

רוב בני האדם בעולם לא ישינו מספיק

Posted on 16 באוגוסט 2019 by עוזי בכר



כך עולה ממצאי סקר השינה השנתי ה-10 של פרינסס קרוזס בשיתוף עם מכון הסקרים הבינלאומי וויקפילד

Categories: חדשות, ראשי

Tag: פרינסס קרוזס, Wakefield

שינה, אחד מהצרכים החשובים בחיי בני האדם הסובל כיום ממחסור אצל רובם וההשלכות הבריאותיות יכולות להוביל למחלות רבות. גם לאיכות השינה יש חשיבות לא פחות מכמות השעות ומסתבר שגם זו לא אידיאלית אצל רובנו. איכות השינה נמדדת במספר הפעמים בו אנו מתעוררים או קמים לשירותים בלילה, עומק השינה ועוד.

חברת השייט **פרינסס קרוזס** בשיתוף עם מכון הסקרים הבינלאומי וויקפילד (**Wakefield**) חשפו את ממצאי סקר השינה השנתי ה-10 המנתחים את הרגלי השינה והנופש של מבוגרים ומכך עולה כי לחץ וחוסר רגיעה הוא אחד מהגורמים המרכזיים המשפיעים על שעות השינה ואיכותה. התוצאות מראות כי למעלה ממחצית (52%) המשתתפים בסקר ישנים פחות מהנדרש (מינימום הנדרש 7 שעות ואידיאלי 9 שעות) ירידה של אחוז אחד בהשוואה לשנה שעברה.

אכן, אחת מהסיבות העיקריות לנדודי שינה היא הלחץ והפרשת ההורמון קורטיזול שנועד לעלות רק במקרים קיצוניים

ולא כמו שקורה לעיתים תכופות במהלך חיינו המודרניים וחופשה, אחד הדרכים להירגע מהלחצים היומיומיים. מהסקר עולה כי למעלה ממחצית הנשאלים (58%) נצלו את כל ימי החופשה העומדים לרשותם בשנה האחרונה: הבריטים מובילים (68%), אמריקנים (52%), והאוסטרלים מדורגים אחרונים (43%). 81% מהמשתתפים ניצלו את ימי החופשה להשלמת שעות שינה ☑ גידול של 4%.



פרינסס קרוזס וד"ר מייקל ברוס פיתחו יחד מיטה המבטיחה שינה טובה לאורחי החברה. צילום פרינסס פרינסס קרוזס שמה לה למטרה להבטיח כי נוסעיה יחזרו מחופשת השייט בהרגשה רעננה ומחודשת. כחלק ממחויבותה לנושא גייסה פרינסס קרוזס את ד"ר מייקל ברוס (Dr. Michael Breus) ☑ מומחה שינה ויחד פיתחו את "מיטת החלומות" עליה ישנים אורחי האוניות במסעם ברחבי תבל ומספקת את השינה האולטימטיבית בים, לדברי החברה. "שינה מאפשרת לגופנו להיטען מחדש ולהתאושש מהלחצים הנפשיים והפיזיים מה שתורם לבריאות הכללית. שנה אחר שנה אנו ממשיכים לראות את ההשפעות השליליות כתוצאה מחוסר שינה", אמר ד"ר ברוס. "כיום אנו מבינים יותר את חשיבותה של חופשה על איכות החיים של בני האדם. אני גאה לשתף פעולה עם חברת הקרוזים פרינסס קרוזס ויחד להציע לנוסעיה את המיטה עטורת הפרסים באוניות החברה".

תגמולי הרגיעה

מחויבות להירגע ☑ הרוב המוחץ של המבוגרים (85%) מקדישים זמן מיוחד לרגיעה על בסיס שבועי או יותר ונמצא בגידול בהשוואה ל-2018 (84%). רגיעה כדרך חיים ☑ 3 מתוך 5 (61%) מאלה שמקציבים זמן לרוגע שבועי השתמשו בכל ימי החופשה שלהם בהשוואה ל-40% מאלו שלא מקדישים זמן לרגיעה.



פרינסס קרוזס: רוגע בקרב זוגות . צילום פרינסס

רוגע בקרב זוגות ומשפחות

שחיקה ² הורים עובדים (53%) נוטים יותר לקחת שבוע חופשה או יותר לשם השלמת שעות שינה בהשוואה לרווקים (41%).
מקסימום ניצול ימי חופשה ² נרשמה אצל זוגות נשואים או במערכת יחסים (63%) בהשוואה לרווקים (46%).

השוואה גלובלית

דרוג מדינות:על פי מספר חוסר שעות השינה בממוצע: האמריקנים ישנים יותר לעומת שנה שעברה וגם לעומת האנגלים.

בריטניה:	66%	לעומת	63%	בשנה שעברה
סינגפור:	61%	לעומת	62%	בשנה שעברה
אוסטרליה:	59%	לעומת	61%	בשנה שעברה
ארה"ב:	53%	לעומת	58%	בשנה שעברה
סין:	51%	לעומת	53%	בשנה שעברה
מקסיקו:	44%			
וייטנאם:	37%	לעומת	38%	בשנה שעברה

אינדונזיה: 35% לעומת 34% בשנה שעברה



הבוקר נראה שונה אצל נוסעי פרינסס קרוזס. צילום פרינסס

ימי חופשה שנתית (בממוצע) :

- וייטנאם - 10 ימים
- סין - 10 ימים
- מקסיקו - 10 ימים
- אינדונזיה - 9 ימים
- סינגפור - 8 ימים
- אוסטרליה - 7 ימים
- ארה"ב - 7 ימים
- בריטניה - 4 ימים

למעלה מ-45 אלף מיטות איכות יוקרתיות (PRINCESS LUXURY BED) נמצאות כעת ב-22 אלף חדרים באוניות חברת פרינסס קרוזס. המיטה כוללת כרית איכותית בעובי 2 אינץ', מזרן בעובי 9 אינץ' לתמיכה משופרת, קפיצים בודדים ולא בקבוצות במטרה להפחית את השפעת התזוזות של הפרטנר, שמיכה ומצעים ממאה אחוז כותנה איכותית.

המלצת פרינסס קרוזס לשינה ערבה יותר לאחר החופשה:

הימנעו משתיית קפה לאחר 14:00.

הישארו פעילים גופנית במהלך היום.

סגלו לעצמכם שגרת שינה קבועה.

תעלו על הכתב את הרעיונות שיכולים להסיח את דעתכם בשינה.

רכשו את מיטת היוקרה ([PRINCESS LUXURY BED](#)) - המחיר באתר פרינסס \$2099 [?] \$2399



פרינסס קרוזס מציעה כ-45 אלף LUXURY BED . צילום יח"צ

ברוכים המצטרפים לקבוצת הפייסבוק "[קרוז חלום של הפלגה](#)" [?] הייחודית בעולם הקרוזים

.There are no comments yet