

Чиж Н.С., Дашкевич А.А.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ГАДЖЕТОВ НА КАЧЕСТВО СНА ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель: ассист. Чепелев А.Н.

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. На сегодняшний день гаджеты стали неотъемлемой частью нашей жизни. Практически каждый из нас пользуется ими в течении дня, в том числе, и перед сном. Это является одной из причин нарушения его качества и длительности, а также самочувствия после пробуждения. Процесс засыпания занимает большее, чем обычно, количество времени, а просыпаться становится в разы сложнее. Для полноценного восстановления сил, затраченных в течении дня, человеку, в среднем, необходимо 7-8 часов сна. Однако голубая палитра цветов экрана, способствующая понижению выработки мелатонина, поступление новой информации, на обработку которой мозг затрачивает ресурсы, и привыкание организма к позднему отходу ко сну уменьшают этот промежуток времени. Недосыпание и бессонница могут стать причиной ухудшения мозговой деятельности и способствовать усугублению клинической картины различных заболеваний.

Цель: выяснить взаимосвязь между использованием гаджетов и их влиянием на процесс засыпания, сна и пробуждения.

Материалы и методы. Был проведен социологический опрос, в котором приняло участие 102 человека в возрасте от 18 до 23 лет, среди которых 47,1% женщин и 52,9% мужчин. Статистическая обработка полученных результатов произведена в MS Excel 2019.

Результаты и их обсуждение. Среди опрошенных 45,1% используют гаджеты более 6 часов, 35,3% – от 4 до 6 часов и 19,6% – от 2 до 4 часов в сутки. Наиболее частыми в использовании в повседневной жизни оказались мобильные телефоны (пункт был выбран всеми респондентами), ноутбуки и персональные компьютеры (58,8%). Вопрос о целях использования данных устройств вызвал наибольшее разнообразие ответов, однако самыми популярными ответами стали «общение» (86,3%), «развлечение» (82,4%) и «учёба» (76,5%). Также выяснилось, что 52,9% проголосовавших не пытались отказаться от использования гаджетов перед сном, 47,1% пробовали (из них 5,9% безрезультатно). Только 15,4% отказавшихся заметили разницу в качестве сна после отмены пользования гаджетами. Большая часть людей, участвовавших в опросе (74,5%), не прекращают пользоваться телефоном перед сном, 15,7% откладывают его в сторону за час до сна, оставшиеся 9,8% – за 2 часа. После пробуждения почти у половины участников (49%) отсутствует чувство бодрости. Так же часть опрошенных (58,8%) испытывает сложности с подъемом. Большинство участников (66,7%) не страдает бессонницей и лишь небольшая часть (31,4%) изредка испытывают проблемы с засыпанием. На заключительный вопрос об удовлетворенности качеством сна участники опроса ответили следующим образом: 23,5% – «удовлетворён», 39,2% – «в большей степени удовлетворён», 23,5% – «в большей степени не удовлетворён» и 13,7% – «не удовлетворен».

Выводы: в результате социологического опроса было установлено, что большинство людей, использующих гаджеты, испытывают проблемы с пробуждением и чувствуют себя уставшими после сна. При анализе ответов опрошенных определено, что многие используют гаджеты до самого процесса засыпания. Следует отдельно отметить, что есть участники (15,4%), которые подтвердили улучшение качества сна при отказе от использования гаджетов перед сном. Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что взаимосвязь между использованием гаджетов и качеством сна существует, однако для точной оценки наличия и выраженности корреляции необходимо провести более тщательную статистическую обработку полученных данных и сопоставить их с различными сомнологическими критериями.