

## **СОН – ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**А.А. Шик, А.Р. Калиновская, В.Г. Саросек, Х. Х. Киемидинов**  
*Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно, Беларусь*

*В статье рассматриваются вопросы значения сна в жизни человека, причины возникновения недосыпания и клинической симптоматики, которая возникает в результате.*

**Ключевые слова:** сон, студенты, недосыпание, клинические симптомы.

## **SLEEP – THE MAIN ELEMENT IN FORMING OF HEALTHY LIFE STYLE OF STUDENTS**

**A.A. Shik, A.R. Kalinovskaja, V.G. Sarosek, H.H. Kiemidinov**  
*Grodno State Medical University, Grodno, Belarus*

*These article present questions about the meaning of sleep in people's life, about the main reasons of not have enough sleep and, clinical symptoms like a result of it.*

**Key words:** sleep, students, not have enough sleep, clinical symptoms.

По данным статистических исследований, треть своей жизни человек проводит во сне. Во время его наблюдается снижение активности обменных процессов и мышечного тонуса, активнее идут процессы анаболизма, тормозятся нервные структуры. Средняя продолжительность сна обычно зависит от таких факторов как: возраст, пол, образ жизни, питание, степень усталости, а также от внешних факторов (общий уровень шума, местонахождения и т. д.) [3, с. 98].

Сон — это очень важная функция, состояние, имеющее огромное физиологическое значение, т.к. он обеспечивает отдых организма после дневной умственной и физической

активности, способствует переработке и хранению информации, восстанавливает иммунную систему путём активации Т-лимфоцитов и др. [1, с. 67].

Человек должен 8 – 10 часов в сутки проводить во сне. Но эти цифры достаточно условны, т.к. необходимо принимать во внимание физиологическое состояние организма, образ жизни, время года и др. [2, с. 327].

Ритм жизни современного человека чрезвычайно высок и порой он обременяет себя таким количеством дел, что ему приходится забирать на их выполнение время, которое предназначено для сна.

Проблема недосыпания является актуальной на сегодняшний день, т.к. именно по этой причине происходит обострение многих хронических заболеваний, снижение умственной деятельности, физиологических процессов в организме человека [3, с. 102].

Было установлено, что наиболее частыми последствиями недосыпания являются: депрессия; снижение концентрации внимания; снижение способности сосредоточиться и выделить главное; утрата чувства юмора, повышенная раздражительность; галлюцинации, провалы в мышлении, периодическая спутанность сознания; сонливость во время бодрствования, потеря ощущения реальности происходящего; головокружение, головные боли, периодические обмороки; снижение иммунитета, повышенная склонность к онкологическим и инфекционным заболеваниям; состояние, подобное алкогольному опьянению; увеличение риска гипертонических кризов, развития сахарного диабета; склонность к накоплению избыточной массы тела [3, с. 67].

Считается, что если человек спит 5 часов и менее, то он рискует прибавить в массе на 50 и более процентов, так как при хроническом недосыпании глюкоза утилизируется не в энергию мышечной ткани, а в жировую ткань.

Самым главным критерием достаточной продолжительности сна служит то, что после пробуждения человек должен чувствовать себя отдохнувшим и бодрым [2, с. 59]. Если же подъем сопровождается разбитостью, плохим настроением и неважным самочувствием, то сна явно недостаточно.

Огромную роль на общую потребность во сне оказывает деятельность щитовидной железы. Так, при недостаточной выработке ее гормонов (гипотиреозе) начинает наблюдаться патологическая сонливость [2, с. 89].

Цель работы – определить продолжительность сна студентов медицинского университета и установить влияние продолжительности сна на протекание физиологических процессов.

Материалы и методы исследования: для получения данных использовалось анонимное анкетирование среди студентов ГрГМУ, с применением разработанной анкеты, состоящей из 15 вопросов. Данные представлены за 2017 год.

Результаты исследования. В анкетировании приняли участие 100 респондентов. По результатам исследования было установлено, что 20% студентов спят 3 – 5 часов в сутки, 62% – 6–7 часов, 15% – 8 – 10 часов.

Из числа студентов, уделяющих сну 3 – 5 часов сутки 40% тяжело заснуть ночью и 75% тяжело пробуждаться утром в ранние часы. 30% периодически сняться ночные кошмары, 85% в дневное время суток испытывают чувство так называемого «зависания или торможения», 45% часто пребывают в депрессивном состоянии, 70% испытывают снижение концентрации внимания, снижение способности сосредоточиться и выделить главное или ухудшение памяти во время интеллектуальной деятельности, 25% испытывают галлюцинации, провалы в мышлении, периодическую спутанность сознания, у 30% наблюдается обострение хронических заболеваний, 65% компенсируют недостаток ночного сна дневным, 30% часто болеют инфекционными заболеваниями, 35% имеют избыточную массу тела, 15% периодически испытывают состояние бессонницы, 80% не слышат будильник по утрам.

Из числа студентов, уделяющих сну 6 – 7 часов сутки 40% тяжело заснуть ночью, 60% тяжело пробуждаться утром в ранние часы, 50% периодически сняться ночные кошмары, 48% в дневное время суток испытывают чувство так называемого «зависания или торможения», 19% часто пребывают в депрессивном состоянии, 45% испытывают снижение концентрации внимания, снижение способности сосредоточиться и выделить главное или

ухудшение памяти во время интеллектуальной деятельности, 23% испытывают галлюцинации, провалы в мышлении, периодическую спутанность сознания, у 8% наблюдается обострение хронических заболеваний (у 23% опрошенных нет хронических заболеваний), 52% компенсируют недостаток ночного сна дневным, 6% часто болеют инфекционными заболеваниями, 10% имеют избыточную массу тела, 13% периодически испытывают состояние бессонницы, 28% не слышат будильник по утрам.

Из числа студентов, уделяющих сну 8 – 10 часов сутки, 11% тяжело заснуть ночью, 70% тяжело пробуждаться утром в ранние часы, 28% периодически сняться ночные кошмары, 33,4% в дневное время суток испытывают чувство так называемого «зависания или торможения», 60% испытывают снижение концентрации внимания, снижение способности сосредоточиться и выделить главное или ухудшение памяти во время интеллектуальной деятельности, 80% компенсируют недостаток ночного сна дневным, 6,7% часто болеют инфекционными заболеваниями, 20% имеют избыточную массу тела, 6,7% периодически испытывают состояние бессонницы, 40% не слышат будильник по утрам.

Вывод. Таким образом, в результате проведенной исследовательской работы было установлено, что у большинства студентов продолжительность сна составляет 6–7 часов, что дает возможность проследить зависимость между продолжительностью сна и протеканию некоторых физиологических процессов в организме у студентов.

#### Список литературы:

1. Зайцев, Г.К. Валеология. Культура здоровья / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ – М», 2003. – 272 с.
2. Роттенберг В. С. Адаптивная функция сна, причины и проявления её нарушения. – М.: Наука, 1982. – 346 с.
3. Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Сон и адаптация // Ротенберг В. С., Аршавский В. В. – Москва: Наука, 1984. – 453 с.