

Ile śpią Polacy i co niedobór snu robi z pracą i koncentracją

Polacy śpią średnio 7 h 4 min w dni pracy, a 31% krócej niż zalecane 7 godzin. Zobacz, co niedobór snu robi z koncentracją, wydajnością i ryzykiem wypadku.

Polacy śpią w dni pracy średnio 7 godzin i 4 minuty, a w dni wolne 7 godzin i 39 minut - wynika z badania CBOS z lipca 2026 roku. Średnia mieści się w normie, ale 31% dorosłych śpi w tygodniu krócej niż 7 godzin, czyli poniżej minimum zalecanego przez American Academy of Sleep Medicine. Ta grupa płaci za to uwagą, czasem reakcją i bezpieczeństwem za kierownicą.

Z tego artykułu dowiesz się:

- dlaczego jedno badanie mówi o 7 godzinach snu Polaków, a drugie o ponad 8,5 godziny,
- która grupa wiekowa i zawodowa śpi w Polsce najkrócej,
- ile koncentracji tracisz po dwóch tygodniach snu po 6 godzin i dlaczego tego nie czujesz,
- jak liczba przespanych godzin zmienia ryzyko wypadku samochodowego,
- ile niedobór snu kosztuje gospodarki i czego o Polsce w tej sprawie nie wiadomo,
- kiedy problem ze snem jest sprawą dla lekarza.

Spis treści:

- Ile śpią Polacy według CBOS,
- Ile snu potrzebuje dorosły,
- Sen Polaków w 1996 i 2026 roku,
- Kto w Polsce śpi najkrócej,
- Polska na tle Europy i USA,
- Problemy ze snem Polaków,
- Niedobór snu a koncentracja,
- Dlaczego nie czujesz niedoboru snu,
- Brak snu a ryzyko wypadku,
- Koszty niedoboru snu,
- Wnioski dla pracownika i firmy,
- Kiedy iść do lekarza.

Ile śpią Polacy według najnowszego badania CBOS?

Przeciętny dorosły Polak śpi 7 godzin i 4 minuty w dni pracy i 7 godzin i 39 minut w dni wolne. Takie dane podaje komunikat CBOS „Jak śpią Polacy?” (nr 105/2026) z października 2026 roku ([CBOS](#)).

Średnia ukrywa rozrzut. W dni pracy co najmniej 7 godzin śpi 69% dorosłych, a krócej 31%. Sen krótszy niż 6 godzin deklaruje 9% badanych, krótszy niż 5 godzin - 2% ([CBOS](#)).

Najważniejsze liczby z badania CBOS 2026

Wskaźnik	Dni pracy	Dni wolne	Źródło
średni czas snu	7 h 4 min	7 h 39 min	CBOS 105/2026
śpiący co najmniej 7 h	69%	84%	CBOS 105/2026
śpiący krócej niż 7 h	31%	16%	CBOS 105/2026
śpiący krócej niż 6 h	9%	5%	CBOS 105/2026
drzemki w ciągu dnia	36%, średnio 79 min	35%, średnio 85 min	CBOS 105/2026

Jak CBOS mierzył sen?

CBOS zbadał 938 dorosłych wylosowanych z rejestru PESEL, między 2 a 12 lipca 2026 roku. Każdy respondent wybierał formę wywiadu: z ankieterem w domu (CAPI), przez telefon (CATI) albo przez internet (CAWI). Wyniki to deklaracje, a nie pomiar opaską czy w laboratorium snu ([CBOS](#)).

Deklaracja to szacunek respondenta, a nie zapis z urządzenia. Przy porównaniach z innymi badaniami ta różnica ma duże znaczenie, o czym niżej.

Ile snu potrzebuje dorośli według zaleceń?

American Academy of Sleep Medicine (AASM) i Sleep Research Society zalecają dorosłym w wieku 18-60 lat regularnie co najmniej 7 godzin snu na dobę. Zalecenie powstało w 2015 roku jako konsensus 15 ekspertów, opublikowany w czasopiśmie SLEEP ([AASM](#)).

National Sleep Foundation podaje przedział: od 7 do 9 godzin dla dorosłych w wieku 18-64 lata i od 7 do 8 godzin dla osób powyżej 65 lat ([National Sleep Foundation](#)). Na zalecenie AASM powołuje się też CBOS, uznając sen krótszy niż 7 godzin za niewystarczający ([CBOS](#)).

