

# ZIUA MONDIALĂ A SOMNULUI

15 MARTIE 2024

EVENIMENT ORGANIZAT  
SUB UMBRELA  
BRAIN AWARENESS WEEK



Conf. dr. Cristina Panea



Dr. A. Dobri-Nicoară



Dr. Mihai Bran



Alegeri sănătoase



Cristina Vlădu



Oana Voicu



Dr. Ranim Salame



Zaki Milhem



Ema Barbă

Organizator:



Parteneri strategici:



FOLK



Parteneri media:







# SOMNUL

Sondaj pentru adolescenți (10-18 ani) și tineri

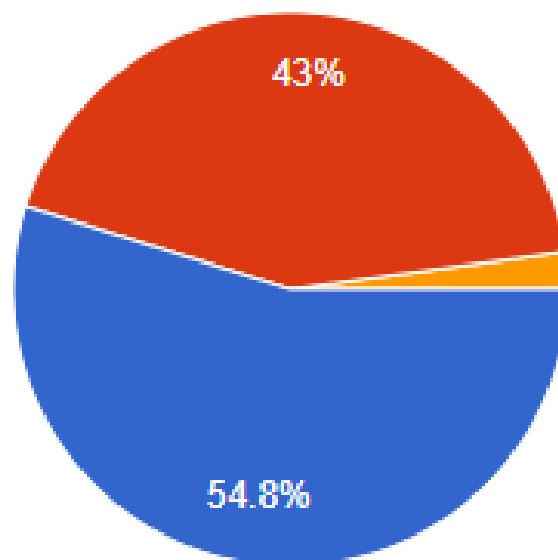


Participă  
și tu!



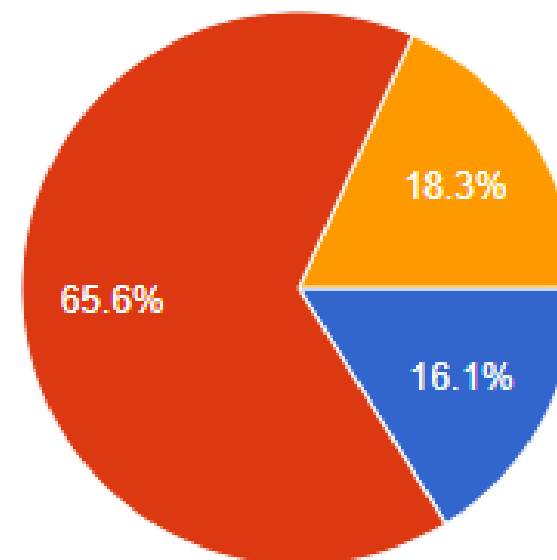
## PARTICIPANȚI STUDIU SOMN ADOLESCENȚI ȘI TINERI 117 participanți

GEN



- Feminin
- Masculin
- Nu doresc să răspund

VÂRSTĂ

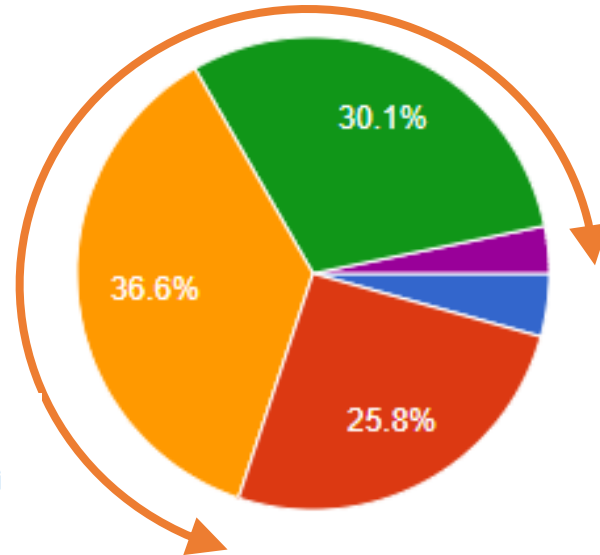


- 10-14 ani
- 15-18ani
- Peste 18 ani

# STUDIU DESPRE SOMNUL LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

Cât de des te simți  
**plin/ă de energie** și concentrat  
în timpul zilei?

