

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА КАЧЕСТВО СНА СТУДЕНТОВ

Малюк Е.В., Сикор М.Ю. студенты 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – к. м. н., доцент Есис Е.Л.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Известно, что здоровье, работоспособность и даже наше настроение напрямую зависят от качества сна. Полноценный сон способствует успеху в профессиональной и личной жизни. По данным различных исследований, у студентов ВУЗов отмечаются значительно худшее качество сна по сравнению с общей популяцией людей аналогичного возраста [1].

Цель. Проанализировать факторы, влияющие на качество сна студентов.

Материалы и методы исследования. Проведен социологический опрос среди 115 студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в возрасте 17-23 лет, из них 19,1% (n=22) – юноши, 80,9% (n=93) – девушки. Возраст респондентов составил от 19 (n=57 (49,6%)) до 20 лет (n=58 (50,4%)).

Результаты и их обсуждение. По мнению участников исследования, человек должен отводить на сон 7-8 часов в сутки. Так считает 80% опрошенных студентов (n=92). 15,7% (n=18) респондентов выбрали вариант ответа «больше 9 часов». При этом из 115 человек всего 56% (n=65) спят 6-8 часов в сутки, 36,2% (n=42) отводят на сон 5-6 часов в сутки. 4,3% (n=5) – менее 5 часов и всего 3,4% (n=3) – более 9 часов. Суммируя количество опрошенных студентов, у которых наблюдается недостаток сна, мы получили 40,5%, что составляет 47 человек из 115.

К сожалению, большинство участников анкетирования (62,9%, n=73) ложатся спать после 24:00. 30 человек, что составляет 26,7% от общего количества опрошенных, отходят ко сну во временном интервале с 23:00 до 00:00 часов. Лишь 10,3% (n=12) ложатся спать с 22:00 до 23:00 часов. Соответственно, большинство студентов, участвующих в опросе, выбирают позднее время для отхода ко сну. Их количество составило 89,6%, или 103 человека из 115 опрошенных. Но, согласно научным исследованиям, чтобы сон был полноценным, человек должен ложиться спать в промежутке между 21:00 и 22:00 часами. По результатам опроса ни один человек из 115 участников, не выбрал данный вариант ответа.

В процессе исследования также выявлено, что в среднем 96% опрошенных используют электронные гаджеты за 2 часа до сна. И лишь 2 человека из 115 участников, что

составляет 1,7%, не пользуются ими. Среди студентов, участвующих в опросе, 33% (n=38) употребляют пищу менее, чем за два часа до сна.

Кофе, в сумме до трех чашек в день, употребляет 28,5% опрошенных (n=33). Количество студентов, не употребляющих кофе, составило 10,3% (n=12). Кофеин подавляет выработку гормона мелатонина, который способствует переходу в глубокую фазу сна. Даже если человеку удастся уснуть, это быстрый сон, через 20 минут он прерывается, и так несколько раз за ночь. То есть из-за слишком поздно выпитой чашки кофе можно или вовсе не уснуть, или провести всю ночь на грани сна и бодрствования. С этим и связана общеизвестная рекомендация не пить кофе после 18 часов (минимум в течение последних 4 часов до сна).

По результатам анкетирования, лишь 10,3% (n=12) каждый день совершают прогулки перед сном.

17,2% (n=20) опрошенных студентов указали, что испытывают стресс ежедневно и это, конечно, негативно сказывается на качестве сна и влияет на его продолжительность.

37,1% (n=43) принимают горячую ванну перед сном, что благоприятно сказывается на качестве сна. При этом гипоталамус повышает свою активность – физические и биохимические способы охлаждения начинают работать с удвоенной силой. Когда действие горячей воды прекращается, вернуть обратно уже выброшенные в кровь биологически активные вещества невозможно. В результате человек получает двойную дозу «натурального снотворного».

26,1% (n=30) спят днём. Короткий дневной сон улучшает память и другие когнитивные функции. Он помогает перенести скопившуюся информацию из кратковременной в долговременную память. Такой сон стимулирует творчество и повышает способность к обучению. Он помогает противостоять стрессам и улучшает настроение. 20-30 минут – это идеальная продолжительность дневного сна. Однако длительный дневной сон нарушает целостность ночного сна и сбивает режим, приводя к нарушениям качества и продолжительности сна.

Согласно результатам исследования 68,1% (n=79) не довольны качеством своего сна и указали на необходимость коррекции образа жизни для поддержания оптимального режима сна и полноценного отдыха.

Выводы. Таким образом у студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» выявлены нарушения качества сна.

Литература:

1. Карпова, Т. В. Влияние сна на организм человека / Т. В. Карпова // Наука, техника и образование. – 2017. – № 4. – С. 118–120.