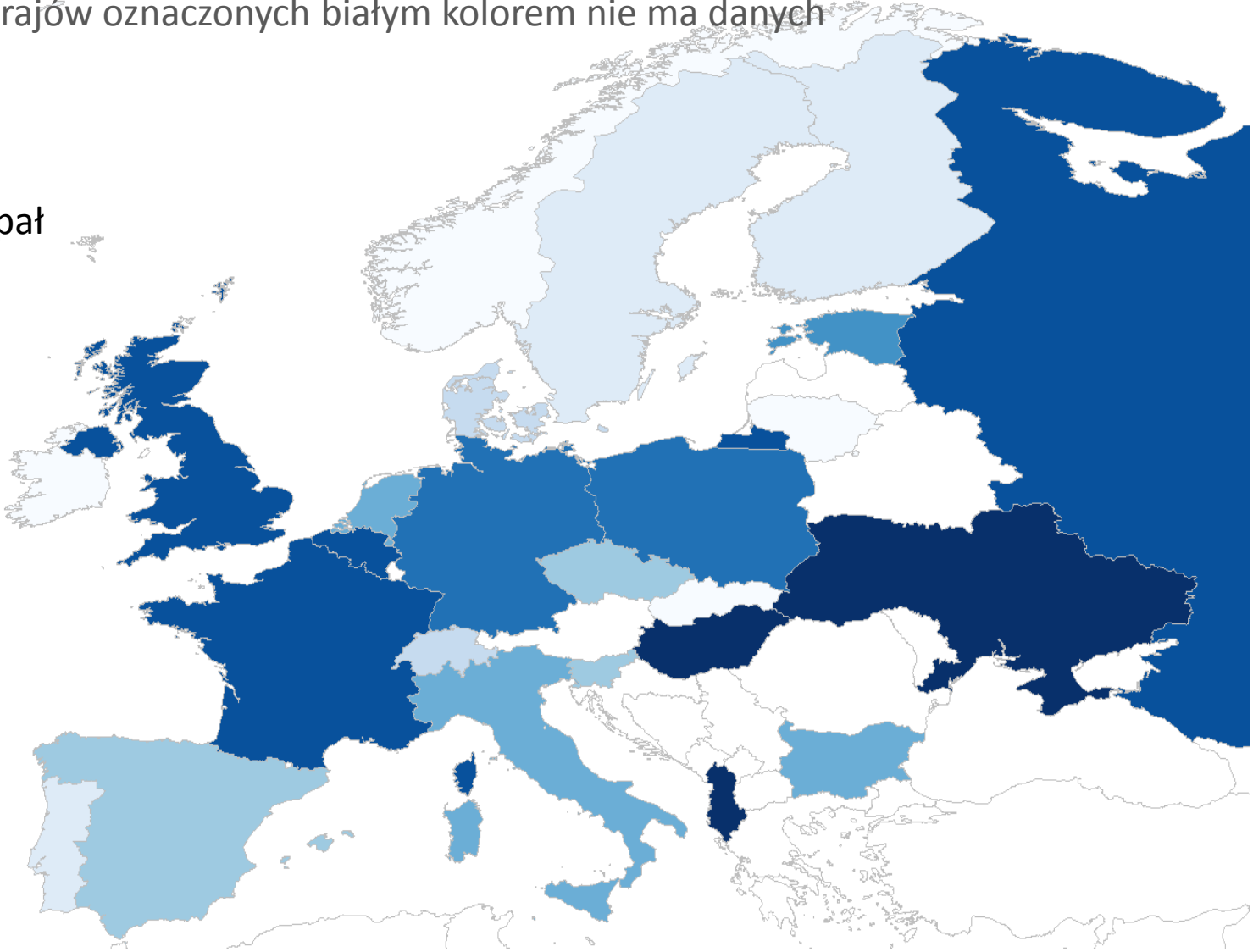
2006-2015



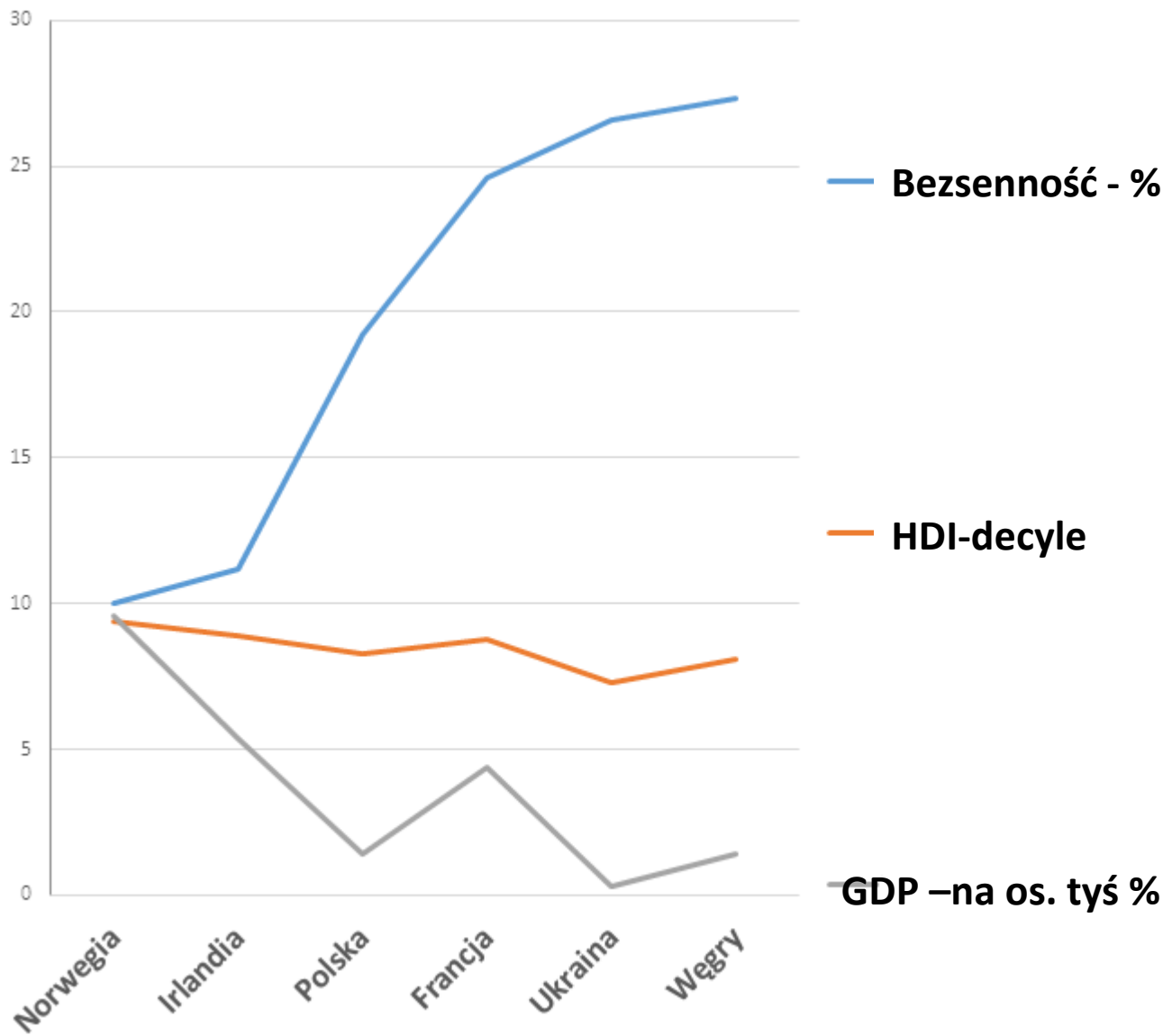
2012

☐ → dla krajów oznaczonych białym kolorem nie ma danych

▬ → źle spał



Bezsenność vs. GDP & HDI



Zmienne wyjaśniające

- zmienne demograficzne
- stan zdrowia
- status społeczny i materialny
- relacje z innymi ludźmi
- ocena swojego życia i funkcjonowania

Zmienne demograficzne

model regresji logistycznej – parametry multiplikatywne $\text{Exp}(B)$

Zmienne demograficzne:	Polska	Ukraina	Norwegia	Francja	Węgry	Irlandia
Płeć	.594	.607	-	.684	.660	-
Wiek 41-55	-	3.208	-	-	1.597	-
56-70	3.043	4.053	-	-	-	-
70 i w.	3.731	7.822	-	1.926	2.662	-

W tej i w następujących tabelach:

- Wartość parametru równa 1 oznacza brak zależności. Wyniki powyżej jednego oznacza pozytywną zależność, zaś poniżej negatywną.
- Puste miejsca oznaczają, że zmienne lub kategorie nie są istotne.
- Wynik analiz na granicy istotności został przedstawiony pochyłą czcionką.