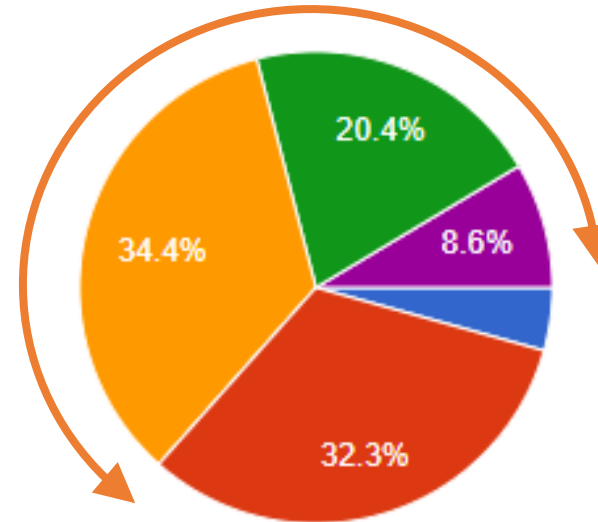
70%



- Întodeauna
- În marea majoritate a timpului
- Des
- Rar
- Niciodată

Cât de des te simți  
**obosit(ă)** în timpul zilei  
din cauza lipsei de somn?

64%



- Niciodată
- Rar
- Frecvent
- Foarte frecvent
- Intotdeauna

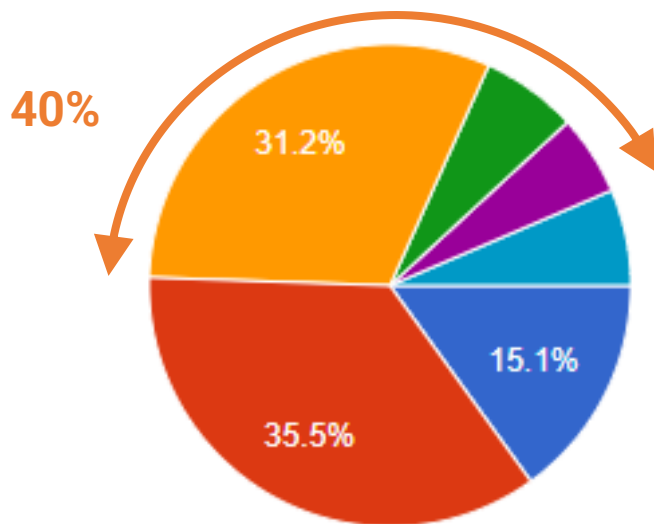
**!!! În medie**  
**33% au energie în timpul zilei**  
**67% sunt obosiți în timpul zilei**



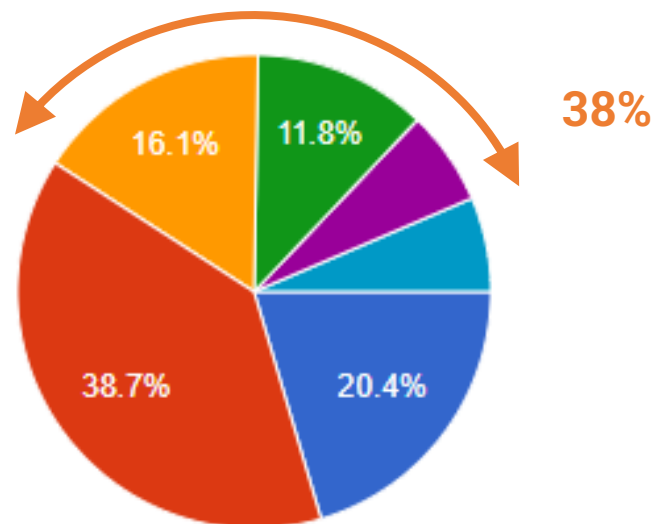


## STUDIUL DESPRE SOMNUL LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

Ai avut vreodată dificultăți de **concentrare** sau de **reamintire** a informațiilor din cauza lipsei de somn?



