

## Гигиеническая оценка сна студентов медицинского факультета УлГУ

*Джамаева Диляра Ринатовна*

*Студент (специалист)*

Ульяновский государственный университет, Институт медицины, экологии и физической культуры, Ульяновск, Россия

*E-mail: dzhamaeva.dilyara@mail.ru*

**Актуальность исследования:** Как известно, рационально организованный режим дня является важным условием эффективности процесса обучения. Нарушение сна - одна из проблем у студентов медицинского факультета, когда умственная деятельность достигает высокого напряжения и сопряжена с многообразными стрессами, тревогой, что влечет собой наибольший уровень расстройств и психоэмоционального напряжения.

**Цель исследования:** изучить факторы влияющие на качество и продолжительность сна студентов медицинского факультета.

**Материалы и методы:** обследовано 138 студентов 1-5 курс лечебного и педиатрического факультета от 17 до 24 лет мужского и женского пола.

**Результаты:** Средний возраст студентов - 20,6 года, из них 62,3% были в возрасте от 17 до 21 лет, 37,7% — в интервале от 22 до 23 лет. Из опрошенных студентов было выявлено, что среди респондентов 9,4% составляли студенты 1 курса, 2 курса – 26,1%, 3 курса -18,1% , 4 курса – 37,7 %, 5 курса -8,7%.

Физиологические нормы продолжительности ночного сна меняются с возрастом, но для студенческой молодежи специалисты рекомендуют от 7,5 до 8 часов в сутки. При оценке продолжительности ночного сна 25,4 [U+200A] % студентов не довольны качеством сна, 63% студентов относятся удовлетворительно, 11,6 % студентов отлично. Продолжительность сна у 57,2 [U+200A] % студентов составляла меньше 7 часов, 34,8 [U+200A] % студентов — около 7 часов, у 8 [U+200A] % — больше 7 часов. Время отхода ко сну у 1,4% респондентов составило раньше 22.00 часа, у 27,5% - с 22.00 до 24.00 часов, у 71% - позже 24.00 часов. Таким образом, более половины студентов ложатся спать позже 24.00 часов. Это свидетельствует о том, что большинство студентов нарушают режим сна. При изучении времени пробуждения установлено, что раньше 6 часов просыпаются 32,6% студентов, 49,3% - в 7-8 часов, 18,1% – позже 8 часов утра.

Одной из важных проблем сна является длительность засыпания. У 32,6% респондентов длительность засыпания умеренная, а 7,2% студентов засыпают плохо, в течение 60 минут и более, 13% - засыпают около 30 минут, а 23,2%- засыпают сразу , 23,9%-легко засыпают.

В основном студенты засыпают умеренно. Одной из проблем молодежи является длительное пребывание за компьютером, сотовым телефоном и телевизором перед сном. 29,7% студентов ответили, что очень редко смотрят телевизор и 70,3% респондентов пользуются сотовым телефоном и компьютером перед сном. Меньше 60 минут перед сном проводят перед компьютером 11,4% респондентов, 28,4% - 1-2 часа, 22,7% - 2-3 часа, 37,5% - 3-4 часа. В то же время установлено, что половина опрошенных студентов, работают перед сном на компьютере. Чрезмерная умственная стимуляция перед отходом ко сну затрудняет засыпание, приводит к плохому самочувствию после пробуждения. Также были изучены проблемы расстройства сна. 27,6% студентов часто страдают бессонницей, 40,6%- редко, а остальные 31,9% - бессонницей вообще не страдают. Причиной частой бессонницы являются психологический стресс, умственные нагрузки. Свежий воздух благоприятствует быстрому засыпанию, хорошему сну и приятному пробуждению.

**Выводы:** Почти у большинства студентов выявляются те или иные нарушения гигиены сна. Значительно сокращена продолжительность сна, отсутствует переходный период между активной интеллектуальной деятельностью и отходом ко сну. Постоянное недосыпание отражается на физическом и психическом здоровье студентов. Студентам необходимо следовать гигиеническим правилам режиму сна и бодрствования. Поздний отход ко сну можно объяснить подготовкой к занятиям, длительным пребыванием в социальных сетях. Это негативно влияет на пробуждение.

### Источники и литература

- 1) 1. Васильев Ю.В., Васильева И.В., Васильев А.Ю., Вьюхина Т.Ю. Медицинские и педагогические аспекты здоровья сбережения в детских образовательных организациях//Медицина: теория и практика. 2019. Т. 4. № 3. — С.121–122 2. Васильев Ю.В., Горчакова Д.Р., Кулешова А.Г., Тарасова В.А., Турчанинова Д.Г. Гигиеническое обоснование расписания учебных занятий в медицинских университетах//Форсире, 2022, Т. 5. № 2. — С.103–104 3. Пузырев В.Г., Ревнова М.О., Щерба Е.В., Васильева И.В. и др. Гигиена детей школьного возраста/Учебное пособие для студентов педиатрического факультета. — СПб, 2021. — 136 с.