Zalecenia dwóch towarzystw obok siebie

Organizacja	Grupa	Zalecana długość snu	Źródło
AASM i Sleep Research Society	dorośli 18-60 lat	co najmniej 7 h	AASM, 2015
National Sleep Foundation	dorośli 18-64 lata	7-9 h	NSF

Organizacja	Grupa	Zalecana długość snu	Źródło
National Sleep Foundation	65 lat i więcej	7-8 h	NSF

Czy 9 godzin to za dużo?

AASM nie wyznaczyła górnej granicy. Według panelu sen dłuższy niż 9 godzin może być właściwy dla młodych dorosłych, osób odsypiających dług senny i osób chorych ([AASM](#)). Zalecenia dotyczą populacji, a nie konkretnej osoby: potrzeba snu zależy od genów, zdrowia i trybu życia.

Informacja. AASM podkreśla, że zdrowy sen to także pora snu, regularność, jakość i brak zaburzeń snu. Same 7 godzin w łóżku nie wystarczą, jeśli sen jest przerywany.

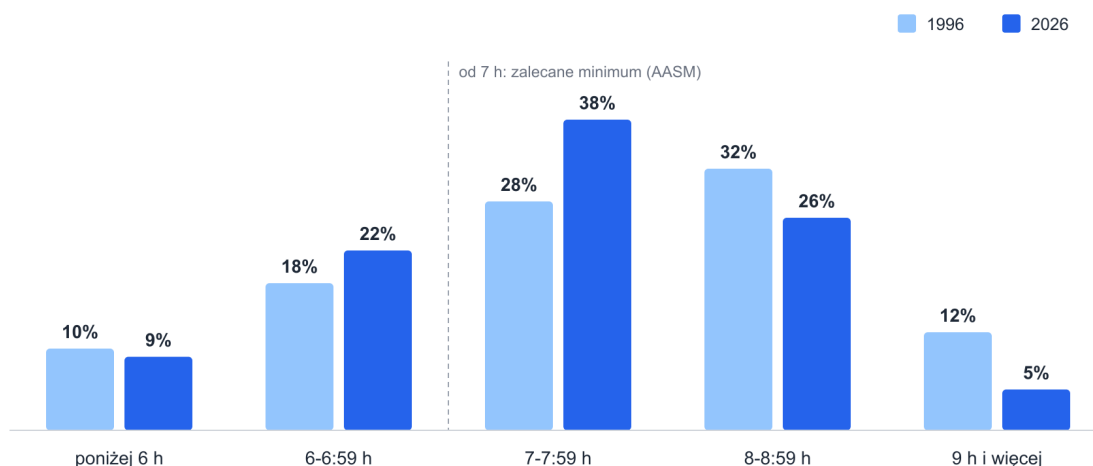
Czy Polacy śpią krócej niż 30 lat temu?

Tak, o kilkanaście minut. W 1996 roku CBOS zadał to samo pytanie na zlecenie Akademii Medycznej w Warszawie (dziś Warszawski Uniwersytet Medyczny). Średni sen w dni pracy skrócił się od tamtej pory z 7:16 do 7:04, a w dni wolne z 7:46 do 7:39 ([CBOS](#)).

Ważniejsza od średniej jest zmiana rozkładu. Grupa śpiących w dni pracy 8 godzin i dłużej zmalała o 13 punktów procentowych, a grupa śpiących od 6 do 7:59 urosła o 14 punktów ([CBOS](#)).

Ile śpią Polacy w dni pracy: 1996 i 2026

Odsetek dorosłych według deklarowanej długości snu w zwykłe dni tygodnia



Źródło: CBOS, „Jak śpią Polacy?”, komunikat 105/2026. Przedziały poniżej 5 h i 5-5:59 h oraz 9-9:59 h i 10 h+ zsumowane.

Od 1996 roku ubyło Polaków, którzy w dni pracy śpią 8 godzin i dłużej, przybyło śpiących od 6 do 8 godzin.

Rozkład długości snu w dni pracy

Długość snu	1996	2026	Zmiana	Źródło
poniżej 6 h	10%	9%	-1 pkt	CBOS 105/2026
6-6:59 h	18%	22%	+4 pkt	CBOS 105/2026
7-7:59 h	28%	38%	+10 pkt	CBOS 105/2026
8-8:59 h	32%	26%	-6 pkt	CBOS 105/2026
9 h i więcej	12%	5%	-7 pkt	CBOS 105/2026

Co ten przesuw oznacza?

Polacy nie wpadli masowo w skrajnie krótki sen: odsetek śpiących poniżej 6 godzin prawie się nie zmienił. Społeczeństwo „ścisnęło się” wokół 7 godzin, czyli wokół dolnej granicy zaleceń. To złe miejsce do stania, bo każda gorsza noc zsuwa człowieka poniżej normy.

