

Барышева К.М.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ДЕФИЦИТА СНА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ
МЛАДШИХ КУРСОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

Научный руководитель: канд. фарм. наук, доц. Борисевич С.Н.

Кафедра общей химии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Недостаток сна стал распространенной проблемой современного общества, затрагивающей все возрастные группы. У студентов проблема особенно актуальна: учебные нагрузки и социальные факторы часто приводят к сокращению продолжительности сна. Недостаточное время сна и нарушение его режима могут существенно снизить работоспособность и качество жизни. Именно поэтому исследование влияния дефицита сна на организм человека является важным и социально значимым.

Цель: определить и проанализировать влияние хронического недостатка сна на организм молодого человека, а также оценить распространность и последствия недосыпания у студентов младших курсов очной формы обучения Белорусского государственного медицинского университета.

Материалы и методы. Было проведено исследование в форме онлайн-анкетирования с помощью шкал субъективных характеристик сна Шпигеля и распространенных причин и последствий недосыпания среди студентов очной формы обучения Белорусского государственного медицинского университета (n=79, возраст от 17 до 23 лет, студенты 1-2 курса). В анкету были включены вопросы о продолжительности сна, регулярности режима, качестве сна, поведенческих привычках (экранные время, употребление кофеина, использование гаджетов перед сном), симптомах дефицита сна и приеме препаратов для засыпания. Продолжительность сна была классифицирована по категориям: <6 часов, 6-7 часов, 7-8 часов, ≥8 часов. Статистический анализ проводился с использованием методов описательной статистики, таких как расчет абсолютных и относительных частот. Обработка данных осуществлялась с применением программы Microsoft Excel

Результаты и их обсуждение. Из 79 респондентов 54 человека (68,4%) сообщили о сне менее 7 часов в сутки, а 58 человек (73,4%) – о нерегулярном режиме сна. Симптомы, связанные с дефицитом сна, распределелись следующим образом: дневная сонливость – 81%, раздражительность – 66%, снижение концентрации внимания – 61%, головные боли – 43%. При этом плохое качество сна чаще отмечалось при длительности сна менее 6 часов (33,3% в группе), а при 8 и более часах таких случаев не зафиксировано. Почти все респонденты (95%) указали, что используют электронные устройства (смартфоны, ноутбуки и другие гаджеты) непосредственно перед сном. Среди этой группы 64% спят менее 7 часов в сутки, более 50% оценивают качество сна как «среднее» или «плохое». Напротив, у респондентов, не использующих гаджеты перед сном (5% от выборки), продолжительность сна составляла более 7 часов, а качество сна оценивалось как «хорошее». Отдельное внимание было уделено влиянию употребления кофеиносодержащих напитков (кофе, энергетики) перед сном. 14% респондентов сообщили, что употребляют такие напитки во второй половине дня или вечером. В этой подгруппе 82% спят менее 7 часов, более 60% отметили «среднее» или «плохое» качество сна. Прием препаратов для улучшения сна зафиксирован у 18 студентов (22,8%), наиболее часто применялись магний, фенибут и Валериана.

Выводы. Результаты анкетирования подтверждают высокую распространность дефицита сна в студенческой среде, а также наличие выраженной связи между поведенческими привычками, использованием гаджетов перед сном и субъективным качеством сна. Нарушения сна сопровождаются когнитивными и эмоциональными симптомами, что подчеркивает необходимость профилактических мер и формирования гигиены сна у студентов.