Simți că obiceiurile tale de somn îți afectează **performanța școlară/academică**?

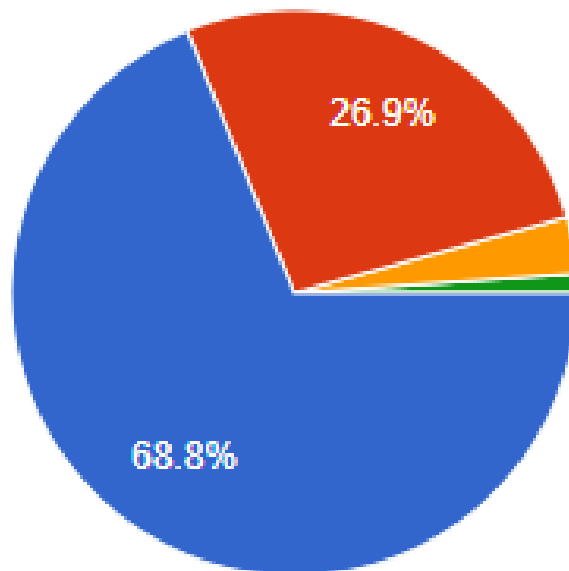


- Niciodată
- Rar
- Des
- În marea majoritate a timpului
- Întotdeauna
- Nu am luat niciodată în seamă acest aspect



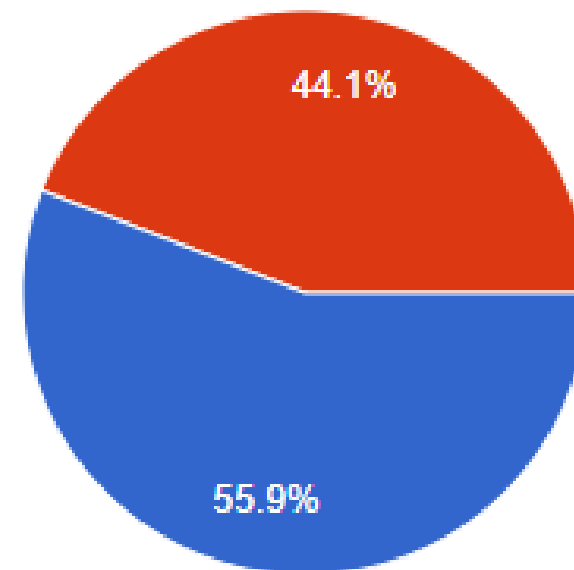
## STUDIU DESPRE SOMNUL LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

Ești conștient de importanța somnului pentru sănătatea și bunăstarea ta generală?



- Da
- Nu

Crezi că ești dependent de telefon/calculator etc. și asta influențează somnul tău?

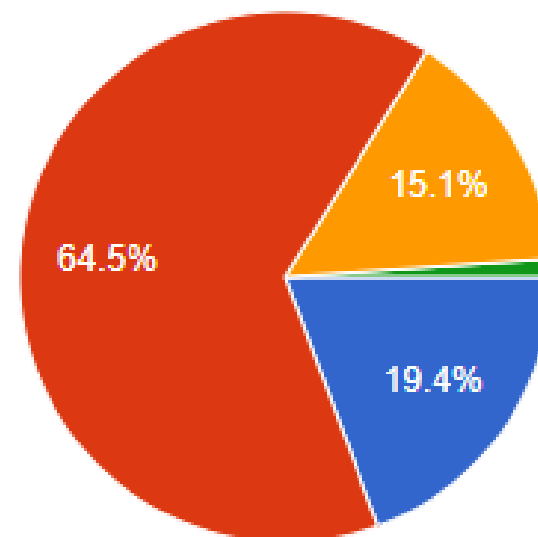


- Da, îl consider important
- Da, dar în linii mari nu îi dau o importanță aparte
- Nu consider somnul un subiect de interes
- Nu am luat niciodată în seamă acest aspect