Rosną za to drzemki. W 1996 roku drzemało w dni pracy 32% dorosłych, średnio 57 minut, dziś 36%, średnio 79 minut. CBOS łączy to ze starzeniem się społeczeństwa i skracaniem snu nocnego ([CBOS](#)).

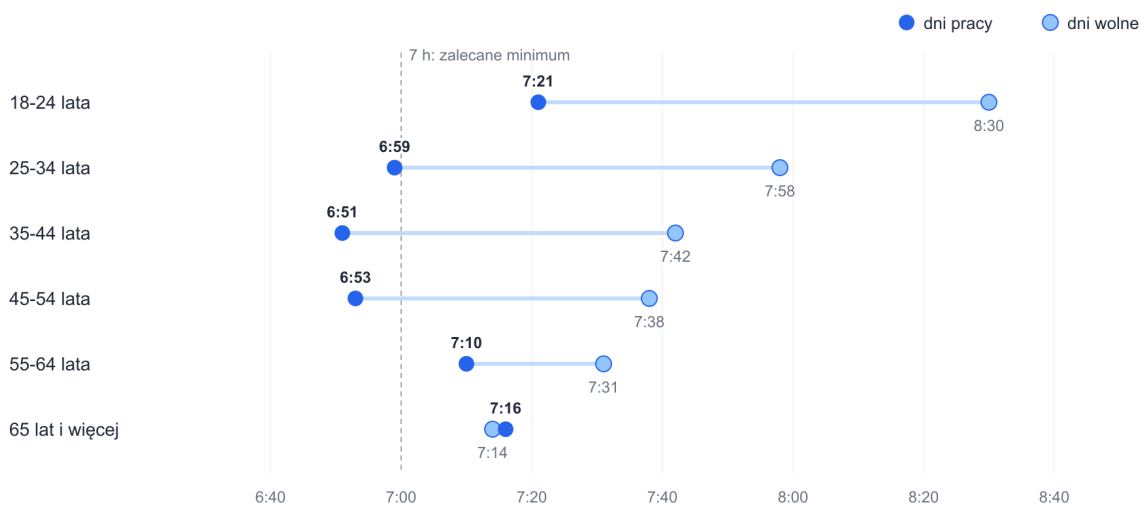
Kto w Polsce śpi najkrócej?

Najkrócej śpią Polacy w wieku 35-54 lata i osoby pracujące zawodowo. W dni pracy 35-44-latkowie śpią średnio 6:51, a 45-54-latkowie 6:53, czyli poniżej 7 godzin ([CBOS](#)).

W wieku 45-54 lat tylko 61% śpi w dni pracy co najmniej 7 godzin.

Kto śpi najkrócej: średni sen według wieku

Deklarowany czas snu w godzinach i minutach, dni pracy i dni wolne



Źródło: CBOS, „Jak śpią Polacy?”, komunikat 105/2026, badanie z lipca 2026, 938 osób.

Osoby w wieku 35-54 lata śpią w dni pracy poniżej 7 godzin i odsypiają w weekend, seniorzy śpią tyle samo przez cały tydzień.

Sen według grupy zawodowej

Grupa	Średni sen w dni pracy	Śpiący co najmniej 7 h	Źródło
pracownicy administracyjno-biurowi	6:46	58%	CBOS 105/2026
robotnicy niewykwalifikowani	6:46	70%	CBOS 105/2026
robotnicy wykwalifikowani	6:49	57%	CBOS 105/2026
kadra kierownicza i specjaliści	6:55	64%	CBOS 105/2026
pracujący na własny rachunek	7:06	72%	CBOS 105/2026
uczniowie i studenci	7:26	79%	CBOS 105/2026

Dlaczego biuro śpi krócej niż samozatrudnieni?

Badanie CBOS nie odpowiada na to pytanie wprost. Dane pokazują jednak wyraźny wzór: najkrócej śpią ci, którzy mają sztywną godzinę rozpoczęcia pracy i dojazd. Pracujący na własny rachunek, którzy częściej sami ustalają grafik, śpią o 20 minut dłużej niż pracownicy biurowi.

Płeć prawie nie różnicuje długości snu: mężczyźni śpią w dni pracy 7:00, kobiety 7:08 ([CBOS](#)). Różnice pojawiają się dopiero przy jakości snu.

Jak Polska wypada na tle Europy i USA?

