

Луцук А. С., Сквородкина М. А.
**ИЗМЕНЕНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ И КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
СНА. ВЛИЯНИЕ СНА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА**

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Кучук Э. Н.

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Одним из самых важных физиологических показателей жизнедеятельности человека является сон – снижение реакции на внешние раздражители и отсутствие психической деятельности. Полноценный сон укрепляет здоровье, повышает устойчивость к стрессу, способствует сохранению работоспособности.

В норме продолжительность (количество) сна составляет 5-10 часов в сутки. Однако, согласно современным данным, эта норма сугубо индивидуальна. Она меняется в зависимости от темперамента человека, пола, возраста, наследственных факторов. Таким образом, в настоящее время главной характеристикой сна является его качество.

На человека, находящегося в обществе, действуют различные стрессовые факторы. Здоровый организм способен быстро восстанавливаться как в физическом, так и в психическом аспекте. При снижении стрессоустойчивости нарушается эмоциональная сфера, человек не сосредоточен, рассеян, ему трудно справляться с задачами, требующими точности и быстроты реакции. Возможно возникновение психических заболеваний.

Известно, что параметры психофизического состояния тесно связаны с характеристиками сна. Например, у людей занимающихся интенсивным умственным трудом, распространены диссомнии, что приводит к развитию бессонницы, дневной сонливости и нарушениям цикличности сна и бодрствования. Нарушением сна, по-другому инсомнией, занимаются врачи разных специальностей – сомнологи, терапевты, психотерапевты, психиатры, педиатры, неврологи.

Целью нашей работы было обобщение имеющихся современных литературных данных, касающихся исследований количества и качества сна, влияние нарушений сна на устойчивость человека к стрессу.