

Факты и статистика сна

Краткое описание

- Количество сна, которое вам нужно, меняется с возрастом.
- Несколько национальных обследований используются для изучения недостаточного сна (или короткой продолжительности сна) у американских детей, старшекласников и взрослых. Эти опросы показывают, что недостаток сна в Соединенных Штатах зависит от возраста, местоположения, расовой / этнической группы и с течением времени.

FastStats: сон у детей

Ключевые моменты

- Национальное обследование здоровья детей (NSCH) изучает, сколько спят американские дети. .
получить.
- На этой странице обобщены самые последние данные о недостаточном сне среди младенцев и
дети в возрасте от 4 месяцев до 14 лет.
- Процент детей, которые не высыпаются, зависит от возраста, штата и расовой принадлежности
и этнической группы.

Основы

На этой странице представлены последние статистические данные о недостаточном сне среди детей в возрасте от 4 месяцев до 14 лет.

Информацию о рекомендуемых часах сна для детей смотрите в разделе [О сне](#). Статистику по детям старшего возраста смотрите в разделе [Быстрые показатели: Сон у старшекласников](#).

Эта информация основана на Национальном исследовании здоровья детей (NSCH), в ходе которого опрашиваются родители о здоровье их детей.

Вопросы опроса о сне

Родителей, принимающих участие в опросе, спрашивают о том, сколько спит их ребенок.

Вопросы включают:

- Для младенцев и детей от 5 лет и младше:
 - Сколько часов сна в среднем было у этого ребенка на прошлой неделе о день (включая ночной сон и дневной сон)?
- Для детей и подростков от 6 до 17 лет:
 - Сколько часов сна в среднем проводил этот ребенок за прошедшую неделю в будние ночи?

Считается, что дети недосыпают, если родители сообщают, что они [спят меньше, чем остальные рекомендуемые часы для их возраста](#).

Краткая статистика

Недостаточный сон в разбивке по штатам, 2020-2021 гг.

Процент детей (в возрасте от 4 месяцев до 14 лет), не получающих достаточного количества сна, варьируется в зависимости от штата. В 2020-2021 годах уровень недостаточного сна среди детей колебался от 25% в Миннесоте до 50% в Луизиане.

Пропустить через контейнер карты

ALAKAZARCACOSTDEFLGANIIDILINIAKSKYLAMEMDMAMIMNMSMOMTNENVNHNJNMNYNCNDOHOKOR

ПАРИЖSDTNTXUTVTVAWAWWWIWY

Распространенность (%)



Источник данных: Национальное обследование здоровья детей (NSCH), 2020-2021.

Пропустить таблицу данных

Таблица данных

Загрузить данные (CSV)

Таблица пропущенных данных.

Недостаточный сон среди детей (в возрасте от 4 месяцев до 14 лет), 2020-2021 гг.

Процент детей (в возрасте от 4 месяцев до 14 лет), не получавших достаточного количества сна, был самым высоким в определенных группах, включая:

- Детей от 4 месяцев до 5 лет (37%).
- Дети с Гавайев или тихоокеанских островов (61%).

FastStats: сон у старшекласников

Ключевые моменты

- В исследовании рискованного поведения молодежи (YRBS) изучается, сколько спят старшекласники США. студенты получают.
- Процент старшекласников, которые не высыпаются в Соединенных Штатах
- варьируется с течением времени и в зависимости от пола, штата, возраста, расовой и этнической группы.

Основы

- Исследование рискованного поведения молодежи (YRBS) измеряет поведение, связанное со здоровьем, включая сон, среди старшекласников.

- Старшекласников, которые принимают участие в YRBS, спрашивают: "В среднем в течение учебного дня, сколько часов вы спите?"
- [рекомендуемое количество сна](#) для старшекласников это 8 часов в день.
- Считается, что старшекласники, которые не спят 8 часов в день, имеют недостаточный сон (также называемый короткой продолжительностью сна).

Краткая статистика

Тенденции в области недостаточного сна, 2009-2021 гг.

Процент старшекласников, которые не высыпаются, увеличился с 2009 по 2021 год. Больше студенток, чем студентов мужского пола, сообщили, что не высыпались в течение этого периода.