Stan zdrowia

model regresji logistycznej – parametry multiplikatywne $\text{Exp}(B)$

Zdrowie:	Polska	Ukraina	Norwegia	Francja	Węgry	Irlandia
Zła ocena zdrowia	1.773	1.905	2.499	1.896	2.003	3.396
Niepełnosprawność	2.683	2.111	1.819	1.555	1.853	1.797
Zdrowie psychiczne:						
Smutek, przygnębienie	2.460	3.561	8.443	3.946	3.875	6.191
Niepokój	3.565	3.618	5.320	2.930	3.473	5.953

Status społeczny i materialny

model regresji logistycznej – parametry multiplikatywne Exp(B)

Pozycja społeczno – ekonomiczna:	Polska	Ukraina	Norwegia	Francja	Węgry	Irlandia
Dochód na osobę	-	-	-	-	-	-
Niekorzystna ocena sytuacji mat.	.647	-	.428	.520	.420	.633
Wykształcenie:						
wyższe	-	-	-	.662	-	-
zawodowe i niższe	1.45	2.198	-	1.418	-	1.412
Grupa społ.- zawodowa:						
Profesjoniści, menadżerowie	-	-	-	-	-	-
Pracownicy umysłowi	-	-	-	-	-	2.798
Drobni właściciele	-	.279	-	-	-	-
Robotnicy wykwalifikowani	-	.540	-	-	-	-
Robotnicy niewykwalifikowani	-	.591	3.147	-	-	-
Rolnicy (ref)	-	-	-	-	-	-
Bezrobotni	-	-	-	-	-	-

Relacje z innymi ludźmi

model regresji logistycznej – parametry multiplikatywne $\text{Exp}(B)$

Relacje z innymi:	Polska	Ukraina	Norwegia	Francja	Węgry	Irlandia
Rzadkie kontakty towarzyskie	<i>1.002</i>	-	-	-	-	-
Brak wsparcia	-	-	-	-	-	-
Nieufność do ludzi	-	-	-	<i>1.318</i>	-	-
Poczucie samotności	4.875	5.714	11.279	3.403	4.776	7.969
Jednoosobowe gosp. dom.	<i>.774</i>	<i>.793</i>	-	-	-	-
Niedocenywanie przez innych	-	-	5.553	-	3.382	2.409

Ocena swojego życia i funkcjonowania

model regresji logistycznej – parametry multiplikatywne $\text{Exp}(B)$

Ocena życia i funkcjonowania:	Polska	Ukraina	Norwegia	Francja	Węgry	Irlandia
Niskie zadowolenie z życia	1.566	1.675	3.319	1.506	1.844	2.401
Niskie poczucie bezpieczeństwa	1.906	1.546	-	1.556	-	1.684
Stałe zmęczenie	6.596	7.821	3.354	4.325	18.175	7.867
Niska samoocena	-	-	5.535	-	2.220	2.409

Podsumowanie

1. Mieszkańcy krajów bardziej dostatnich rzadziej uskarżają się na bezsenność; tylko Francja wśród porównywanych krajów jawi się jako „wyjątek”.
2. W krajach bardziej dostatnich nie ma praktycznie zależności między zaburzeniami snu a wiekiem i płcią, podczas gdy w mniej zamożnych zarówno kobiety jak i osoby starsze śpią gorzej.
3. Największe znaczenie dla występowania zaburzeń snu we wszystkich krajach mają zmienne zdrowotne, oraz odczuwane zmęczenie i poczucie samotności.
4. Zmienne położenia społecznego najwyraźniej różnicują jakość snu na Ukrainie.

Dziękujemy za uwagę