

*Огнева Л.Г.*

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ И НЕОБХОДИМОСТЬ СНА У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

*Научный руководитель: д-р. мед. наук, проф. Павлова Е. А.*

*Кафедра патологической физиологии им. Д.Е. Альперна*

*Харьковский национальный медицинский университет, г. Харьков*

**Актуальность.** К основным составляющим факторам формирования здорового образа жизни у студентов относится не только режим труда и отдыха, питания, но и организация сна. Взрослый человек в среднем спит 7—8 часов, у разных людей этот период колеблется от 4 до 10 часов.

В то же время качество и длительность сна могут отразиться на характере дневной поведенческой активности, эмоциональном состоянии человека и работоспособности.

**Цель:** Определить уровни эффективности и необходимости сна среди студентов-медиков, обучающихся на разных курсах. Во многом хорошее самочувствие, работоспособность, успехи в учебе и стремление жить полной жизнью зависят от того, насколько полным было восстановление физических, интеллектуальных и душевных сил во время сна.

**Материалы и методы.** Объектами наблюдения были студенты 1- 3 курсов Харьковского национального медицинского университета (183 студента). Исследование проводилось с помощью опросника «Образ жизни студентов и их отношение к эффективности, необходимости и длительности сна и его влияние на характер дневной поведенческой активности, эмоциональном состоянии и успешной учебной деятельности».

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведенного исследования 100% студентов отмечают, что снижение длительности ночного сна нарушает все процессы жизнедеятельности, ухудшает общее самочувствие, значительно снижает физическую и умственную работоспособность. Студент-медик регулярно недосыпает: продолжительность сна у студентов, в среднем, составляет 5-6 часов (у девушек в 1,3 раза чаще) и менее 5 часов. При этом студент-медик знает, что продолжительность нормального здорового сна составляет 7-8 часов, если же сон ограничивать до 5-6 часов, то это снижает способность к усвоению материала.

В структуре проблем связанных с уменьшением длительности ночного сна у студентов первого курса отмечается: угнетенное психологическое состояние - 42%; головные боли- 26%; усталость - 23%; легкое недомогание - 9%.

В тоже время у студентов третьего курса на первом месте наблюдается: наличие усталости - 58%; легкое недомогания - 21%; головные боли - 13%; угнетенное психологическое состояние - 8%. Результаты исследования показали, что 79% студентов к третьему курсу обучения в медицинском вузе адаптируется к учебным нагрузкам.

**Выводы.** Успехи студентов в учебной деятельности напрямую зависят от ведения здорового образа жизни.

Учебные занятия требуют напряженной работы головного мозга, и прежде всего его высшего отдела — коры головного мозга. Естественно, что нагрузка на нервные элементы не должна превышать их функциональных возможностей, иначе неизбежны патологические изменения высшей нервной деятельности. Особо важное значение для сохранения нормального уровня высшей нервной деятельности имеет ночной сон. Недостаточная продолжительность ночного сна у студентов приводит к нарушению аналитико-синтетической деятельности мозга, затруднению образования условно-рефлекторных связей и дисбалансу соотношения между процессами возбуждения и торможения. Соблюдение гигиены ночного сна нормализует баланс вышеперечисленных процессов, и нарушения, наблюдавшиеся в результате неполноценного сна, исчезают.