Контейнер для перехода к диаграмме

020406080превалентность (%)2009201120132015201720192021

Год

Распространенность (%)

Источник данных: Национальное исследование рискованного поведения молодежи CDC (YRBS),

2009-2021. Пропустить таблицу данных

Таблица данных

Загрузка данных (CSV)

Пропущенная таблица данных.

Недостаточный режим ожидания по состоянию, 2021 г.

Процент старшекласников, которые не высыпаются, варьируется в зависимости от штата. В 2021 году он колебался от 71% в Южной Дакоте до 84% в Пенсильвании.

Перейти к контейнеру карты

ALAKAZARCACOSTDEFLGAHIIDILINIAKSKYLAMEMDMAMIMNMSMOMTNNVNNHJNMNMYNCNDONHOKOR

PARISCSDTNTXUTVTVAWAWWWIWY

Территории США

PR

Распространенность (%)

- 77.4-79.6
- 75.6 77.1 -
- 80.0-83.9
- 71.1-75.5
- Данные недоступны

Источник данных: Национальное исследование рискованного поведения молодежи CDC (YRBS), 2021 год.

Пропустить таблицу данных

Таблица данных

Загрузить данные (CSV)

Таблица пропущенных данных.

Недостаточный сон среди старшекласников, 2021 год

Процент старшекласников, которые не высыпаются, был самым высоким в определенных группах, включая:

- Учащиеся женского пола (80%)
- учащиеся 12-го класса (84%)
- Чернокожие учащиеся (84%)

Пропустить через контейнер диаграммы

В целом, учащиеся женской средней школы, учащиеся женской средней школы, учащиеся 9-го класса, учащиеся 10-го класса, учащиеся 11-го класса, учащиеся 12-го класса, учащиеся испанской средней школы, учащиеся Америки, Индии или Аляски, Старшекласники из числа коренных жителей Америки * Старшекласники из Азии * Чернокожие старшекласники * Старшекласники из Гавайев или других тихоокеанских островов, учащиеся средней школы * Старшекласники более чем одной расы * Белые старшекласники 020.040.060.080.0 * Неиспаноязычные

Источник данных: Национальное исследование рискованного поведения молодежи CDC (YRBS), 2021 год.

Пропустить таблицу данных

Таблица данных

FastStats: сон у взрослых

Ключевые моменты

- Система наблюдения за поведенческими факторами риска CDC (BRFSS) отслеживает, сколько времени спит . Взрослые в США от 18 лет и старше получают.
- Процент взрослых, которые не высыпаются, зависит от места их проживания и их .
- пола, возраста и расовой / этнической принадлежности.

Основы

- [BRFSS](#) представляет собой опрос взрослых, посвященный состоянию здоровья и
- рискованному поведению, включая сон. Взрослым, принимающим участие в опросе BRFSS, предлагается:
 - В среднем, сколько часов вы спите в течение 24-часового периода?
 - [Рекомендуемые количество сна](#) для взрослых составляет не менее 7 часов в день. Взрослые, сообщившие о менее чем 7 часах, являются:
 - Недостаточно высыпаетесь.
 - Спите недолго.

Быстрая статистика

Тенденции в области недостаточного сна, 2013-2022 гг.

Процент взрослых, недосыпающих, оставался неизменным с 2013 по 2022 год.

Перейти к контейнеру диаграммы

010.020.030.040.050.0 Распространенность с поправкой на возраст

(%)201320142016201820202022 Год

Распространенность с поправкой на возраст (%)

Источник данных: Система эпиднадзора за поведенческими факторами риска CDC (BRFSS).

2013-2022гг. Сон не оценивался в рамках основного обследования в следующие годы: 2015,

2017, 2019 и 2021. Процент взрослых, недосыпающих, с поправкой на возраст.

Таблица пропусков

Таблица данных

Загрузка данных (CSV)

Таблица пропущенных данных.

