

*Ермак Е.А., Волонцевич В.А.*

## **НАРУШЕНИЯ СНА И ПРОЯВЛЕНИЯ ДИССОМНИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Кучук Э.Н.*

*Кафедра патологической физиологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** На сегодняшний день 60-70% всех случаев нарушений сна являются ситуационными диссомниями, включающими в себя адаптационную и психофизиологическую формы этого расстройства. Они возникают у здоровых людей в результате острого стрессогенного воздействия (психоэмоциональное и/или физическое перенапряжение, резкое изменение образа жизни, частая смена часовых поясов и т. д.). Стресс – важный фактор, влияющий на режим сна человека, и наиболее частая причина диссомний.

В развитых странах проблема регуляции сна встречается у 30-45% населения. В Беларуси 19-24% пациентов, обратившихся за медицинской помощью, жалуются на проблемы со сном.

В последнее время большое внимание стало уделяться проблеме нарушений сна в молодом возрасте. Тем не менее, дневная сонливость - состояние, вызванное сбоем биоритмов, - встречается у 46% жителей мегаполисов. Помимо этого, существуют неподтвержденные данные ВОЗ о ценности сна в разные временные интервалы суток, придерживаясь которых возможно корректировать режим сна-бодрствования.

**Цель:** методом анкетирования определить режим сна, а также выраженность дневной сонливости среди студентов медицинских вузов.

**Материалы и методы.** В исследовании приняло участие 137 студентов различных медицинских университетов. Опрос был произведен при помощи анкеты, созданной в Google Forms. Анкета включала в себя вопросы, связанные с режимом и соблюдением правильного сна респондентов. На основе полученных субъективных данных о состоянии студентов (уровень внимания, степень активности, работоспособность) был проведен анализ режима сна учащихся медицинских вузов.

**Результаты и их обсуждение.** Полученные результаты можно считать субъективными, так как основаны на личном самочувствии студентов без измерительного вычисления. На основании оценки респондентов установлено, что половина опрошенных студентов засыпает в период с 23:00 и до 01:00. Продолжительность сна в среднем составляет 7-9 часов. Также около 70 студентов (51.1%) пытается компенсировать недостаток сна днём, тратя на это от двух до трёх часов.

**Выводы:** в результате проведенного исследования было установлено, что наиболее оптимальным периодом для отхождения ко сну является промежуток времени с 23:00 до 01:00, основанный на субъективном анализе данных. При этом около 70 опрошенных студентов (51,1%) компенсирует недостаток сна днем. Существование тесной связи между качеством сна и его составляющими, процессами обучения и памятью общепризнано.

Результаты нашего исследования свидетельствуют о высокой частоте встречаемости нарушений сна и ассоциированных состояний среди молодых людей, занимающихся ежедневным активным умственным трудом, в частности среди студентов медицинских вузов.

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. В связи с этим рекомендовано проведение системы мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к стрессовым факторам.