W europejskich badaniach budżetu czasu Polska ma 8 godzin i 37 minut snu na dobę, czyli wynik ze środka stawki. Tak wynika z danych Eurostatu z badania HETUS, które w Polsce przeprowadzono w latach 2012-2013 ([Eurostat](#)).

Ta liczba wydaje się sprzeczna z 7 godzinami z CBOS. Sprzeczności nie ma, bo oba badania mierzą co innego.

Sen w krajach Europy według Eurostatu

Kraj	Czas snu na dobę	Lata badania	Źródło
Norwegia	8:07	2010-2011	Eurostat, tus_00age
Wielka Brytania	8:22	2014-2015	Eurostat, tus_00age
Niemcy	8:26	2012-2013	Eurostat, tus_00age
Francja	8:30	2009-2010	Eurostat, tus_00age
Włochy	8:32	2008-2009	Eurostat, tus_00age
Polska	8:37	2012-2013	Eurostat, tus_00age
Hiszpania	8:38	2009-2010	Eurostat, tus_00age
Estonia	8:50	2009-2010	Eurostat, tus_00age
Rumunia	8:52	2010-2011	Eurostat, tus_00age

Lata badań według [metadanych Eurostatu](#). Dane dotyczą osób w wieku 15 lat i więcej.

Dlaczego Eurostat pokazuje 8,5 godziny, a CBOS 7?

Te liczby łatwo pomylić. Różnice wynikają z metody:

- **dzienniczek czasu (HETUS):** respondent zapisuje, co robił w każdym 10-minutowym odcinku doby. Wynik to średnia ze wszystkich dni tygodnia, z weekendem włącznie, dla osób od 15. roku życia,
- **deklaracja (CBOS):** respondent szacuje, ile śpi w zwykły dzień i osobno w dzień wolny. O drzemki CBOS pyta osobnym pytaniem,
- **grupa wiekowa:** w HETUS są też nastolatki od 15 lat, w CBOS tylko pełnoletni,
- **czas:** polskie dane HETUS mają ponad 10 lat, CBOS jest z 2026 roku.

Dlatego liczb z różnych badań nie zestawia się w jednym zdaniu. Artykuł, który pisze „Polacy śpią 8,5 godziny, więc nie ma problemu”, porównuje dzienniczek z zaleceniem dotyczącym snu nocnego.

Polska i USA: ten sam próg, podobny wynik

Lepiej porównuje się badania zbudowane tak samo. CDC zapytało w 2014 roku 444 306 dorosłych Amerykanów o zwykłą długość snu. Co najmniej 7 godzin deklarowało 65,2%, czyli ponad jedna trzecia śpi krócej ([CDC, MMWR 2016](#)).

W Polsce poniżej 7 godzin w dni pracy śpi 31% dorosłych ([CBOS](#)). Skala problemu jest więc podobna jak w USA.

Jakie problemy ze snem mają Polacy?

Najczęstszym problemem ze snem w Polsce jest budzenie się w środku nocy: dotyczy 73% dorosłych, w tym 25% często. Dwie trzecie badanych (67%) budzi się zmęczonych niezależnie od tego, ile spali ([CBOS](#)).

Objawy i ich zmiana od 1996 roku

Problem	Zdarza się	Często	Zmiana od 1996	Źródło
budzenie się w środku nocy	73%	25%	+10 pkt	CBOS 105/2026
zmęczenie po obudzeniu	67%	24%	+6 pkt	CBOS 105/2026
wczesne budzenie bez ponownego zaśnięcia	61%	19%	+10 pkt	CBOS 105/2026
trudności z zasypianiem	61%	18%	+4 pkt	CBOS 105/2026
mimowolne przysypianie, np. przy filmie	53%	15%	brak danych	CBOS 105/2026

CBOS zauważa, że problemy stały się powszechniejsze, ale mniej osób niż w 1996 roku doświadcza ich często, a więcej sporadycznie ([CBOS](#)).

Kto ma objawy bezsenności najczęściej?

CBOS podzielił badanych na trzy grupy: 41% bez objawów bezsenności, 35% z objawami sporadycznymi i 24% z częstymi. Osoby z częstymi objawami śpią w dni pracy średnio 6:48, prawie pół godziny krócej niż osoby bez objawów (7:15) ([CBOS](#)).

Częste objawy ma 29% kobiet i 18% mężczyzn. Po 35. roku życia różnica się powiększa: w grupie 55+ częste objawy ma 34% kobiet i 21% mężczyzn. Gorzej śpią też osoby w złej sytuacji materialnej (41% z częstymi objawami).

Co Polacy uważają za przyczynę?

