

## **Сон в жизни студента**

*Козлова Дарья Сергеевна, Гусарова Лилия Викторовна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук Ромбальская Алеся Робертовна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Сон является неотъемлемой частью жизни человека и важным фактором его здоровья. При поступлении в ВУЗ студентам в короткий срок необходимо адаптироваться не только к абсолютно новому образу жизни, коллективу, учебной программе, условиям проживания, но также научиться оптимизировать свой режим труда и отдыха для наиболее эффективного обучения. В реальности чаще всего мы сталкиваемся с тем, что студентам сложно оптимально распределить свое рабочее время и зачастую для учебы используется время, необходимое для отдыха и восстановления.

Изучить и проанализировать данные литературы о фазах сна и анатомических образованиях, задействованных в данном процессе, а также изучить теории сна и возможные его нарушения; на основании полученного анализа вывести рекомендации для студентов о максимально эффективном времени засыпания и продолжительности сна, учитывая учебную нагрузку.

Проведен анализ и синтез данных литературы по изучаемой проблеме (теоретический метод исследования). Собрана информация у студентов-медиков методом опроса студентов и проведения бесед (эмпирический метод).

В результате анализа данных литературы и опроса студентов установлено, что за цикл сна и пробуждения в нашем организме отвечает такая структура лимбической системы как гипоталамус. Считается, что средняя продолжительность сна должна быть от 7-8 до 10 часов. Однако это сугубо индивидуальная характеристика, которая зависит от пола, темперамента, возраста, образа жизни и характера человека. Эта характеристика называется количеством. Но количество сна является не основной его характеристикой. К основной характеристике сна относится его качество. Под качеством сна понимается деление сна на две фазы «быстрый и медленный сон». В течение первого часа сна головной мозг проходит через определённые процессы, которые приводят к замедлению нейронных колебаний. Эта фаза сна, так называемый «медленный сон». В течение последующего получаса мозг кардинально меняет свою деятельность. Уровень корковых нейронных колебаний в этой фазе сна очень походит на уровень колебаний бодрствующего человека. Эта фаза сна носит название «быстрый сон». Именно в эту фазу просыпаться наиболее оптимально.

Таким образом, в результате проведенной работы можно сделать следующее заключение. Чтобы чувствовать себя бодрым и отдохнувшим необходимо соблюдать режим труда и отдыха и ложиться спать до полуночи, но даже в условиях нехватки сна можно выспаться, организовав сон так, чтобы количество часов было кратно полутора. Либо использовать специальные программы-будильники и фитнес-гаджеты, которые отслеживают фазы сна и будят на нужном этапе.