



敲响警钟： 全球睡眠满意度 趋势概况

我们知道我们需要睡眠，

全球各地的人们都认同睡眠对于身心健康很重要。



87%
有助于身体健康

86%
有助于心理健康

61%
当睡不好时，
记忆力就会变差

84%
睡得好，
心情就更好

75%
当睡不好时，
效率就会变低

但我们无法拥有令人满意的睡眠
只有不到一半的人对他们的睡眠表示满意。(49%)



人均夜间醒来
次数为1.8次



虽然到了起床时间，
但是使用闹钟“小睡”
功能的平均次数
为1.7次

把问题带到了床上

只有**53%**的人认为他们清晰地认识到是什么在妨碍他们拥有一个良好睡眠。
然而，仅**74%**的人依然躺在床上看手机。

在床上玩手机 TOP 5



42%
手机就是我的闹钟



39%
我睡前做的最后一件
事情就是看手机



39%
我早上一醒来
就看手机



34%
看视频、
刷社交软件



33%
把手机放在床
边，彻夜充电

更有**11%**的人，在晚上听到手机响后，起来回复信息和接电话！

在有伴侣或配偶的人群中：



36%
有时候会和伴侣/配偶分
开睡，以改善睡眠

30%
他们或他们的伴侣/配偶
因为入睡困难，而影响他
们之间的关系。

除此之外，**51%**
的人存在睡眠呼
吸暂停，并表示
他们的睡眠呼
吸暂停影响到他和
伴侣之间的关
系。



改善睡眠质量：

60%的调查对象同意对于能够改善睡眠的新信息或方法感兴趣。这个比例在患有睡眠呼吸暂停的人群中高达**71%**。



在患有睡眠呼吸暂停的人群中，**75%**的人在每周至少使用一次持续气道正压通气治疗（CPAP），并且他们愿意将这种治疗方式推荐给和他们一样的人。



人们更愿意寻求专业医师的建议：
22%的人已经向专业医师寻求帮助
43%的人表示也愿意这样做



然而，只有**10%**的人真正的付之于行动。
究其原因，**74%**的人认为很难找到这方面的专家。

更多关于改善睡眠的专业建议，以及2020年世界睡眠日调查报告的更多详细内容，您可访问：
<https://www.philips.com.cn/c-e/smartsleep/campaign/world-sleep-day-2020>

更多问题，欢迎拨打飞利浦全国服务热线：400 820 6665/800 820 6665