Osoby z częstymi problemami ze snem wskazują przede wszystkim:

1. **stres i lęki:** 42%,
2. **zły stan zdrowia:** 34%,
3. **zbyt długi czas przed ekranem telefonu lub komputera:** 22%,
4. **problemy rodzinne:** 14%,
5. **trudną sytuację materialną i pracę zmianową:** po 11%.

Źródło: [CBOS](#). W 1996 roku pieniądze były trzecią przyczyną na liście, dziś są ostatnią.

Uwaga. 58% dorosłych mimo zmęczenia opóźnia pójście spać, żeby obejrzeć film, przeglądać internet albo grać. 19% robi to często ([CBOS](#)). Tę część niedoboru snu każdy kontroluje sam.

Co niedobór snu robi z koncentracją?

Dwa tygodnie snu po 6 godzin na dobę obniżają sprawność umysłową tak, jak nawet dwie noce bez snu. To wynik eksperymentu Van Dongena i współpracowników, opublikowanego w 2003 roku w czasopiśmie Sleep ([Van Dongen i in., 2003](#)).

W badaniu 48 dorosłych przez 14 dni spało po 8, 6 albo 4 godziny, a osobna grupa nie spała wcale przez 3 doby. Deficyty we wszystkich testach poznawczych rosły z każdym dniem i były tym większe, im krócej badani spali.

Jak wyglądał eksperyment Van Dongena?

Grupa	Sen na dobę	Czas trwania	Wynik	Źródło
porównawcza	8 h	14 dni	punkt odniesienia	Van Dongen i in., 2003

Grupa	Sen na dobę	Czas trwania	Wynik	Źródło
ograniczony sen	6 h	14 dni	narastające deficyty, do poziomu 2 nocy bez snu	Van Dongen i in., 2003
silnie ograniczony sen	4 h	14 dni	narastające deficyty, większe niż przy 6 h	Van Dongen i in., 2003
całkowity brak snu	0 h	3 doby	skala porównawcza dla pozostałych grup	Van Dongen i in., 2003

Ile to jest w porównaniu z alkoholem?

Badanie Williamson i Feyer z 2000 roku dało liczby, które łatwiej sobie wyobrazić. Po 17-19 godzinach bez snu wyniki w części testów były takie same albo gorsze niż przy 0,05% alkoholu we krwi, czyli 0,5 promila. Czas reakcji w niektórych testach wydłużał się nawet o 50% (Williamson i Feyer, 2000).

W badaniu wzięło udział 39 osób: 30 pracowników transportu i 9 żołnierzy. Każdy był porównywany sam ze sobą, raz po alkoholu, raz po nieprzespanej nocy. Przy dłuższym czuwaniu wyniki spadały do poziomu 0,1% alkoholu we krwi.

Przykład: ktoś wstaje o 6:00 i o 23:00 wciąż odpisuje na maile. Jest na nogach od 17 godzin, czyli w przedziale, w którym badani wypadali w części testów jak po alkoholu.

Informacja. Efekt dotyczył części testów, nie wszystkich. Godziny 17-19 czuwania wypadały w nocy, więc na wynik wpływała też pora doby, a nie tylko liczba godzin bez snu.

Dlaczego nie czujesz, że śpisz za mało?

Najbardziej niepokojący wynik Van Dongena dotyczy samooceny. Senność zgłaszana przez badanych wzrosła w pierwszych dniach ograniczenia snu i potem prawie się nie zmieniała, choć wyniki testów spadały dalej. Autorzy piszą, że uczestnicy w dużej mierze nie zauważali narastających deficytów (Van Dongen i in., 2003).

To tłumaczy, dlaczego zdanie „przyzwyczailem się do 6 godzin” jest tak popularne. Przyzwyczajają się poczucie zmęczenia, a sprawność dalej spada.

Czego nie mówi ci własne samopoczucie?

- **senność:** po kilku dniach stabilizuje się i przestaje rosnać,
- **sprawność w testach:** spada przez cały okres ograniczonego snu,
- **błędy i przeoczenia:** rosną razem ze spadkiem sprawności, a nie z poczuciem zmęczenia.

Z tego wynika, że subiektywne „czuję się dobrze” nie jest wiarygodnym miernikiem tego, czy śpisz wystarczająco. Rzetelniejsza jest prosta liczba: ile godzin faktycznie spałeś przez ostatnie dwa tygodnie.

