

# 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, старшеклассников 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 старшеклассников](#).

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

ALAKAZARCACOCTDEFGLGAHIIIDILINIASKYLAEMDMAMIMNMSMOMTNENVNHNJNMNYNCNDOHOKOR

ПАРИЖSDTNTXUTVTVAWAWWWIWY

Распространенность (%)

24.5 - 29.2

29.4 - 33.4

33.8 - 37.4

37.5 - 50.3

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 старшеклассников

Ключевые моменты

В исследовании рискованного поведения молодежи (YRBS) изучается, сколько спят старшеклассники США. студенты получают.

Процент старшеклассников, 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 старшеклассников.

- Старшеклассников, которые принимают участие в YRBS, спрашивают: "В среднем в течение учебного дня, сколько часов вы спите?"  
[рекомендуемое количество сна для старшеклассников это 8 часов в день.](#)
- Считается, что старшеклассники, 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 старшеклассников, 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 старшеклассников, 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

ALAKAZARCACOCTDEFLGAIIDILINIAKSKYLAEMDMAMIMNMNSMOMTNENVHNJNMNYNCNDOHOKOR

PARISCSDTNTXUTVTVAWAIVVWIVY

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 старшеклассников, 2021 год](#)

Процент старшеклассников, 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, Старшеклассники из числа коренных жителей Америки \*

Старшеклассники из Азии \* Чернокожие старшеклассники \* Старшеклассники из Гавайев или других тихоокеанских островов, учащиеся средней школы \* Старшеклассники более чем одной расы \* Белые старшеклассники 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 спят 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?

о Рекомендуемое количество сна для взрослых составляет не менее 7 часов в день. Взрослые, сообщившие о менее чем 7 часах, являются:

- о Недостаточно высыпаетесь.
- о 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

(%) 2013 2014 2016 2018 2020 2022 Год

[Распространенность с поправкой на возраст \(%\)](#)

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

*2013-2022 гг. 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](#)

ALAKAZARCACOCTDEFLGAIIDILINIASKYLALEMMDMAMIMNMNSMOMTNENVNHNJNMNYNCNDOHOKOR

PARISCSDTNTXUTVTVAWAWWWIWy

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 надзора 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.