

Dlaczego to badanie jest ważne? Dobry sen jest niezbędny dla naszego normalnego funkcjonowania. Zaburzone wzorce snu sprawiają, że częściej chorujemy i skracają nasze życie. Wiadomo, że indywidualne zachowania, które mają duży wpływ na jakość snu, np. spożywanie alkoholu lub aktywność fizyczna, są trudne do zmodyfikowania dla osób, nie mówiąc już o decydentach. Wpływ środowiska na sen człowieka jest niewielki w porównaniu, ale ma zauważalny wpływ na system opieki zdrowotnej, jeśli weźmiemy pod uwagę całą populację. Czynniki środowiska miejskiego, na które pojedyncze osoby nie mają praktycznie żadnego wpływu, są stosunkowo łatwe do zmiany poprzez politykę publiczną. Budowa większej liczby parków, sadzenie większej ilości drzew i zmniejszenie poziomu zanieczyszczenia przyniesie korzyści wszystkim, bez względu na to, kim są i jaki styl życia prowadzą.

Po co kolejne badanie? Liczne szkodliwe i nieliczne korzystne czynniki fizyczne środowiska miejskiego nie są niezależne. Na przykład, tam, gdzie jest większy ruch drogowy, będzie nie tylko większe zanieczyszczenie powietrza, ale także większy hałas. Jednak tylko znikoma część z tysięcy opublikowanych badań, w których badano wpływ środowiska na zdrowie, analizowała wpływ kilku czynników środowiskowych *jednocześnie*. Celem proponowanego badania Nature, Pollution, and Sleep (NaPS) jest ulepszenie istniejących badań poprzez (a) uwzględnienie większej liczby czynników środowiskowych w miastach niż w poprzednich badaniach oraz (b) wykorzystanie zaawansowanych metod statystycznych do określenia roli i względnego znaczenia każdego czynnika w ich relacji do snu u mieszkańców polskich miast. Oczekujemy, że natura poprawia sen poprzez zmniejszenie ekspozycji na hałas, zanieczyszczenie powietrza, ciepło i sztuczne światło w nocy. Ponadto oczekujemy, że populacje wrażliwe, tj. osoby o niskim statusie społeczno-ekonomicznym, w starszym wieku lub o złym stanie zdrowia i samopoczucia, odniosą największe korzyści z większej obecności przyrody.

Co będziemy robić? W badaniu NaPS weźmie udział 2170 dorosłych osób w wieku od 18 do 60 lat, które zostaną losowo wybrane z czterech głównych polskich miast - Warszawy, Krakowa, Łodzi i Wrocławia. Będziemy mierzyć różne aspekty snu, w tym czas trwania, jakość i problemy ze snem za pomocą kwestionariusza i urządzeń noszonych na nadgarstku. Adresy zamieszkania zostaną przekonwertowane na współrzędne X i Y i wykorzystane do obliczenia natężenia przyrody (stopień wegetacji, pokrycie drzewami i trawą, obecność miejskich terenów zielonych) i poziomu zanieczyszczenia (hałas, zanieczyszczenie powietrza, ciepło, sztuczne światło w nocy) przy użyciu publicznie dostępnych danych. Przeszukiwanie literatury naukowej i narysowanie obrazu wszystkich istotnych czynników, środowiskowych lub nie, wykazało, że aby uzyskać pełny obraz, należy wziąć pod uwagę indywidualne zachowania (aktywność fizyczna, czas spędzany przed ekranem, używanie substancji), stan zdrowia i samopoczucie (choroby, depresja / lęk, stres) oraz czynniki socjodemograficzne. Złożone powiązania między naturą, zanieczyszczeniem i snem zostaną przeanalizowane za pomocą zaawansowanych, nowoczesnych metod statystycznych. Przed sfinalizowaniem szczegółów badania i rozpoczęciem zbierania danych, dokonamy przeglądu i podsumowania wcześniejszych badań nad środowiskiem i snem oraz opublikujemy nasz raport do wykorzystania przez innych.

Dlaczego Polska? Polska, gdzie mieszkańcy miast mają ograniczony dostęp do przyrody, ale jednocześnie są narażeni na wysoki poziom zanieczyszczenia środowiska, stanowi dobry obszar dla tego rodzaju badań. Wyniki będą rozpowszechniane w celu wymiany wiedzy ze społecznością naukową, informowania urbanistów i decydentów, edukowania szerokiej publiczności oraz zapewnienia, że zdobyta wiedza, wyniki i dorobek projektu będą mogły być ponownie wykorzystane przez innych naukowców zarówno w przyszłych badaniach, takich jak obserwacja uczestników badania, jak i przy tworzeniu nowych badań. Chcę wierzyć, że komunikowanie naszych wyników i dzielenie się rezultatami naszej pracy nie tylko przyczyni się do rozwoju badań nad środowiskiem i snem, ale także pomoże w rozwoju dziedzin epidemiologii środowiskowej i psychologii środowiskowej w Polsce.