

Men sleep better than women, study finds

Men may sleep better than women. Because of this, women need different treatments for sleep disorders. Insomnia is 1.5 times more common among women. One reason for this is our body clock. Women have about six minutes less time per day to rest. Another reason is motherhood. There are unequal stresses on mothers. A doctor said: "It's almost like their brain was half-listening out for their children in the middle of the night."

The stress of everyday life means more of us are finding it difficult to sleep. Around 30 per cent of people experience sleep deprivation. A lack of sleep can lead to life-threatening illnesses. These include diabetes and heart disease. Insufficient sleep can also negatively impact our concentration, and lead to poorer mental health. A neurologist said: "There is a high correlation with underlying psychiatric disorders and insomnia."

Translation Exercise

Do you think men sleep better than women?

ผมไม่รู้ว่าผู้ชายนอนหลับได้ดีกว่าผู้หญิงหรือเปล่า

พวกผู้หญิงที่ผมรู้จักไม่เคยพูดว่ามีปัญหาเรื่องการนอนหลับนะ

ในขณะที่ผู้ชายหลาย ๆ คนที่ผมรู้จักมักจะพูดว่าพวกเขามีปัญหาในการนอน

แต่นั่นก็เป็นเพียงแค่ประสบการณ์ส่วนตัวของผมเท่านั้น

และมันก็ได้ไม่เป็นแบบเดียวกันกับคนอื่น ๆ แน่ ๆ

และเนื่องจากงานวิจัยบอกไว้ว่าโดยทั่วไปแล้วผู้หญิงจะมีปัญหาในการนอนมากกว่าผู้ชาย

ผมเดาว่าผมคงต้องว่าตามนั้นแหละ
