

睡个好觉 ☺

睡眠研究蓝皮书

© 2024 Ipsos. All rights reserved. Contains Ipsos' Confidential and Proprietary information and may not be disclosed or reproduced without the prior written consent of Ipsos.



前言



- 人有三分之一的时间是在睡眠中度过，睡眠对我们的身体至关重要。
- 睡眠会让我们的的大脑和身体得到休息,继而维持我们的生命。
- 良好的睡眠质量可以提高免疫力，使人精力充沛，对预防疾病也有好处。长期缺乏睡眠容易引发多种疾病，包括抑郁症、糖尿病、心脏病、中风、体重增加、高血压和肾脏疾病等。
- 2024年的世界睡眠日的中国年度主题为“**健康睡眠，人人共享**”，重视睡眠健康、提升睡眠质量，是保证身心健康的基石。
- **本次睡眠研究，我们邀请了全国范围内1500名受访者，从真实睡眠旅程角度出发，共同探寻，如何能“睡个好觉”。**





01

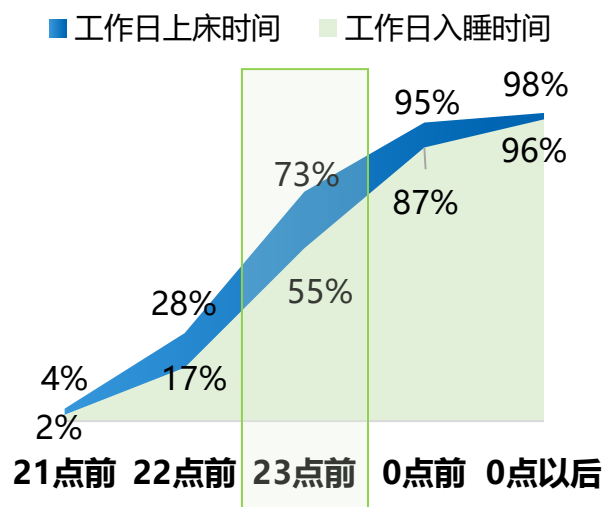
你，睡的好吗？

大家通常几点上床准备睡觉？几点入睡？

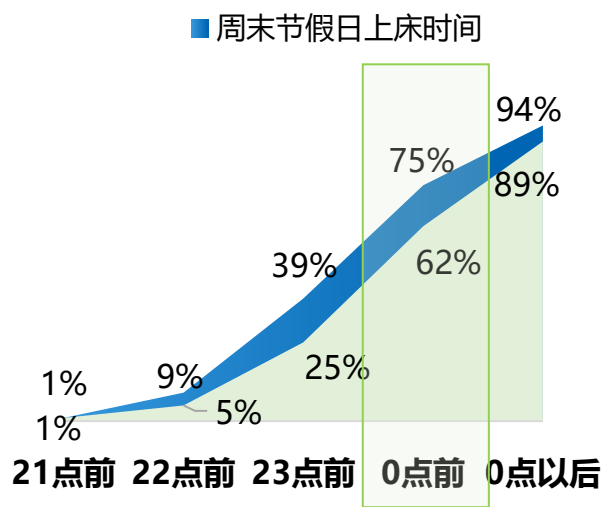
约3/4的受访者，会在**工作日的23点和周末的0点前上床**，但是在这个时间点入睡的人群，只有6成左右，上床时间与入睡时间存在明显时间间隔



工作日上床/入睡时间



周末节假日上床/入睡时间



在这个时间间隔里... 你在想什么...

真实内心 诉求是什么...

- 怎么刷了一个小时视频了？刚才要是有人提醒我赶紧睡觉就好了...
- 枕头有点不舒服啊，要是能换个助眠的枕头，我肯定早睡着了...
- 盖上被子热，掀开冷，房间温度怎么总是不合适...
- 忘记关窗户了，屋里有点冷，但是我不想起床...

我担心
身体健康

我想更舒适

我需要安全感

在这个时间间隔里大家在做什么？

手机是各年龄段人群享受睡前一点放松时间最重要工具，对于大多已经成家的70/80/90后来说，睡前聊天是一个很好的促进家人情感的机会

00后更喜欢微信聊天和打游戏等社交类的活动，看书/小说/动漫的比例也较高，90后喜欢网购，80后喜欢听书/听音乐，70后相对更自律，95后会尝试通过冥想/放空来放松自己。

