



SLEEP CYCLE PRESENTERAR NY STUDIE OM GLOBALA SNOOZE-VANOR

Sleep Cycle, det ledande företaget inom sömntechnologi, presenterar idag en ny studie som kartlägger den globala användningen av snooze-funktionen. Studien leddes av Dr. Rebecca Robbins, PhD och sömnforskare vid Brigham and Women's Hospital, i samarbete med Sleep Cycle. Den visar att över hälften av alla registrerade sömnsessioner avslutas med ett snooze-alarm. Trots att vissa studier har börjat undersöka effekterna av snoozande, har denna vanliga rutin hittills i stort sett förblivit outforskad.

Studien baseras på Sleep Cycles data från över tre miljoner nätter och 21 000 anonyma användare världen över, och kartlägger vilka som snoozar samt hur ofta. Resultatet ger en unik, kvantitativ inblick i användningen av snooze-funktionen och avslöjar intressanta trender och insikter om en av våra mest utbredda morgonvanor.

"Många av oss trycker på snooze-knappen i hopp om att få några extra minuters sömn, men det finns väldigt lite forskning om hur snoozande faktiskt påverkar oss. Vår studie visar att människor snoozar i genomsnitt två till tre gånger per morgon i nästan elva minuter totalt. Användningen av snooze-alarmet kan dock störa viktiga delar av sömnen. Att välja en väckningstid som du kan hålla så många dagar i veckan som möjligt, och sedan faktiskt kliva upp när alarmet ringer första gången, ger fördelar för ditt humör, din prestationsförmåga, hälsa och välbefinnande under dagen," säger Dr. Rebecca Robbins.

Några av de viktigaste slutsatserna från studien visar att:

- **Svenskar är världsledande i att snooza**, med i genomsnitt 2,7 snooze per morgon, tätt följda av USA och Tyskland (2,5 snooze per morgon).
- **Japaner snoozar minst** (2,2 gånger), med australiensarna som god tvåa.
- **Kvinnor snoozar något oftare** än män (2,5 gånger per morgon jämfört med männens 2,3 gånger).
- **Långa sömnsessioner (över nio timmar)** avslutas oftare med snooze än kortare sömnsessioner.
- **Personer som lägger sig tidigare snoozar mindre**, medan sena läggstider har ett samband med mer frekvent användning av snooze-knappen.
- **December** är månaden med flest snooze; **september** har minst.
- **Måndag till fredag** — den traditionella arbetsveckan — är de dagar då människor oftast trycker på snooze.

Dr. Mike Gradisar, Head of Sleep Science på Sleep Cycle, kommenterar studien:

"Vi blev förvånade över hur lite vetenskaplig forskning det finns om snoozande när det är ett så pass vanligt ämne på internet. Den här studien ger oss en tydligare bild av vilka som snoozar och hur, och på Sleep Cycle kommer vi att fortsätta följa utvecklingen av dessa vanor för att se hur de utvecklas över tid."



PRESSMEDDELANDE
26 maj 2025 09:45:00 CEST

Även om studien belyser hur utbrett och regelbundet snoozande är, fastställer den inte huruvida beteendet är nyttigt eller skadligt för hälsan. Resultaten understryker behovet av vidare forskning om hur snoozandet påverkar daglig prestation och välmående.

Mer information:

Titel: Quantifying snooze behavior in a global population of smartphone users

Länk till rapporten: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-99563-y>

För mer information:

Jonna Grenfeldt | Pressansvarig Sleep Cycle

press@sleepcycle.com | +46 70 735 7539

About Mass General Brigham

Mass General Brigham is an integrated academic health care system, uniting great minds to solve the hardest problems in medicine for our communities and the world. Mass General Brigham connects a full continuum of care across a system of academic medical centers, community and specialty hospitals, a health insurance plan, physician networks, community health centers, home care, and long-term care services. Mass General Brigham is a nonprofit organization committed to patient care, research, teaching, and service to the community. In addition, Mass General Brigham is one of the nation's leading biomedical research organizations with several Harvard Medical School teaching hospitals. For more information, please visit massgeneralbrigham.org.

Om Sleep Cycle

Sleep Cycle strävar efter att göra hälsosam sömn tillgänglig för alla. Vår app hjälper användare att utveckla goda sömnvanor, identifiera potentiella sömnproblem och få värdefulla insikter om sina sönmönster. Med hjälp av patenterad ljudteknologi och över 3 miljarder sömnsessioner erbjuder Sleep Cycle oöverträffad noggrannhet och personliga rekommendationer. Som en del av sitt bredare partnerskapsprogram erbjuder Sleep Cycle företagspartners, inklusive appkampanjer, skraddarsydda SDK-lösningar och ett omfattande databasbibliotek, vilket gör det möjligt för företag att utöka erbjudanden med sömnlösningar och insikter. Sleep Cycle är noterat på Nasdaq Stockholm under tickern SLEEP, med huvudkontor i Göteborg, Sverige.