

ОСОБЕННОСТИ СНА У МОЛОДЕЖИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

Макидонова А.В., Заяц О.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Сон имеет большое значение в жизни человека. Полноценный сон способствует успеху в профессиональной и личной жизни. Сон помогает клеткам мозга восстанавливать свою работоспособность, активно усваивать питательные вещества, накапливать энергию [1].

Цель. Изучить особенности сна у молодёжи после перенесенной инфекции Covid-19.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с применением разработанной валеологической анкеты. Группой респондентов являлись 65 человек. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы. Результаты обработаны с использованием STATISTICA 6.0 и Excel.

Результаты и их обсуждения. По итогу проведенного исследования, 69,2% опрошенных имели нарушения сна, из которых 10,3% молодых людей связывают такое нарушение с перенесенной инфекцией Covid-19. Результаты исследования и их обсуждение.

В процессе исследования было установлено, что большая часть молодых людей (69,2%) испытывали и (или) испытывают какие-либо нарушения сна, из которых 23% - имеют такие расстройства в период опроса, 46% - имели такие расстройства, но на момент опроса они отсутствовали. На большую часть расстройств сна у молодёжи могли повлиять такие факторы как плохая гигиена сна, стресс на учебе/работе, нарушения циркадных ритмов. 10,3% из которых утверждают, что нарушения со сном возникли на фоне принесённой коронавирусной инфекции Covid-19. Анализ полученных результатов позволил установить, что большинство (50%) молодых людей начали замечать нарушения сна после перенесенной болезни, 30% - в конце, а 20% - в начале болезни. Нарушение сна в связи с коронавирусной инфекцией принято называть феноменом COVID-сомнии, которое в свою очередь является одним из ведущих последствий пандемии для здоровья населения. Дальнейший анализ результатов анкетирования позволил оценить тяжесть данного расстройства в связи с перенесенной коронавирусной инфекцией Covid-19 от 1 до 10, где 1 – это незначительные нарушения, а 10 – серьёзное расстройство, которое негативно сказывается на повседневной жизни.

Литература.

1. Макунина, О. А. режим дня студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / О. А. Макунина [и др.] // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2020. – № 1 (17). – С.50– 55.