

*Чарнявская К.М., Шаграй Е.А.*

## **НАРУШЕНИЕ СНА НА ФОНЕ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Усова Н.Н.*

*Кафедра неврологии и нейрохирургии с курсами медицинской реабилитации, психиатрии,  
ФПКиП*

*Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель*

**Актуальность.** Нарушение сна на фоне стресса является распространенной проблемой среди студентов медицинского университета. Ввиду интенсивного учебного процесса, постоянной нехватки времени и нагрузки, студенты сталкиваются с серьезными трудностями при поддержании нормального сна. Отсутствие сна или его недостаток серьезно влияют на академическую производительность студентов, в результате, они испытывают чувство усталости и изнурительное напряжение особенно в период экзаменов. Основными причинами нарушения сна среди студентов являются стресс, тревога и депрессия, которые часто возникают во время учебного процесса. Это может привести к интеллектуальной и эмоциональной перегрузке, которая становится причиной бессонницы. Понимание и осознание данной проблемы является первым шагом для ее решения. Получив подходящую поддержку и развив способности эффективно управлять своим стрессом, студенты могут восстановить нормальный сон и достичь лучших результатов в своей учебе и карьере.

**Цель:** произвести сравнительную оценку нарушения сна на фоне стресса у студентов медицинского университета.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось с помощью питтсбургского опросника на определение индекса качества сна (PSQI). В исследовании приняло участие 90 студентов из которых 61 (67,7%) человек девушки, а 29 (32,3%) юноши. Средний возраст участников 20,5 М ± 2,4 лет. Расчеты производились в программе Microsoft Office Excel (2019).

**Результаты и их обсуждение.** Проанализировав данные исследования можно установить, что время продолжительности сна у студентов медицинского университета составляет 6-8 часов (72,2%), 4-5 часов (20%), 9-10 часов (7,8%). Преобладающее время засыпания составило более 30 минут (46,7%), диапазон от 15-30 минут – 14,4%, в то время как нормальная продолжительность засыпания менее 15 минут (38,9%). При опросе студентов медицинского университета сколько раз в неделю они испытывают стресс: 34,4% – 3 и более раз в неделю, 26,7% – 1 или 2 раза в неделю, 23,3% – менее одного раза в неделю, 15,6% – ни разу в течение последнего месяца. В то же время студенты характеризуют качество своего сна за последний месяц: очень хорошее – 11,1%, достаточно хорошее – 56,7%, скорее плохое – 23,3%, и очень плохое – 8,9%. Среди респондентов, даже после продолжительного сна, чувствуют себя «разбитыми»: почти никогда – 12,2%, редко – 43,3%, часто – 31,1%, и почти всегда – 13,3%. За прошедший месяц студенты замечали сложность в поддержании достаточного настроения, чтобы выполнить запланированные дела: несколько сложно – 33,3%, лишь немного сложно – 30,0%, совсем несложно – 22,2%, очень сложно – 14,4%.

**Выводы.** Из приведенных данных можно сделать вывод, что время продолжительности сна у студентов медицинского университета составляет 6-8 часов (72,2%) в преобладающем количестве, однако даже после продолжительного сна, чувствуют себя «разбитыми» часто – 31,1%, и почти всегда – 13,3%, и характеризуют качество своего сна скорее плохое – 23,3%, очень плохое – 8,9%. При этом процент студентов, испытывающих стресс 3 и более раз в неделю – 34,4%, из этого следует что стресс влияет на продолжительность и качество сна.