

Table 5.14**לוח 5.14****Sleep disturbances, by period of immigration, 2010****הפרעות שינה, לפי תקופת העלייה, 2010**

Percent

אחוזים

Difficulties	Total Israeli population סה"כ אוכלוסיה בישראל	Immigrants 1990+ עולים +1990			Israeli-born ילידי ישראל	קשיים
		Thereof: מהם:		Total סה"כ		
		FSU-born ילידי בריה"מ לשעבר	1996+			
שעות שינה בלילה שאינו סוף שבוע						
1 - 4	7.3	7.0	7.0	6.5	6.1	1 - 4
5	12.6	9.2	11.0	9.8	12.7	5
6	30.6	30.4	26.1	30.4	31.0	6
7	29.0	30.3	32.7	30.1	29.6	7
8	16.4	18.9	20.2	19.1	16.6	8
+9	4.0	4.1	3.1 ⁽¹⁾	4.2	4.1	+9
Total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	סה"כ
Difficulty to fall asleep or to sleep for the whole night (in the last month)						
בחדש האחרון היה קושי להירדם או לישון במשך לילה שלם						
Every night or almost every night	14.3	18.1	18.2	17.1	10.9	בכל לילה או כמעט בכל לילה
Twice - three times a week	11.4	12.6	13.2	12.0	10.7	פעמיים-שלוש בשבוע
Once a week or less	13.2	10.7	10.1	10.7	14.1	פעם בשבוע או פחות
There was no such difficulty in the last month	61.1	58.5	58.6	60.2	64.3	לא היה קושי כזה בחדש האחרון
Total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	סה"כ
Worries kept me awake in the last 12 months						
הדאגות הפריעו לישון ב-12 החודשים האחרונים						
Often	14.4	17.9	16.1	17.0	11.9	לעתים קרובות
Occasionally	25.0	27.8	27.3	27.1	23.4	מדי פעם
Rarely	19.8	15.4	14.6	15.0	22.5	לעתים רחוקות
Never	40.8	38.9	42.0	40.9	42.2	אף פעם לא
Total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	סה"כ

Notes:**הערות:**⁽¹⁾ Based on less than 20 cases.⁽¹⁾ מבוסס על פחות מ-20 מקרים.**Source:****מקור:**

Central Bureau of Statistics, Social Survey, 2010

Processed by the Institute for Immigration and Social Integration.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, הסקר החברתי של למ"ס, 2010

עיבוד של מכון ההגירה ושילוב חברתי.