

УДК 612.821.7

ВЛИЯНИЕ НЕДОСТАТКА СНА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Шабардин А.М.

Ассистент кафедры «Общественное здоровье и здравоохранение»

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» МЗ РФ,

г. Ижевск, Россия

Лесняк И.С.

Студентка 4 курса лечебного факультета

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» МЗ РФ,

г. Ижевск, Россия

Конакова М.Э.

Студентка 4 курса лечебного факультета

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» МЗ РФ,

г. Ижевск, Россия

Аннотация: в статье выявлены основные причины недосыпания у студентов Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее - ФГБОУ ВО «ИГМА» МЗ РФ), а также влияние недостатка сна на их физическое и психическое здоровье, включая повышенный риск развития болезней и психологических проблем. Предложены конкретные стратегии и рекомендации для помощи студентам в получении достаточного количества сна.

Ключевые слова: недосыпание, сон, студенты, влияние, здоровье, ИГМА.

THE IMPACT OF LACK OF SLEEP ON THE HEALTH OF STUDENTS

Shabardin A.M.

Assistant of the Department of Public Health and Healthcare,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy" of the Ministry of Health of the Russian Federation,

Izhevsk, Russia

Lesnyak I.S.

4th year student of the Faculty of Medicine,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Izhevsk State Medical Academy" of the Ministry of Health of the Russian Federation,

Izhevsk, Russia

Konakova M.E.

4th year student of the Faculty of Medicine,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Izhevsk State Medical Academy" of the Ministry of Health of the Russian Federation,

Izhevsk, Russia

Abstract: The article reveals the main causes of sleep deprivation in students of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy" of the Ministry of Health of the Russian Federation, as well as the impact of sleep deprivation on their physical and mental health, including increased risk of diseases and psychological problems. Specific strategies and recommendations to help students get enough sleep are proposed.

Key words: sleep deprivation, sleep, students, influence, health, IGMA.

Введение. Усиленная академическая нагрузка у студентов медицинских вузов, вовлеченность в насыщенные общественные, социальные, культурные и спортивные программы приводят к проблемам дефицита сна. Хроническое недосыпание в дальнейшем может оказать серьезные последствия на здоровье и качество учебы. Здоровый сон является тем самым источником энергии, тем самым источником здоровья, которые нам дает сама природа. Соблюдение ритмов, особенно ночного сна, в первую очередь влияет на состояние нашего здоровья, на состояние циркадных ритмов, от которых в первую очередь зависит не только настроение, но и система пищеварения и система обмена веществ, и в целом система нашего иммунитета [1]. Из истории известно, лишение человека сна на протяжении очень длительного времени является одной из самых страшных и показательных пыток. Это связано с тем, что нарушение ритмов сна, особенно в ночное время, сбивает системы очищения крови, сбивает системы очищения связок. Именно качество связочного аппарата, качество наших мышц, качество наших костей и суставов зависит от того, как мы спим в ночное время [2].

Цель. Изучение влияния недостатка сна на здоровье студентов. Формирование рекомендаций для студентов по улучшению качества сна.

Материалы и методы. Проведено анкетирование 116 студентов лечебного факультета ФГБОУ ВО «ИГМА» МЗ РФ. Для проведения исследования была разработана авторская анкета. Полученные данные проанализированы и представлены в данной статье.

Результаты. Главные факторы, которые приводят к недостатку сна у студентов - это академическая нагрузка, внеурочные активности и социальная жизнь. Учебное время требует от студента значительных усилий для подготовки к экзаменам и выполнения заданий в срок. Многие из студентов занимаются спортом, участвуют в различных клубах и общественных организациях, что отнимает их свободное время. Кроме того, социальная жизнь студентов, многообразные коммуникации - это неотъемлемая часть их опыта в институте, встречи с друзьями, посещение мероприятий зачастую приводят к нарушению

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

режима сна. Недосыпание оказывает серьезное влияние как на физическое, так и психическое здоровье студентов. Физический аспект проявляется в повышенном риске развития различных болезней. Недостаток сна снижает иммунитет и делает организм более уязвимым перед инфекциями. Также было выяснено, что недостаток сна связан с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний [4]. Последствия недосыпания не ограничиваются только физическими проблемами. Оно может приводить к психологическим проблемам, таким как депрессия и тревожность. Недостаток сна влияет на эмоциональное состояние студентов, что может отрицательно сказываться на их учебном успехе и общем благополучии.

Анкетирование среди 116 студентов лечебного факультета ФГБОУ ВО «ИГМА» МЗ РФ показало, что основной причиной недосыпания, на которую указывают студенты, является сильная загруженность по учебе, в том числе, большой объем домашних заданий, самостоятельная учеба, подготовка к зачетам, коллоквиумам, отработкам, практическим занятиям, экзаменам. На это указывают данные около 40% анкет. Время, затраченное на интернет (социальные сети, игры) - около 30%. Ввиду наличия дополнительной работы (для улучшения своего материального положения, накопления стажа работы, в том числе для дальнейшего поступления в ординатуру), совмещенной с учебой - не высыпаются 10% студентов. На домашние дела указали - 10% опрошенных. Еще 10% студентов отметили, что не высыпается без видимых причин, указывая на тревожность, стресс, бессонницу. На рисунке 1 приведены основные причины недосыпания студентов: 40% - учеба, 30% - интернет, 10% - дополнительная работа, совмещенная с учебой, 10% - домашние дела, 10% - тревожность, стресс, бессонница.



