

Brexit Britům zkrátil spánek. S nimi to nejvíce prožívali Češi a Nizozemci, Rusy a Portugalce nechal Brexit spát

Svět je dnes globální vesnicí. Moderní média mají celoplanetární dosah a díky tomu nás události globálního dosahu doslova nenechají spát. Tuto skutečnost potvrdili na unikátních datech vědci z Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech u Prahy (NUDZ), kteří s pomocí vývojářů originální české mobilní aplikace Sleep as Android analyzují miliony spánkových záznamů získaných od uživatelů roztroušených po celé Zemi. Aplikace, kterou používají ve více než padesáti státech, změní pomocí chytrého telefonu délku a kvalitu spánku a umožní probudit ve správný moment tak, aby bylo vstávání co nejpříjemnější. Uživatelé poskytují svá anonymní spánková data pro vědecké účely.

Ještě méně spánku po vyhlášení výsledků

Výzkumníci z NUDZ se zaměřili na otázku, nakolik modelová situace s potenciálním globálním dosahem, jakou bylo referendum o Brexitu, může ovlivnit spánek u více než 3500 obyvatel Evropy, kteří mobilní aplikaci využívali na počátku tohoto léta. „Ukázalo se, že v době brexitové noci (23.7.2016) spali Britové v porovnání s ostatními Evropany zřetelně kratší dobu. Zjevně očekávali vyhlášení výsledků referenda, které bylo oznámeno v časných ranních hodinách následujícího dne,“ popisuje MUDr. Filip Španiel, Ph.D. z Národního ústavu duševního zdraví.

Oproti ostatním státům EU však obyvatelé Spojeného království spali výrazně kratší dobu i následující noc, tedy z 24. na 25. června. „Řádově stovky Britů, s jejichž daty jsme mohli pracovat, spaly ještě kratší dobu právě tuto noc, kdy už byly výsledky referenda známy. Průměrně se doba spánku tuto noc plošně zkrátila téměř o čtvrt hodiny oproti předpokladu na ten daný den, což je již statisticky významná hodnota,“ vysvětluje doktor Španiel.

Unikátní spánková mapa

Aplikace, jíž používají lidé po celé Evropě však umožnila ještě jedno srovnání. „Pokud analyzujeme charakter spánku během celého brexitového týdne od uživatelů aplikace v jednotlivých členských státech EU, vyjde nám v tomto parametru mapa podobností spánkového profilu v porovnání s Británií. Můžeme z ní vyvodit, která evropská země pravděpodobně nejvíce prožívala závažná rozhodnutí Britů,“ popisuje Filip Španiel.

Nejblíže obyvatelům Spojeného království byla v tomto smyslu překvapivě Česká republika a hned na druhém místě Nizozemsko. Události kolem Brexitu se do charakteru spánku naopak nijak nepromítly v Rusku, Skandinávii, ale i Portugalsku a Rumunsku.