Zmęczenie, które Polacy już widzą

Polskie dane pasują do tego obrazu. 67% dorosłych budzi się zmęczonych niezależnie od długości snu, a 53% zdarza się mimowolnie przysypiać, na przykład przy filmie albo książce ([CBOS](#)). Przysypianie w dzień łatwo zbyć, choć to jeden z sygnałów, z którymi idzie się do lekarza.

Jak brak snu zmienia ryzyko wypadku?

Kierowca, który spał w ostatniej dobie 4-5 godzin, ma 4,3 razy wyższe ryzyko spowodowania wypadku niż kierowca po 7 godzinach snu. Przy śnie krótszym niż 4 godziny ryzyko rośnie 11,5 razy. Tak wynika z analizy AAA Foundation for Traffic Safety z 2016 roku ([AAA Foundation](#)).

Analizę przygotował Brian Tefft na danych NHTSA z amerykańskiego badania przyczyn wypadków (NMVCCS), obejmującego wypadki z lat 2005-2007.

Ryzyko wypadku a sen w ostatniej dobie

Sen w ostatnich 24 h	Ryzyko wypadku względem 7 h i więcej	Źródło
7 h i więcej	1,0 (punkt odniesienia)	AAA Foundation, 2016
6-7 h	1,3 razy wyższe	AAA Foundation, 2016
5-6 h	1,9 razy wyższe	AAA Foundation, 2016
4-5 h	4,3 razy wyższe	AAA Foundation, 2016
poniżej 4 h	11,5 razy wyższe	AAA Foundation, 2016

Dlaczego ta tabela dotyczy też Polski?

Rozkład snu w Polsce pokazuje, kogo dotyczą wiersze 6-7 i 5-6 godzin. W dni pracy 22% dorosłych śpi od 6 do 7 godzin, a 7% od 5 do 6 godzin ([CBOS](#)). To ludzie, którzy rano wsiadają do samochodu, żeby dojechać do pracy.

Ryzyko nie rośnie liniowo. Zejście z 7 do 6-7 godzin snu to 30% wyższe ryzyko wypadku, a między 6 a 4 godzinami to już kilkukrotny skok. Godzina snu mniej po krótkiej nocy kosztuje więcej niż godzina mniej po długiej.

Uwaga. Polskie statystyki policyjne nie wyodrębniają w łatwo dostępny sposób wypadków z powodu zmęczenia lub zaśnięcia kierowcy. Dane AAA są amerykańskie i nie przenosi się ich wprost na polskie drogi.

Ile niedobór snu kosztuje pracodawców i gospodarkę?

Niedobór snu kosztuje gospodarki od 1,35% do 2,92% PKB rocznie. Takie szacunki podaje raport RAND Europe „Why Sleep Matters” z 2016 roku, który objął USA, Japonię, Niemcy, Wielką Brytanię i Kanadę (RAND, Hafner i in.).

Na koszty składa się niższa wydajność w pracy, nieobecności i wyższa śmiertelność pracowników. Osoby śpiące krócej niż 6 godzin mają według RAND około 13% wyższe ryzyko śmierci niż osoby śpiące 7-9 godzin, a śpiące 6-7 godzin około 7% wyższe.

Szacunki RAND dla pięciu krajów

Kraj	Strata roczna (maks.)	% PKB	Utracone dni pracy rocznie	Źródło
USA	411 mld USD	2,28%	1 234 864	RAND, 2016
Japonia	138,6 mld USD	2,92%	604 191	RAND, 2016
Niemcy	60 mld USD	1,56%	209 024	RAND, 2016
Wielka Brytania	50,2 mld USD	1,86%	207 224	RAND, 2016
Kanada	21,4 mld USD	1,35%	78 861	RAND, 2016

Czy da się to przeliczyć na Polskę?

Nie da się tego zrobić rzetelnie. Polski nie było w badaniu RAND, a model wymaga danych o śnie i produktywności z tego samego zbioru. Przeliczanie procentu PKB Niemiec na polską gospodarkę daje liczbę, która dobrze wygląda w nagłówku, ale nie ma podstaw.

Można za to powiedzieć, gdzie w Polsce leży największy potencjał strat. Najkrócej śpią osoby w szczycie kariery (35-54 lata), pracownicy biurowi, robotnicy oraz kadra kierownicza i specjaliści (CBOS). To trzon rynku pracy.

Informacja. Raport RAND powstał na zlecenie Vitality Health. Metoda jest opisana i opublikowana w RAND Health Quarterly, ale zlecniodawcę dobrze znać.

Co z tych danych wynika dla pracownika i firmy?

Dane nie dają gotowego przepisu na sen, ale kilka wniosków wynika z nich wprost.

