

## **Gender equality helps both sexes to get a good night's sleep**

*Гендерна рівність допомагає обом статям мати хороший нічний сон*

*Дослідники з Університету Мельбурна виявили, що в цілому чоловіки мають більш спокійний сон, ніж жінки, що, швидше за все, пов'язано з порушеннями жінок щодо народження дитини або наявністю безробітного партнера. Як відзначають дослідники, у рейтингу ООН вони виявили, що у країнах, які мають високий рейтинг щодо забезпечення гендерної рівності в політичній і професійній сферах, спостерігається зниження порушень сну. Наприклад, в Україні відсотковому відношенні 16% чоловіків і 22% жінок мають неспокійний сон. Якщо порівняти з Норвегією, яка займає найвище місце за гендерною рівністю, можна побачити 3% чоловіків і 9% жінок мають порушення сну.*

*<https://timesofindia.indiatimes.com/home/science/gender-equality-helps-both-sexes-to-get-a-good-nights-sleep/articleshow/65003023.cms>*

The more “woke” your country, the less woke your nights.

Research has found that in countries with greater gender equality, both sexes sleep better. In contrast, in those that have fewer women in high-powered jobs it is more likely that people will lie awake at night worrying.

More than 15,000 people from 23 countries were involved in the study, which looked at the relationship between reported sleep quality and a United Nations statistic called the gender empowerment index.

But, when the researchers considered the United Nations rankings, they found that countries rated higher on gender equality in political and professional spheres saw lower sleep disturbances. For example, in the Ukraine, which ranked lowest on gender equality, 16 percent of men and 22 percent of women experienced restless sleep, as Business Insider [reports](#). Compare that to Norway, which ranked highest on gender equality, and saw three percent of men and nine percent of women report sleep disturbances.