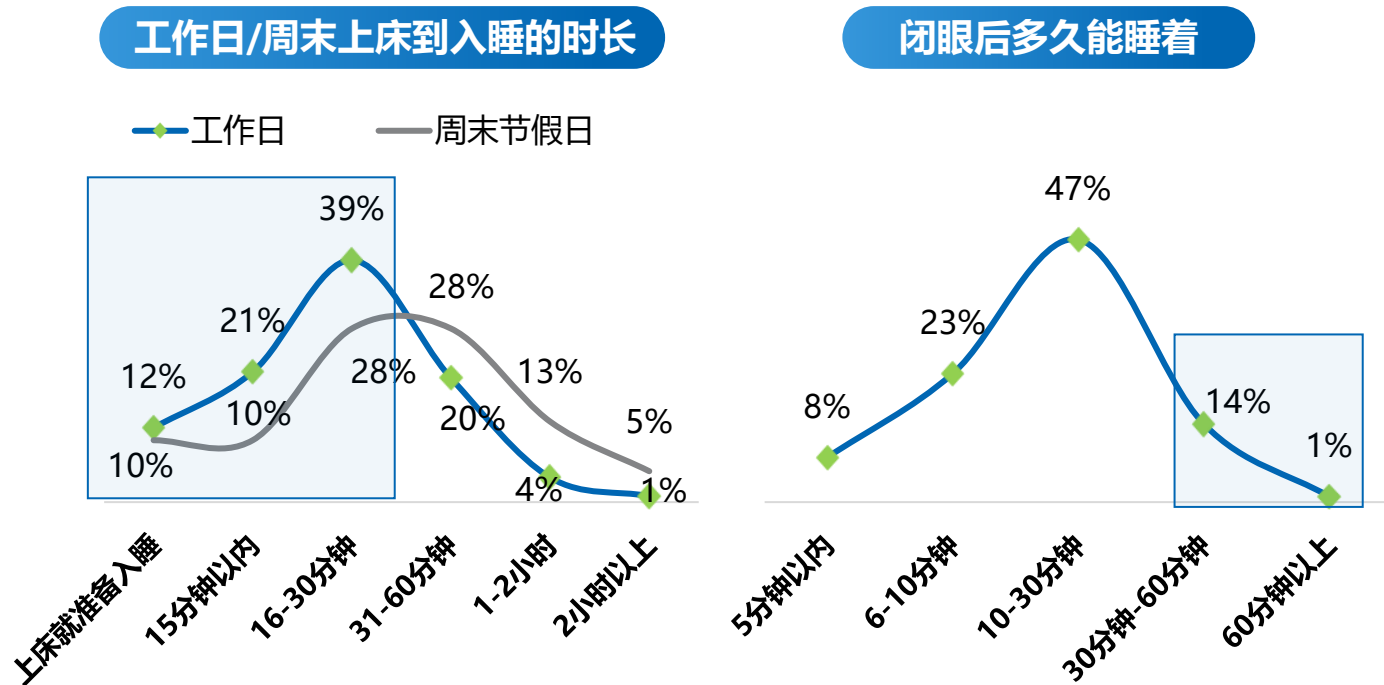
上床后会做些什么	70后	80后	90后	95后	00后
62% 刷视频/直播	57%	64%	65%	62%	61%
46% 发微信聊天	38%	40%	48%	49%	52%
44% 看兴趣话题、新闻资讯	33%	48%	46%	43%	46%
41% 听音乐/有声读物/听书	32%	47%	41%	42%	40%
38% 看书/看小说/看漫画/阅读	30%	37%	36%	39%	45%
36% 刷网购或直播购物平台	25%	35%	45%	37%	38%
35% 和家人聊天	44%	45%	44%	34%	19%
27% 打游戏	5%	22%	19%	33%	42%
15% 冥想/放空	5%	14%	14%	21%	16%
7% 直接睡觉	15%	4%	3%	8%	8%



上床后多久能睡着？

工作日比较自律，超过70%的受访者会在上床后30分钟内准备入睡，周末及节假日时，会允许自己拥有更长的睡前时间来放松自己

- 根据抽样调查显示，78%的人群可以在闭眼后30分钟内睡着，还有约15%的人群有明显的入睡障碍，这群人更容易受到室内外光线、声音和个人习惯的影响。



入睡困难...
这么久还没睡着，为什么...

渴望改变的是...

➤ 窗帘好像不够遮光，屋里有点亮...

➤ 外面好像总有声音啊，真吵...

➤ 唉，刚迷迷糊糊快睡着了又被他打呼噜吵醒了...

➤ 刚才在直播间我手可真快，就一个特价被我抢到了...

➤ 这个小说听着很有意思，再听一会儿...

➤ 半夜醒了，反正睡不着再刷会儿手机吧...

室内外环境

情绪波动

自控能力

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/157146023056006055>