

*Пиргулыева А.А.*

## **СОН И ЗДОРОВЬЕ: КАК КАЧЕСТВО ОТДЫХА ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ**

*Научный руководитель: ст. преп. Левашова С.А.*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Студенчество характеризуется интенсивными интеллектуальными нагрузками, нарушением режима труда и отдыха, а также высокой цифровизацией досуга. В этих условиях сон часто рассматривается как резерв времени, которым можно пренебречь. Однако именно в период обучения формируются долгосрочные паттерны здоровья, а качество сна становится критическим фактором, определяющим как психоэмоциональную устойчивость, так и физическую выносливость.

**Цель:** изучить влияние сна и циркадных ритмов на метаболические процессы и их роль в профилактике хронических заболеваний.

**Материалы и методы.** Была проведена систематизация существующей научной литературы по влиянию сна и циркадных ритмов на обмен веществ. Помимо этого, был проведён опрос студентов для оценки их режима сна, качества отдыха и его влияния на самочувствие. Данные опроса были проанализированы, а результаты сопоставлены с выводами из литературных источников.

**Результаты и их обсуждение.** Хроническое сокращение ночного сна (согласно проведённому опросу, почти каждый студент спит менее 6-7 часов) коррелирует со снижением когнитивных функций: ухудшаются внимание, скорость обработки информации и способность к запоминанию, что закономерно отражается на академической успеваемости.

На физиологическом уровне некачественный сон подавляет активность иммунной системы, повышая восприимчивость к инфекциям в периоды сессий (именно в этот период болеет большинство студентов), и нарушает метаболическую регуляцию, что способствует колебаниям массы тела. Это происходит из-за снижения лептина, подавляющего аппетит, и роста грелина, усиливающего голод, с тягой к сладкой калорийной пище.

Недостаток сна постепенно выбивает студентов из эмоционального равновесия. Начинает появляться туман в голове, падает концентрация, раздражительность растёт, настроение становится непредсказуемым. Радость притупляется, тревога усиливается, привычные дела требуют больше сил. Многие студенты перед сном пользуются гаджетами по часу или два, что вместе с нарушением циркадных ритмов подавляет мелатонин, сдвигает фазы сна и снижает его восстановительную силу, постепенно истощая психоэмоциональный ресурс и снижая работоспособность. Такое пренебрежение сном ведёт к ожирению, повышает риск диабета, нарушает обмен веществ, закладывая основу для различных хронических проблем.

**Выводы.** Опрос студентов подчёркивает: недосыпание ослабляет иммунитет, рассеивает внимание и дестабилизирует эмоции. Для будущих медиков полноценный сон обеспечивает стойкость к профессиональным стрессам и ответственности. Именно поэтому осознанный подход к отдыху - инвестиция в безупречную карьеру.