

**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 распространенность 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 (экранное 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,  $\geq 8$  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, распределились 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 распространенность 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.