## STUDIU DESPRE SOMNUL LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

### DURATĂ SOMN

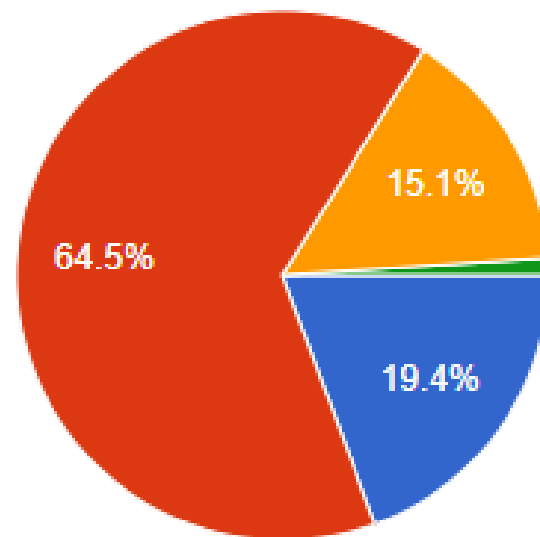


- Mai puțin de 6 ore
- 6-8 ore
- 8-10 ore
- Mai mult de 10 ore

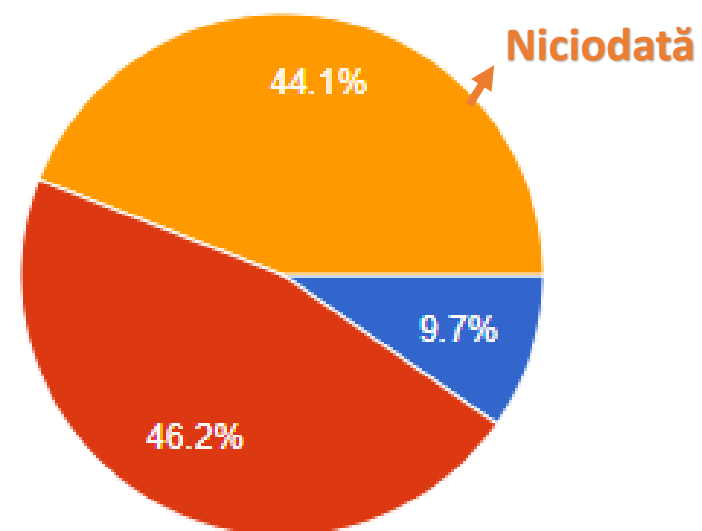
# STUDIU DESPRE SOMNUL LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

AI O ORĂ CONSTANTĂ?

PENTRU TREZIRE



PENTRU CULCARE



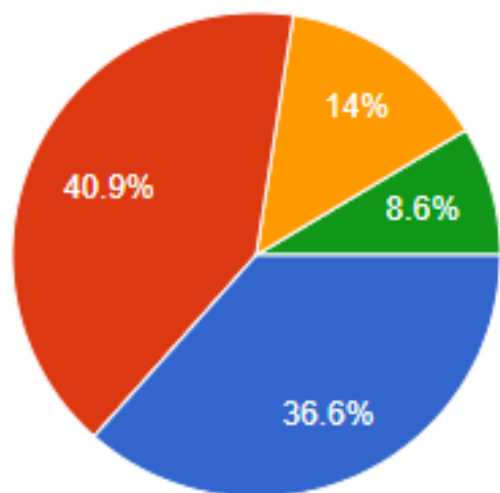
- Întodeauna
- Doar în timpul săptămânii
- Niciodată





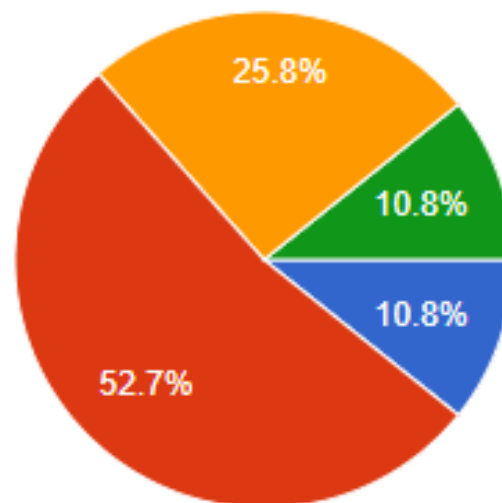
# STUDIUL DESPRE SOMNUL LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

