

още по-голяма бедност и социално изключване. По данни на НСИ от последните изследвания на бюджетите на домакинствата в България средните стойности на алкохола, цигарите и средствата за заведения, които са декларирани от ромите в месечните разходи, са по-високи от сумите, заделени за медицински услуги, лекарства и вода. Осигуряването на пари за алкохол и цигари, а в някои случаи – за наркотици на един член от домакинството, в повечето случаи означава, че за другите няма достатъчно пари за лечение.

Физическа активност и почивка

Сън

Съществен аспект от всекидневния начин на живот, свързан с доброто здраве, е достатъчното количество на съня. Ромите в седемте изследвани държави демонстрират много близка картина – въпреки огромния стрес от масовата безработица и бедност огромната част от тях не се оплакват от нарушения на съня. Този успокояващ прочит на количествените данни се дължи най-вече на големия дял на малки деца в групата, които спят по много часове. Средният брой часове, отделени за сън в общността в седемте страни, е 8,45 часа с малки колебания – от 7,96 ч. в Португалия до 8,76 ч. в Испания. Най-продължителен е сънят при децата (групата от 0 до 15 г.) – средно 9,43 ч., най-кратък – при най-възрастните със средна стойност при лицата над 16-годишна възраст – 7,86 ч.

В България като цяло над четири пети от ромите също нямат проблеми със съня. В групата на децата от 0 до 15 г. средната продължителност на съня е 9,22 часа, а при лицата над 16 г. – 7,61 часа (виж табл. 89).

Нарушения на съня, изразяващи се в инсомния или по-кратък сън от 6 часа дневно, се наблюдават при 2,7% от децата и при една четвърт от възрастните. Най-често от такива проблеми се оплакват най-възрастните (над 45-годишните) – 39% от тях спят по по-малко от 6 часа на денонощие. Вероятно това е свързано с всекидневния стрес при бедните семейства и семействата с хроничноболни и ин-