Najważniejszy: w Polsce problemem jest raczej regularny sen tuż przy dolnej granicy normy niż skrajne niewyspanie.

Wnioski dla pracownika

1. **Policz faktyczny sen z dwóch tygodni:** samopoczucie zawodzi, liczba godzin nie (Van Dongen i in., 2003),
2. **Traktuj 7 godzin jako minimum:** to dolna granica zaleceń AASM, a nie cel (AASM),
3. **Uważaj za kierownicą po krótkiej nocy:** już 5-6 godzin snu to prawie dwukrotnie wyższe ryzyko wypadku (AAA Foundation),
4. **Pilnuj regularności:** AASM wymienia regularność obok długości snu jako warunek zdrowego snu (AASM),
5. **Zauważ, czy odkładasz sen dla ekranu:** robi to 58% dorosłych Polaków (CBOS).

Co Polacy już robią dla lepszego snu?

Zachowanie	Robi to	Często	Źródło
wietrzenie sypialni przed snem	89%	78%	CBOS 105/2026
stałe pory snu, także w weekendy	81%	56%	CBOS 105/2026
zaciemnianie sypialni	73%	62%	CBOS 105/2026
bez telefonu i komputera godzinę przed snem	56%	27%	CBOS 105/2026
bez telewizji godzinę przed snem	50%	25%	CBOS 105/2026

Najsłabiej wypada ekran: tylko 27% często odkłada telefon na godzinę przed snem.

Wnioski dla firmy

- **zmęczenie a bezpieczeństwo:** firma, której pracownicy prowadzą auta służbowe albo obsługują maszyny, powinna traktować zmęczenie jak czynnik ryzyka, bo 17-19 godzin czuwania daje wyniki porównywalne z 0,5 promila alkoholu ([Williamson i Feyer, 2000](#)),
- **praca zmianowa:** 11% osób z częstymi problemami ze snem wskazuje ją jako przyczynę ([CBOS](#)),
- **spotkania po godzinach:** sztywne poranne godziny i maile wieczorem trafiają w najbardziej niewyspaną grupę, czyli 35-54-latków.

Uważamy, że najtańszą zmianą w firmie jest koniec z oczekiwaniem odpowiedzi na wiadomości wieczorem. Dane nie mierzą tego wprost, ale 58% Polaków już i tak odkłada sen dla ekranu.

Kiedy z problemem ze snem iść do lekarza?

Z problemem ze snem idziesz do lekarza, gdy powtarza się i psuje ci dzień. O bezsenności przewlekłej mówi się, gdy trudności z zasypianiem, nocne wybudzenia albo zbyt krótki sen z gorszym funkcjonowaniem w dzień występują co najmniej 3 dni w tygodniu przez co najmniej miesiąc ([mp.pl](#), dr hab. Dorota Wołyńczyk-Gmaj, WUM).

AASM zaleca konsultację z lekarzem każdemu, kto ma albo podejrzewa u siebie zaburzenia snu ([AASM](#)). Ten artykuł opisuje dane o populacji i nie zastępuje porady lekarskiej.

Sygnały, z którymi idziesz do lekarza

- problemy ze snem co najmniej 3 noce w tygodniu od miesiąca lub dłużej,
- zmęczenie w dzień, które utrudnia pracę albo prowadzenie samochodu,
- mimowolne zasypianie w ciągu dnia,
- potrzeba regularnego sięgania po leki nasenne.

Pierwszym krokiem jest zwykle lekarz rodzinny (POZ). Bezsenność bywa też objawem innej choroby, dlatego jej przyczynę ocenia lekarz ([mp.pl](#)).

Leki i suplementy w liczbach

Leki nasenne zażywa 10% dorosłych Polaków, w tym 4% często. Suplementy i preparaty ziołowe na sen stosuje 14%, w tym 5% często ([CBOS](#)).

Podstawową metodą leczenia bezsenności przewlekłej jest terapia poznawczo-behawioralna bezsenności (CBT-I), a nie tabletki ([mp.pl](#)). O tym, czy i jakie leczenie jest potrzebne, decyduje lekarz.

Najczęstsze mity o śnie Polaków

Najbardziej uparty mit mówi, że do krótkiego snu można się przyzwyczaić. Dane z eksperymentów pokazują, że przyzwyczajają się samopoczucie, a sprawność dalej spada.

