

## ДИССОМНИИ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЫХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ. ПАТОГЕНЕЗ И ПРОЯВЛЕНИЯ

Кучук Э. Н., Шуст Л.Г.

*Белорусский государственный медицинский университет,  
кафедра патологической физиологии, г. Минск*

**Ключевые слова:** сон, диссомнии, умственный труд, молодежь.

**Резюме:** результаты исследования свидетельствуют о высокой частоте встречаемости нарушений сна и ассоциированных состояний среди молодых людей, занимающихся ежедневным активным умственным трудом. Важно, чтобы молодежь была информирована о проблемах, связанных со сном, и их последствиях. Рекомендовано проведение мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к стрессовым факторам, начиная со школьного возраста.

**Resume:** the results of our research indicate a high frequency of sleep disorders and associated conditions among young people engaged in daily active mental work. It is important that young people are informed about sleep problems and their consequences. It is recommended to carry out a system of measures aimed at increasing the body's resistance to stress factors, starting from school age.

**Актуальность.** Сон — это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, возникающий у животных и человека через определенные промежутки времени, включающий в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение сна, что обусловлено повышенной активностью различных структур мозга. В течение жизни 95% людей сталкиваются с расстройствами сна. В развитых странах эта проблема встречается у 30 - 45% населения [7,9]. В последнее время большое внимание стало уделяться проблеме нарушений сна в молодом возрасте [4]. Соблюдение гигиены сна и здоровый образ жизни - составляющие качественного сна [5,7]. Тем не менее, дневная сонливость - состояние, вызванное сбоем биоритмов, - встречается у 46% жителей мегаполисов. У таких людей снижается общий тонус, память, работоспособность, они часто попадают в стрессовые ситуации. Различные снотворные средства постоянно принимает 3% населения земного шара, периодически – 25-29% [6,8,9]. При этом частота их использования увеличивается с возрастом. Только в США ежегодные расходы на лечение нарушений сна и их последствий достигают 1,6 млрд. долларов. В Беларуси 19-24% пациентов, обратившихся за медицинской помощью, жалуются на проблемы со сном. В настоящее время известно более 82 видов нарушений сна [3,5].

На сегодняшний день 60-70% всех случаев нарушений сна являются ситуационными диссомниями, включающими в себя адаптационную и психофизиологическую формы этого расстройства [2,8]. Они возникают у здоровых людей в результате воздействия острого стрессогенного фактора (психоэмоциональное и/или физическое перенапряжение, резкое изменение образа жизни, частая смена часовых поясов и т. д.). Стресс – важный фактор, влияющий на сон человека, и наиболее частая причина диссомний. Так, исследование структуры ночного сна студентов показало, что в ночь перед экзаменом у них повышается двигательная активность, уменьшается фаза медленного сна и увеличивается фаза

быстрого сна. В эксперименте по изучению влияния фильмов аффективного содержания на сон человека после их просмотра были выявлены увеличение ФБС, рост числа быстрых движений глазных яблок и спонтанных пробуждений (данные сомнологической лаборатории клиники Мейо).

**Цель:** изучение частоты, причин и особенностей нарушений сна, выраженности дневной сонливости у людей, занимающихся преимущественно умственным трудом.

**Задачи:**

1. Изучить имеющиеся литературные и электронные источники по проблемам сна у исследуемой возрастной группы;
2. Подобрать, модифицировать и применить методики исследования (опросные листы, шкалы) нарушений сна у лиц молодого возраста;
3. Изучить и систематизировать полученный материал;
4. Сделать выводы о структуре нарушений сна у лиц молодого возраста, предложить мероприятия по профилактике данных нарушений.

**Материал и методы.** В нашем исследовании использованы следующие методы: аналитический (анализ современных литературных источников по данной тематике); анкетирования и статистический (обработка собственных данных, полученных путем анкетирования студентов 3 курса Белорусского государственного медицинского университета (далее - БГМУ), учащихся Барановичского государственного профессионально-технического колледжа сферы обслуживания (далее - БГПТК СО), а также преподавателей Барановичского государственного университета (далее - БарГУ), Белорусского государственного медицинского университета (далее - БГМУ) и Могилевского государственного университета им. Кулешова (далее - МГУ им. А.А.Кулешова).

Нами было обследовано 78 студентов 3 курса БГМУ (первая группа), 60 учащихся (специальность - портной - закройщик) 3 курса БГПТК СО (вторая группа), а также 61 преподаватель (третья группа) по анкетам балльной оценки субъективных характеристик сна, а также по Эпвортской шкале дневной сонливости и анкете индивидуальных особенностей хронотипа. Эпвортская шкала считается простым методом измерения выраженности дневной сонливости у взрослых по восьми жизненным ситуациям [3,6]. Балльная оценка субъективных характеристик сна позволяет оценить по пятибалльной системе следующие характеристики сна: время засыпания и продолжительность сна, количество ночных пробуждений и сновидений, качество сна и утреннего пробуждения. Проведена статистическая обработка 199 анкет.

