

Sanjuk P. A.
**EINFLUSS DER SCHLAFQUALITÄT AUF DIE LEISTUNG
VON STUDENTEN DER BSMU**

Wissenschaftliche Betreuerin: Skatschinskaja I. A
Lehrstuhl für Fremdsprachen
Belarussische staatliche medizinische Universität, Minsk

Das Thema Schlaf hat schon lange die Aufmerksamkeit der Wissenschaftler erregt. Die ersten Versuche des wissenschaftlichen Verständnisses seines Ursprungs wurden im antiken Griechenland unternommen, waren aber bis zur zweiten Hälfte des IX. Jahrhunderts nur deskriptiver Natur. Damals wurde der Schlaf mit einer Art Hexerei in Verbindung gebracht, und Träume galten als eine Möglichkeit, mit der anderen Welt zu kommunizieren.

In unserer Zeit hat sich das Schlafkonzept drastisch verändert. Es ist heute bekannt, dass Schlaf ein physiologisches Phänomen ist, das die Übermüdung und das Absterben von Nervenzellen verhindert, durch Hemmung der motorischen Aktivität und Verringerung aller Sensibilitätsarten entsteht und ein lebenswichtiges Bedürfnis von Menschen und Tier ist.

Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens im Schlaf. Ein Beweis für die biologische Relevanz des Schlafes ist auch die Tatsache, dass der Mensch "nie in der Lage war, diese Gewohnheit loszuwerden".

Doch trotz dieser Tatsachen leiden mindestens 50 % der Bevölkerung an Schlafmangel und dieser Anteil steigt zudem auch jährlich. Die Weltgesundheitsorganisation stellte fest, dass Schlafmangel in allen Industrieländern epidemische Ausmaße annimmt.

Studenten berichten über die schlechteste Schlafqualität im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen. Bei dem Versuch, sich an den Rhythmus des neuen Lebens anzupassen, belasten sich die Studenten mit so vielen Dingen, dass sie sich Zeit für ihre Umsetzung nehmen müssen, die eigentlich für den Schlaf vorgesehen ist. Manche schlafen in den Tagen vor Kolloquien und Prüfungen überhaupt nicht.

In diesem Artikel werden die Ergebnisse der Studie zur Schlafqualität von Studenten der Belarussischen Staatlichen Medizinischen Universität vorgestellt.

Um den Einfluss der Schlafqualität auf die akademische Leistung von Studenten der BSMU zu untersuchen, wurde eine Befragung durchgeführt. Die Analyse der Antworten ergab, dass je besser ein Student schläft, desto leichter fällt ihm das Lernen.

Auch wurde festgestellt, dass sich die reduzierte Schlafdauer negativ auf das Wohlbefinden, das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und sogar die Gesundheit auswirkt.