Недостаточный сон по штатам, 2022 год

Процент взрослых, не получающих достаточного количества сна, варьируется в зависимости от

штата. В 2022 году этот показатель колебался от 30% взрослых в Вермонте до 46%

взрослых на Гавайях. Перейти к контейнеру карты

ALAKAZARCACOSTDEFLGAHIIDILINIAKSKYLAMEMDMAMIMNMSMOMTNENVNHNJNMNYNCNDOHOKOR

PARISCDTNTXUTVTVAWAWWWIWY

территории США

GUPR

VI

Распространенность с поправкой на возраст (%)

.	30.0 - 33.4
.	33.8 - 36.6
.	36.7 - 38.8
.	38.9 - 50.2

Источник данных: Система эпиднадзора за поведенческими факторами

риска CDC (BRFSS), 2022 год. Процент взрослых, недосыпающих, с

поправкой на возраст. Таблица пропусков данных

Таблица данных

Загрузка данных (CSV)

Таблица пропущенных данных.

Недостаточный сон по округам, 2020 г.

Процент взрослых, не получающих достаточного количества сна, различается в зависимости от округа. В 2020 году он варьировался от 24% взрослых в округе Боулдер, штат Колорадо, до 48% взрослых в округе Грин, штат Алабама. Пропустить контейнер с картой

Распространенность с поправкой на возраст (%)

.	23.8 - 31.9
.	32.0 - 34.4
.	34.5 - 36.8
.	36.9 - 48.4

Источники данных: Оценки, основанные на модели, были сгенерированы с использованием данных Системы наблюдения за факторами поведенческого риска 2020, Опроса американского сообщества на 2016-2020 годы и переписи населения округов 2020 года.

Процент взрослых, недосыпающих, с поправкой на возраст.

Таблица пропусков

Таблица данных

Загрузка данных (CSV)

Таблица пропущенных данных.

Недостаточный сон среди взрослых, 2022 г.

Процент взрослых, не получающих достаточного количества сна, был самым высоким в определенных группах, включая:

.	Мужчин (37%).
.	Взрослые от 45 до 64 лет (39%).
.	Взрослые коренные гавайцы или жители Тихоокеанских островов (49%).

Пропустите контейнер с таблицами

В целом, женщины от 18 до 44 лет, от 45 до 64 лет, от 65 лет и старше Взрослые испанцы, взрослые американцы, индейцы или коренные жители Аляски * Взрослые азиаты * Взрослые чернокожие или афроамериканцы * Взрослые коренные жители Гавайев или других тихоокеанских островов * Взрослые более чем одной расы * Белые взрослые * 0 * Неиспаноязычные

Источник данных: Система эпиднадзора за поведенческими факторами риска CDC (BRFSS), 2022 год.

Пропустить таблицу данных

Таблица данных

Таблица данных, показывающая данные для рисунка диаграммы.

В целом	N/A N/A N/A N/A 35.8 - 36.4
Женский	N/A N/A N/A N/A 35.0 - 35.8
Самец	N/A N/A N/A N/A 36.3 - 37.2

Взрослые от 18 до 44 лет	N/A N/A N/A N/A 37.8 - 38.8
Взрослые от 45 до 64 лет	N/A N/A N/A N/A 38.0 - 39.1
Взрослые 65 лет и старше	N/A N/A N/A N/A 27.6 - 28.7
Взрослые латиноамериканцы	N/A N/A N/A N/A 35.5 - 37.3
Взрослые американские индейцы или коренные жители Аляски*	N/A N/A N/A N/A 39.3 - 44.9
Взрослые азиаты*	N/A N/A N/A N/A 33.0 - 36.4
Взрослые чернокожие или афроамериканцы*	N/A N/A N/A N/A 45.4 - 47.4
Взрослые коренные жители Гавайев или других Тихоокеанских островов * Нет данных	44,4 - 54,2
Взрослые, принадлежащие более чем к одной расе*	N/A N/A N/A N/A 43.0 - 47.1
Белые взрослые*	N/A N/A N/A N/A 32.8 - 33.5

Ресурсы для сна

Краткий обзор

Несколько организаций предлагают информацию и ресурсы о сне и его здоровье. Некоторые из этих организаций и их ресурсы описаны ниже.