Mit	Co mówią dane	Źródło
Polacy śpią 8,5 godziny, więc problemu nie ma	8:37 to dzienniczek czasu z całej doby z lat 2012-2013; w deklaracjach z 2026 roku sen w dni pracy to 7:04, a 31% śpi krócej niż 7 h	Eurostat, CBOS 105/2026
do 6 godzin snu można się przyzwyczaić	po 14 dniach snu po 6 h deficyty sięgają poziomu 2 nocy bez snu, a badani tego nie zauważają	Van Dongen i in., 2003
zmęczony kierowca jest mniej groźny niż pijany	17-19 h bez snu daje w części testów wyniki jak 0,5 promila alkoholu	Williamson i Feyer, 2000

Do zapamiętania

- Polacy śpią w dni pracy średnio 7 h 4 min, o 12 minut krócej niż w 1996 roku, a 31% śpi krócej niż zalecane 7 godzin,
 - najkrócej śpią 35-54-latkowie (6:51-6:53) i pracownicy biurowi (6:46),
 - 73% Polaków budzi się w nocy, a 24% ma częste objawy bezsenności, częściej kobiety,
 - dwa tygodnie snu po 6 godzin to deficyt jak po dwóch nocach bez snu, a samopoczucie tego nie pokazuje,
 - 4-5 godzin snu przed jazdą to 4,3 razy wyższe ryzyko wypadku,
 - problemy ze snem co najmniej 3 noce w tygodniu przez miesiąc to powód do wizyty u lekarza.
-

Najczęstsze pytania

Ile średnio śpi Polak? Według CBOS z 2026 roku 7 godzin i 4 minuty w dni pracy i 7 godzin i 39 minut w dni wolne. To deklaracje 938 dorosłych.

Ile godzin snu zalecają lekarze dorosłym? American Academy of Sleep Medicine zaleca dorosłym w wieku 18-60 lat co najmniej 7 godzin. National Sleep Foundation podaje 7-9 godzin dla osób w wieku 18-64 lata i 7-8 godzin po 65. roku życia.

Czy Polacy śpią mniej niż inni Europejczycy? W dzienniczkach czasu Eurostatu Polska (8:37 na dobę) jest w środku stawki, między Norwegią (8:07) a Rumunią (8:52). Dane pochodzą jednak sprzed ponad 10 lat i mierzą sen inaczej niż CBOS.

Kto w Polsce śpi najkrócej? Osoby w wieku 35-54 lata, pracownicy administracyjno-biurowi, robotnicy oraz kadra kierownicza i specjaliści. Wszystkie te grupy śpią w dni pracy poniżej 7 godzin.

Jak brak snu wpływa na koncentrację? W eksperymencie Van Dongena 14 dni snu po 6 godzin dało deficyty uwagi jak po nawet dwóch nocach bez snu. Badani nie zauważali, że ich wyniki się pogarszają.

Czy brak snu jest porównywalny z alkoholem? W części testów tak: po 17-19 godzinach bez snu wyniki były takie same albo gorsze niż przy 0,05% alkoholu we krwi, czyli 0,5 promila.

Kiedy z bezsennością iść do lekarza? Gdy problemy ze snem pojawiają się co najmniej 3 dni w tygodniu przez co najmniej miesiąc i pogarszają funkcjonowanie w dzień. Pierwszym krokiem jest zwykle lekarz rodzinny.

Źródła

- CBOS, „Jak śpią Polacy?”, komunikat z badań nr 105/2026, oprac. Michał Feliksiak, październik 2026
- American Academy of Sleep Medicine, „Seven or more hours of sleep per night: A health necessity for adults”, 2015
- AASM i Sleep Research Society, konsensus o długości snu dorosłych, SLEEP 2015
- National Sleep Foundation, „How Many Hours of Sleep Do You Really Need?”
- Eurostat, tabela tus_00age, Harmonised European Time Use Surveys
- Eurostat, metadane badań budżetu czasu (tus_00)
- CDC, „Prevalence of Healthy Sleep Duration among Adults - United States, 2014”, MMWR 2016
- Van Dongen i in., „The Cumulative Cost of Additional Wakefulness”, Sleep 2003
- Williamson i Feyer, „Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication”, Occupational and Environmental Medicine 2000
- AAA Foundation for Traffic Safety, Tefft, „Acute Sleep Deprivation and Risk of Motor Vehicle Crash Involvement”, 2016
- Hafner i in., „Why Sleep Matters - The Economic Costs of Insufficient Sleep”, RAND Health Quarterly 2017
- Medycyna Praktyczna, „Bezsenność - kiedy jest chorobą i jakie ma konsekwencje dla zdrowia?”, wywiad z dr hab. Dorotą Wołyńczyk-Gmaj, 2026