

## Покой им и не снится | They don't sleep well

Автор: Азамат Рахимов, [Невшатель](#) , 21.05.2015.



(© Keystone)

Каждый четвертый житель Швейцарии страдает от нарушений сна и бессонницы, выяснила Федеральная служба статистики.

Every fourth Swiss citizen suffers from sleep disorders and insomnia, reports the Federal Office of Statistics.

They don't sleep well

Чистый воздух и успокаивающие пейзажи Швейцарии - такой рецепт врачи часто прописывали пациентам, страдающим от нервных расстройств и вызванных ими

нарушений сна. Еще с середины девятнадцатого века поездка в страну гор, озер и альпийских лугов воспринимается как прекрасный способ восстановить душевное равновесие. Постоянно растущий поток туристов говорит о том, что местная природа и стабильный социально-политический уклад действительно положительно сказываются на приезжающих иностранцах. Они покидают страну отдохнувшими и полными сил. Но что же сами швейцарцы?

Федеральная служба статистики (OFS) опубликовала доклад с очередной порцией занимательных данных. В 2012 году по всей стране было проведено масштабное анкетирование, результаты которого наконец обработаны и представлены широкой публике. Четверть населения хронически страдает от недосыпа или бессонницы, выяснили авторы исследования.

Главными нарушителями покоя стали проблемы со здоровьем, стресс на работе, психические нарушения и алкоголь. Респонденты признались, что в течение дня не справляются с наваливающимся на них грузом проблем, переживая их снова и снова в ночные часы. И тут уже никакой чистый воздух не помогает. При этом 8% населения страны регулярно принимают успокоительные средства и снотворное. Однако эта мера не решает проблему, а только помогает справиться с симптомами, отмечают в OFS. Конкретных предложений служба статистики, конечно, не предлагает, отмечая, что вопрос находится в ведении минздрава.

Также швейцарцам мешает спать шум на улицах в ночное время. Этот фактор чаще всего раздражает жителей крупных городов, утверждает статистика. Видимо, все остальные пытаются заснуть под пение птиц, шелест листьев и журчание горных рек. Например, городские власти Лозанны серьезно взялись за решение проблемы, введя [жесткие правила поведения в вечерние часы](#). Примечательно, что эта мера была введена еще до того, как был опубликован отчет OFS.

Спокойным глубоким сном без каких-либо нарушений спят только 5% взрослого населения страны. Остальные 95% периодически страдают от бессонниц, просыпаются от кошмаров и не могут полностью восстановить потраченные за день силы. В чем секрет хорошего сна? И на этот вопрос OFS не отвечает.

Зато из отчета можно узнать, что женщины чаще подвержены хроническим нарушениям сна: почти треть респонденток рассказали о проблемах с бессонницей. Число мужчин, не способных выспаться, составляет всего 20%.

Нельзя не обратить внимание и на еще один интересный аспект. Обладатели дипломов о высшем образовании спят гораздо лучше тех, кто начал работать сразу после школы. Очевидно, бессонные ночи во время подготовки к экзаменам затем компенсируются стабильной работой и более высоким уровнем жизни. Цифры явно указывают на определенную параллель: чем дольше и больше человек учится, тем лучше его сон. Таким образом, докторская степень обеспечивает не только престижное звание, но и здоровье. Получается, что упрямая статистика разрушает устоявшееся представление о том, что дефицит информации сулит крепкий сон. Данные OFS доказывают: больше знаешь – крепче спишь.

Статьи по теме

[Полиция наведет порядок в парках Лозанны](#)

[Психологическое состояние молодых швейцарцев](#)

[Мужская депрессия: советы женевского психиатра](#)  
[Цюрихские медики нашли оригинальный способ одолеть депрессию](#)  
[Как связаны лишний вес, стресс, усталость и эмоциональные расстройства?](#)

---

**Source URL:** <https://nashgazeta.ch/news/sante/19673>