Среди студентов первой группы 54 - женского пола и 24 - мужского, средний возраст обследуемых - 20 лет, второй группы 54 - женского пола и 6 - мужского, средний возраст - 19 лет, третьей группы 54 - женского пола, 7 - мужского, средний возраст - 33,05 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование проводилось в г. Минске (БГМУ), г. Барановичи (БГПТК СО, БарГУ) и г. Могилеве (МГУ им. А.А.Кулешова), считающимися крупными городами нашей республики. Все респонденты – это люди, занимающиеся ежедневным активным умственным трудом.

На вопрос о присутствии нарушений сна положительный ответ дало 65,2% опрошенных (110 человек женского пола и 22 мужского). Нарушения сна отметили

у себя 61 студент БГМУ (78,2%), 39 учащихся БГПТК СО (65%) и 32 преподавателя ВУЗов (52,45%). В качестве возможной причины, вызвавшей это состояние, стрессовый фактор отмечался в 30,31% случаев (у студентов БГМУ - 49,18%, у учащихся БГПТК СО - 17,95%, в преподавательской группе – 25,%); колебания настроения как причину нарушений сна отметили в 11,25% случаев (среди студентов БГМУ - в 4 случаях (6,56%), у 1 учащегося БГПТК СО - 2,5%, в преподавательской группе - в 8 случаях (25%); храп отметили 2 студента БГМУ (3,28%), 1 учащийся БГПТК СО (2,5%) и 6 преподавателей ВУЗов (18,75%).

В результате обработки данных анкет субъективных характеристик сна нарушенным сон можно назвать в 43,51% случаев (среди студентов БГМУ - в 40 случаях (51,28%), у 21 учащегося БГПТК СО - 35%, в преподавательской группе - в 27 случаях (44,26%).

Распределение индивидуальных особенностей хронотипа оказалось следующим: среди студентов БГМУ обладателями ночного хронотипа являлись 50 опрошенных (64,1%), 22 учащихся БГПТК СО (36,66%) и 6 преподавателей ВУЗов (9,83%). «Жаворонками» назвали себя 2 респондента из БГМУ (2,5%), 1 учащийся БГПТК СО (1,66%) и 8 преподавателей (13,11%). Послеобеденный сон могут позволить себе хотя бы раз в неделю 7 опрошенных студентов БГМУ (8,97%), 2 учащихся БГПТК СО (3,33%) и 6 преподавателей (9,84%).

Как оказалось, дневная сонливость - самый частый тип нарушения сна - у 69 респондентов данный симптом положительный (52,02%), среди студентов БГМУ - в 31 случаях (50,81%), у 24 учащихся БГПТК СО - 61,5%, в преподавательской группе - в 14 случаях (43,75%).

При анализе данных о структуре дневной сонливости по Эпвортской шкале получили следующие результаты (далее в порядке убывания перечислены состояния, во время которых большее число опрошенных испытывали сонливость различной силы): в условиях, не требующих активности (55,5%), при чтении (34,45%), во второй половине дня во время отдыха (28,04%), при езде в транспорте менее 1 часа в качестве пассажира (23,81%), после приема пищи (18,35%), при просмотре телевизионных передач (9,6%).

**Выводы:** существование тесной связи между качеством сна и его составляющими, процессами обучения и памятью общепризнанно [5]. Некоторые авторы предлагают рассматривать проблему нарушений сна в молодом возрасте как нормальный психологический процесс, отражающий определенную реакцию на социальное давление в течение всего периода образования [3]. В связи с этим рекомендовано проведение системы мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к стрессовым факторам, начиная со школьного возраста [1].

Результаты нашего исследования свидетельствуют о высокой частоте встречаемости нарушений сна и ассоциированных состояний среди молодых людей, занимающихся ежедневным активным умственным трудом. Важно, чтобы молодежь была информирована о проблемах, связанных со сном, и их последствиях.

#### Литература

1.Клебанова, В.А. Синдром хронической усталости / В.А. Клебанова // Гигиена и санитария. - 1995.- N1. -С.144-148.

- 2.Мазнев, Н. И. Бессонница, невроты и другие заболевания нервной системы /Н. И. Мазнев. Санкт-Петербург, 2011.-С.58-64.
- 3.Левин Я.И., Ковров Г.В., Полуэктов М.Г., Корабельникова Е.А., Стрыгин К.Н., Тарасов Б.А., Посохов С.И. Инсомния: современные диагностические и лечебные подходы – М., 2005.
- 4.Нефедовская, Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / под ред. В. Ю. Альбицкого. – М.: Литтерра, 2007. - 192 с. (Шифр НБ КемГМА 613 Н 580).
5. Ротенберг В.С. Адаптивная функция сна. Причины и проявления ее нарушения. М., 1982.
6. Ханин Ю.А. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности И.Д. Спилберга. Л., 1976.
- 7.Gaina A.V. Chronobiol. Int. / A.V. Gaina- Vol. 23, N 3, 2006. — P. 607–621.
- 8.Mason, J.W. A historical view of the stress field / J.W. Mason- Arch Intern Med, 1995. –P.88.
- 9.Oginska H.F. Chronobiol. Int. / H.F. Oginska- Vol. 23, N 6, 2006.- P. 1317–1328.