## AI PROBLEME CU ADORMIREA?



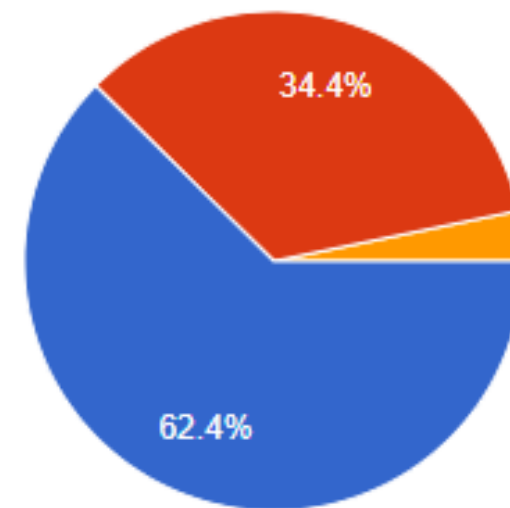
- Rar sau niciodată
- Ocazional (1-2 ori pe săptămână)
- Frecvent (3-4 ori pe săptămână)
- Aproape zilnic (mai mult de 5 ori pe săptămână)

## CÂT DE REPEDE ADORMI?



- Imediat
- În aprox 10-20 min
- 30-60 min
- Mai mult de o oră

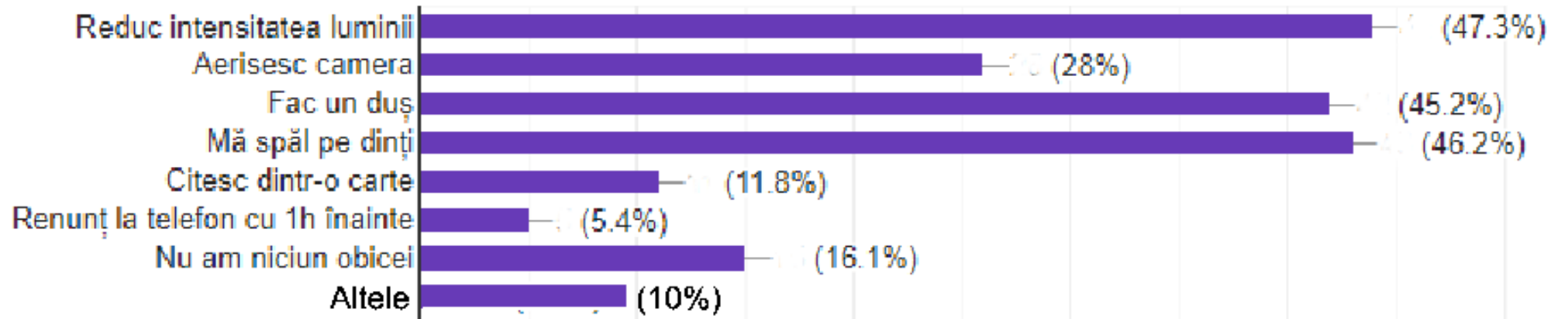
## TE TREZEȘTI NOAPTEA?



- Rar sau niciodată
- Ocazional (1-2 ori pe noapte)
- Frecvent (mai mult de 3 ori pe noapte)