Рис.1. Основные причины недосыпания студентов по данным анкетирования

При анкетировании было выяснено, как влияет недостаток сна на учебную деятельность и концентрацию внимания студентов на лекциях. Оказалось, отмечается снижения внимания у 78 опрошенных (67,3%), а засыпают во время занятий – 54 (46,5%). Отмечается снижение общего самочувствия (слабость, вялость, быстрая утомляемость) - у 108 человек (93,1%). Следовательно, большая часть студентов испытывают отрицательное влияние недостатка сна на учебный процесс.

На вопрос о том, как студенты восполняют недостаток сна ночью и какие способы используют для этого, анализ ответов показал, что многие спят днем, отсыпаются в выходные дни или спят на лекциях. В целом, такие ответы представили около 30% студентов.

По данным анкет стало известно, что большая часть студентов хотели бы придерживаться здорового режима сна – это большая часть опрошенных – 104

респондента (89,6%), но мешает этому учеба, большое количество дел, отсутствие дисциплины, зависимость от гаджетов, стресс, беспокойство. Особенно отмечается беспокойное состояние перед сессией, а 4 студента (3,4%) высказались, что не спят перед экзаменом.

По отношению использования гаджетов перед сном студенты высказались, что более чем за один час до сна перестают использовать гаджеты только 8 из них (6,9%), а 44 опрошенных (37,9%) чувствуют, что им сложнее заснуть, если используют гаджеты перед сном, но отказаться от этого не могут.

Большая часть студентов не уделяют внимания планированию своего режима дня, что в свою очередь сказывается на отрицательном влиянии недостатка сна на учебную деятельность [6].

Выводы.

Важность полноценного сна для здоровья осознают подавляющая часть студентов. Многие студенты испытывают недостаток во сне, но большинство стараются компенсировать данную нехватку различными способами: увеличение продолжительности сна в выходные дни, дневной сон, употребление кофе.

Для помощи студентам в получении достаточного количества сна необходимо применять ряд стратегий и рекомендаций. Во-первых, правильное планирование времени должно стать приоритетом. Студенты должны создавать расписание, которое позволит им выделить достаточно времени для отдыха и сна. Минимальное количество времени, которое должно отводиться на ночной сон - это шесть часов, но идеально если бы это было семь-восемь часов.

Второй важный аспект - создание подходящей обстановки для отдыха. Необходимо обеспечить в помещении для сна тихую, темную, прохладную атмосферу. Использование специальных матрасов или подушек также может помочь создать комфортные условия для сна. Именно от наличия этих факторов зависит как в течение ночного сна расслабляется организм.

Важно в течение 45-50 минут до сна ограничить информационную активность, т.е. использование гаджетов и других информационных источников, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

которые вызывают дополнительные возбуждающие стимулы в головном мозге, особенно просмотр фильмов ужасов, негативных новостей.

Студентам можно использовать техники расслабления перед сном, например, медитацию или глубокое дыхание. Эти методы помогут успокоить ум и подготовиться к качественному отдыху [5].

Достаточный сон является неотъемлемой частью здорового образа жизни студента. У студенческой молодежи выявлены явные нарушения сна, которые проявляются некачественным, недостаточным сном, а также дневной сонливостью. Эти проблемы наблюдаются в связи с отрицательными эмоциональными последствиями, такими как депрессия и тревога, что может привести к неблагоприятным последствиям для психического и физического здоровья студентов, а также их успеваемости. Сон является важным и значимым аспектом для сохранения психологического и физического здоровья, поскольку является одним из важных психофизиологических механизмов регуляции [3].

Студентам следует уделить особое внимание своему режиму сна и использовать предложенные рекомендации для его улучшения. Необходимость хорошего сна должна быть осознанной и признанной как важный фактор для достижения успеха и общего благополучия студентов.

Библиографический список

1. Алешина Т. Е. Зависимость работоспособности от соблюдения режима дня / Т. Е. Алешина // Сб. статей Международной научно-практической конференции «Внедрение результатов инновационных разработок: проблемы и перспективы». - 2017. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-rabotosposobnosti-ot-soblyudeniya-rezhima-dnya>.
2. Бабак С.Л. Неинвазивная респираторная поддержка у пациентов с COVID-19 / С.Л. Бабак, М.В. Горбунов, А.Г. Малявин // Журнал «Практическая пульмонология». – 2020. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/neinvazivnaya-respiratornaya-podderzhka-u-patsientov-s-covid-19/viewer> .

3. Волобуев А.Н. Нейрогенетика мозга: сон и долголетие человека / А.Н. Волобуев, Н.П. Романчук, С.В. Булгакова // Бюллетень науки и практики. – 2021. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyrogenetika-mozga-son-i-dolgoletie-cheloveka/viewer> .
4. Калинин А. Л. Нарушения сна – факторы и маркеры артериальной гипертензии у молодых лиц с нормальной массой тела / А. Л. Калинин, А. С. Сорокин // Российский кардиологический журнал. – 2021. Режим доступа: <https://russjcardiol.elpub.ru/jour/article/view/4290/3288>.
5. Осипенко Е. В. Сон и его влияние на голос / Е. В. Осипенко, О. С. Орлова и др. // Журнал «Специальное обозрение». – 2021. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/son-i-ego-vliyanie-na-golos/viewer>.
6. Пигарев И. Н. Долгий и трудный путь к пониманию назначения сна. Этап до эпохи появления электрофизиологии / И. Н. Пигарев, М. Л. Пигарева // Журнал неврологии и психиатрии. – 2017. Режим доступа: <https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-psikhiatrii-im-s-s-korsakova-2/2017/4/downloads/ru/1199772982017042091>.

Оригинальность 83%