دراسة: أصحاب الرواتب العالية ينامون أفضل من محدودي الدخل



اثنان من كل 5 بريطانيين يفشلون في الحصول على 6 ساعات من النوم ليلاً

كشفت دراسة جديدة أن الموظفين البريطانيين الذين يحصلون على رواتب عالية ينامون أفضل من نظرائهم أصحاب الدخل المحدود.

ووجدت الدراسة، التي نشرتها صحيفة "الحياة"، نقلاً عن "ديلي ميل"، أن التوتر يجعل نصف البريطانيين يفشلون في الحصول على ست ساعات فقط من النوم ليلاً، جراء القلق المستمر على أوضاعهم المالية.

وقالت إن البريطاني العادي يذهب إلى الفراش عند الساعة الحادية عشرة و 15 دقيقة ليلاً وينام نحو 7 ساعات، في حين يكافح الملايين من البريطانيين من أجل الحصول على قسط كافٍ من النوم ما يجعل صحتهم عرضة للخطر.

وأضافت الدراسة أن اثنين من كل خمسة بريطانيين يفشلون في الحصول على ست ساعات من النوم ليلاً والتي يؤكد الخبراء بأنها تمثل الحد الأدنى للحفاظ على الصحة العقلية والبدنية، غير أن النسبة ارتفعت في السنوات الثلاث الأخيرة.

وأشارت إلى أن واحداً من كل ثلاثة بريطانيين ينام الآن خمس ساعات في الليل مقارنة مع 27% في عام 2010، في حين حمّل نحو نصف البريطانيين الإجهاد والقلق مسؤولية الأرق الذي يعانون منه.

ووجدت الدراسة أيضاً أن 22% من البريطانيين يحصلون على نوم سيئ في معظم الليالي، غير أن الرجال يتمتعون بنوم أفضل بالمقارنة مع النساء وبمعدل 30% مقابل 20%، لكن النسبة ارتفعت إلى 40% بالنسبة للرجال العزاب وإلى 57% للنساء العازبات.

وقالت إن الموظفين البريطانيين الذين يحصلون على رواتب مرتفعة ينامون أفضل من غيرهم، واعترف 30% من الذين يتقاضون رواتب سنوية تصل إلى 75 ألف جنيه إسترليني بأنهم ينامون بشكل جيد.

فيما أقرّ 10% من الذين يحصلون على رواتب سنوية تقل عن 15 ألف جنيه إسترليني بأن نومهم سيئ للغاية بسبب القلق المستمر على أوضاعهم المالية.