# STUDIUL DESPRE SOMNUL LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

## OBICEIURI ÎNAINTE DE SOMN

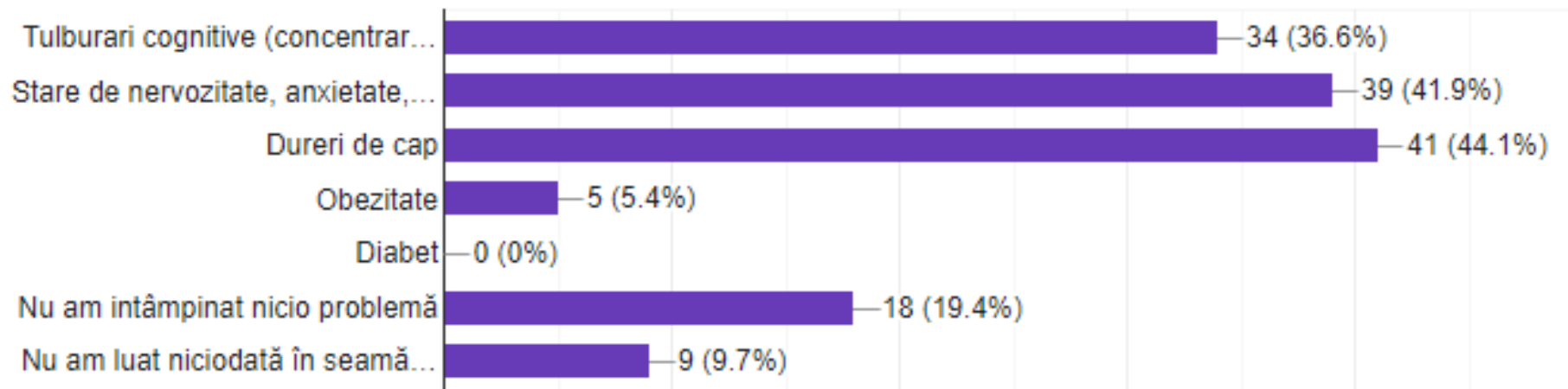


**ALTELE:** Ascultă muzică cu căști, stau pe telefon, se uită la TV



# STUDIUL DESPRE SOMNUL LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

## PROBLEME DE SĂNĂTATE DIN CAUZA SOMNULUI PROST



**Cum descriu:** *Dureri de cap, scăderea imunitatii, pierderi de memorie, lipsa de concentrare, oboseala, oboseală constantă, nu pot funcționa cum trebuie, devin irascibilă, depresie, neatentie, dispoziții proaste, mă enervez destul de repede, nervii, hiperactivitatea, lipsa energiei și o stare de spirit negativă, nervozitate, lipsa energiei, tristețe, performanța sportivă scăzută, mood swings, nervozitate, amețală, fara chef, fara energie, indispoziție, lipsă de răbdare sau atenție, respingere socială, enervare, imi este rau fizic, îngrășare, iritare, deprimare, epuizare fizică și psihică, lipsă de chef, irascibilitate, stres, imi apar cosuri, ma simt slabita in timpul zilei, nu dau deloc randament, starea de bine direct proporțională cu somnul, probleme cu mâncarea, nu reușesc să duc activitățile zilnice la bun sfârșit, deseori am migrene, lipsa clarității mentale, anxietate, sensibilitate emoțională, greșeli de neatentie, nu retin informații...*

