

Poznaj nasz zespół!



Projekt NaPS jest tworzony przez interdyscyplinarny zespół naukowców z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Łączymy wiedzę z zakresu epidemiologii środowiskowej, psychologii, geoinformatyki i nauki o danych, aby lepiej zrozumieć, jak środowisko wpływa na sen i zdrowie człowieka.

Współpracując ze sobą, tworzymy otwartą, i ciekawą świata grupę. Naszym celem jest zarówno prowadzenie badań i rozpowszechnianie wiedzy, jak i promowanie rzetelnej, przejrzystej nauki!

Skontaktuj się z nami!
naps@uj.edu.pl

Do krzyżówki:

Hasło to polskie tłumaczenie ang. *NaPS*, akronimu nazwy projektu.

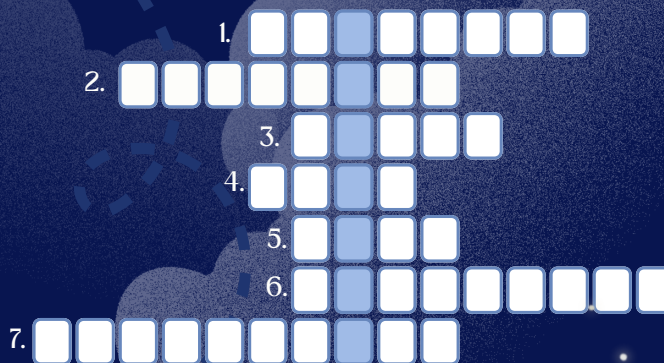
Dziękujemy
wszystkim uczestnikom
za Wasz czas i wkład w naukę!

Zapewniamy wynagrodzenie finansowe oraz indywidualny raport o śnie i aktywności.

Czy wiesz
skąd wzięła się nazwa projektu?

Nature
Pollution
Sleep

Rozwiąż krzyżówkę i odkryj ciekawostkę o nazwie naszego projektu!



1. Miękkie oparcie dla głowy podczas snu *

2. Urządzenie do monitorowania aktywności i snu, noszone na nadgarstku (słowo znajdziesz w ulotce)

3. Pora od świtu do zmierzchu

4. Gaz stanowiący ok. 21% powietrza

5. Mieszanka zanieczyszczeń powietrza i mgły

6. Ptak lub potocznie o osobie, która wcześniej wstaje i wcześniej zasypia

7. Hormon regulujący zasypianie, budzenie się oraz fazy snu

Dowiedz się więcej!



www.naps-study.pl

Rozwiązałeś krzyżówkę? Przeczytaj ukrytą wiadomość na poprzedniej stronie :)

NARODOWE
CENTRUM
NAUKI

UNIwersytet
Jagielloński
w Krakowie

NaPS

Natura,
zanieczyszczenie
i sen

Jak natura i zanieczyszczenie
środowiska miejskiego
wpływają na nasz sen?

Projekt jest w całości finansowany przez Narodowe Centrum Nauki (NCN) w Polsce (nr grantu 2023/50/E/HS6/00102)

Czy wiesz że...

Ludzie, którzy nie śpią wystarczająco długo, żyją krócej

Chroniczny niedobór snu drastycznie skraca przewidywaną długość życia m.in. przez wpływ na układ krążenia, metabolizm, odporność i układ nerwowy. Optymalna ilość snu o najniższym ryzyku przedwczesnej śmierci to 7-8 godzin.

W nagrzanym mieście sen jest mniej efektywny

Zwiększona temperatura w miastach (tzw. "miejskie wyspy ciepła") sprawia, że temperatura nocą nie spada na tyle, by organizm mógł się w pełni zregenerować - zamiast odpoczywać, **ciało walczy z przegrzaniem**. To skraca czas trwania snu głębokiego i pozbawia energii na kolejny dzień.

Sztuczne światło w nocy hamuje produkcję melatoniny

Melatonina to hormon regulujący rytm snu i czuwania. Jego niedobór utrudnia zatem zasypianie, a także wiąże się z pogorszeniem nastroju, spadkiem koncentracji i większą podatnością na depresję.

Twój organizm słyszy hałas, nawet gdy śpisz

Hałas powoduje **przerywany sen** i wyrzut kortyzolu (hormonu stresu), co negatywnie wpływa na metabolizm oraz zdrowie psychiczne. Sen staje się **lżejszy** oraz **mniej regenerujący**. Nocny hałas wywołuje stany zapalne i stres oksydacyjny.

Czym się zajmujemy?

Celem projektu NaPS jest analiza wpływu miejskich czynników środowiskowych (natury i zanieczyszczeń) na jakość snu u dorosłych Polaków.

Przeprowadzamy wywiady z ok. 2000. losowymi wybranymi **dorosłymi mieszkańcami** czterech największych polskich miast:



Smog może wybudzać ze snu

Kontakt ze smogiem związany jest z gorszą jakością snu, częstszymi przebudzeniami i bezsennością. Nasilając objawy astmy i alergii, może utrudniać spokojny sen. Powiązany jest także z większym ryzykiem **bezdechu sennego**.

Natura w mieście - może pomóc!

Przebywanie wśród natury ułatwia przejście w **stan relaksacji** niezbędnej do snu, obniżając poziom kortyzolu i stabilizując ciśnienie krwi. Dodatkowo, wspomaga sen poprzez **zmniejszenie narażenia na zanieczyszczenia**!

U części badanych mierzymy **sen i aktywność** za pomocą specjalnych urządzeń (**aktygrafów**) noszonych przez tydzień na nadgarstku.



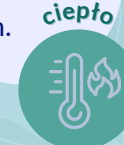
hałas



sztuczne światło



zanieczyszczenia powietrza



ciepło

Obliczamy poziom sztucznego oświetlenia w nocy, hałasu, zanieczyszczeń powietrza, ciepła oraz stopień obecności przyrody w zamieszkiwanych okolicach.

Za pomocą nowoczesnych technik statystycznych badamy **łączny wpływ** wymienionych czynników na sen – **to zagadnienie dotąd nie podejmowane w nauce!**

Dodatkowo analizujemy również inne istotne czynniki, takie jak **dane społeczno-demograficzne, styl życia, stan zdrowia czy osobowość**.