

Ковальчук И.В., Шидловская К.В.
ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА МОЛОДОГО КОНТИНГЕНТА
Научные руководители: канд. биол. наук, доц. Шаденко В.Н.,
канд. мед. наук, доц. Рябова Н.В.

Кафедра общей гигиены
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Сон – важная составляющая жизнедеятельности человека. Именно здоровый и качественный сон даёт возможность организму восстановиться в полной мере. Во время сна наблюдается минимальный уровень мозговой активности и пониженные реакции. Сон помогает мозгу избавиться от всего лишнего, «счищая» с нейронных соединений ненужные белки.

В наше время возрастает количество причин, нарушающих качество сна. Из-за того возникают психические расстройства, а также сильно ухудшается качество жизни человека.

Именно поэтому так важно проводить анализ качества сна и заниматься поиском его улучшения.

Цель: провести анализ качества сна у молодого контингента путём социального опроса, с последующим выявлением причин его нарушения.

Материалы и методы. Исследования проводились путём социального опроса, с использованием психологических методов точечного опроса, с последующим анализом результатов. В опроснике участвовало 108 человек, с равным процентным соотношением по полу. Опросник содержал 32 вопроса, из которых 40 процентов были общего плана и 60 процентов уточняющего формата. Возраст респондентов составлял диапазон от 17 лет до 31 года. Обработка полученных данных осуществлялась с использованием пакета MicrosoftOffice 2016 с применением методов описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. Опрос проводился по обоим полам в равной степени, с учётом рода занятости участников (учащийся, работающий и т.д.).

Вопросы имели уточняющий характер и затрагивали следующие позиции: продолжительность сна в часах, как быстро наступает сон, использование гаджетов перед отходом ко сну, режимы сна и бодрствования в выходные дни, употребление кофеиносодержащие напитки, наличие хронических заболеваний и т.д. Результаты оказались следующими: 36 % респондентов оценивают своё качество сна на уровне среднего, что составляет лидирующую позицию среди опрошенных; 32 % процента опрошенных выделяют тревожность основным клиническим проявлением недосыпа; 77 % участников опроса используют гаджеты перед отходом ко сну; 64% респондентов употребляют кофеиносодержащие напитки на постоянной основе; 79% участников считает, что оптимальным количеством сна является 8 часов в сутки, не смотря на средние значения в 5-6 часов фактического сна и т.д.

Выводы. В результате данного эксперимента было установлено, что средняя продолжительность сна у молодого контингента – 5-6 часов. По мнению опрошенных, оптимальным количеством считается 8 часов в сутки для полного восстановления. Большинство испытуемых употребляют энергетические напитки (кофеиносодержащие) напитки на регулярной основе и используют гаджеты (телефоны) перед отходом ко сну, что является лидирующими причинами нарушения качества сна и наступления бессонницы. Основной жалобой респондентов была выявлена тревожность, что определило финальную клинику недостатка полноценного сна.