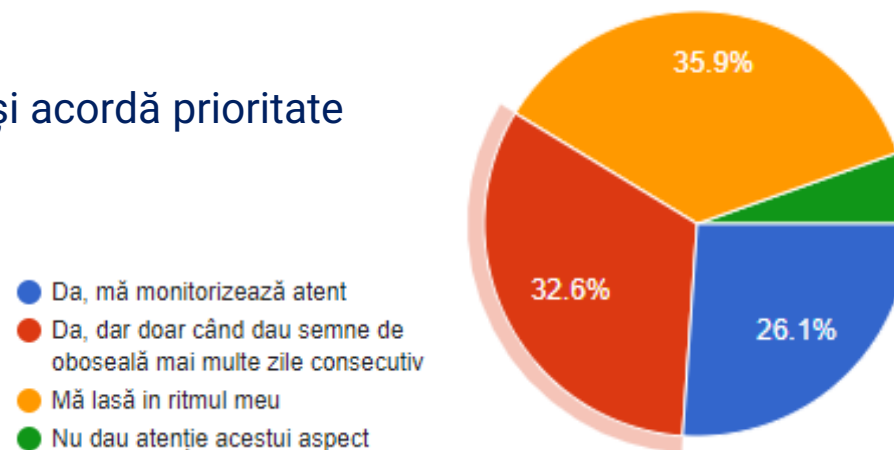




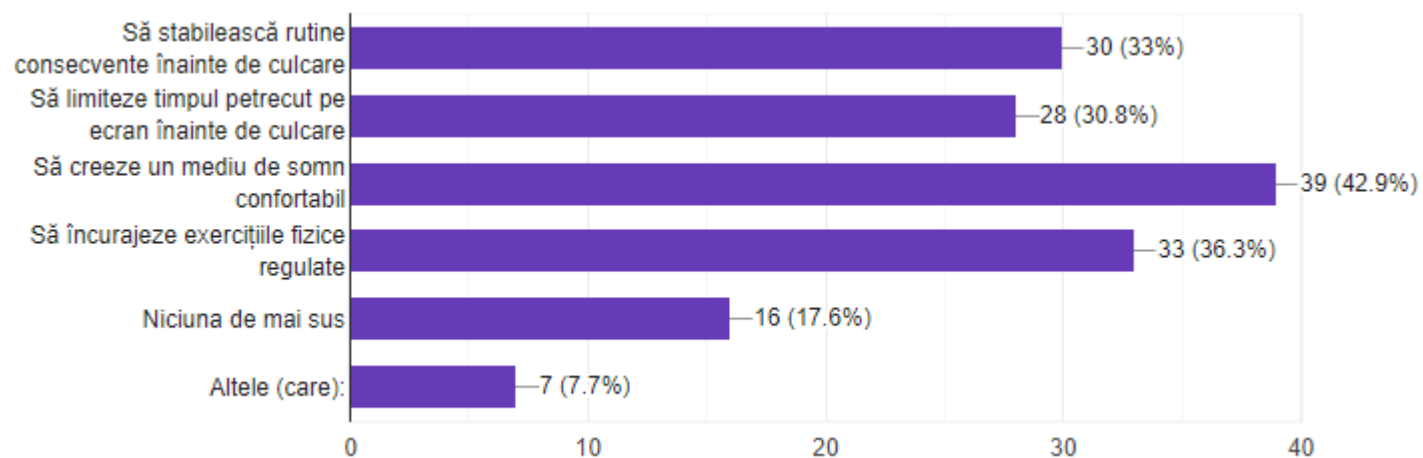
# STUDIU DESPRE SOMNUL LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

## SPRIJIN PĂRINȚI

Părinții sau tutorii te încurajează și acordă prioritate obiceiurilor sănătoase de somn?



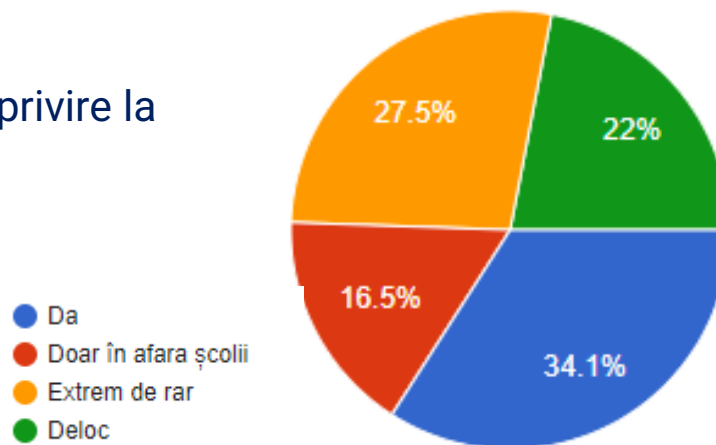
Ce crezi că ar putea face părinții pentru a ajuta la îmbunătățirea sănătății somnului copilului lor?



# STUDIU DESPRE SOMNUL LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

## SPRIJIN PROFESORI

Ți se oferă resurse suficiente și educație cu privire la importanța somnului de către profesorii tăi?



Ce rol crezi că ar putea juca profesorii în promovarea unor obiceiuri mai bune de somn în rândul elevilor/studentenților?

