

Абзалилов Д.Р., Рассказов Е.В., Яркаев В.А.

ВЛИЯНИЕ НЕДОСТАТКА СНА НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель – к.б.н., доцент Измайлова С.М.

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В исследовательской работе проанализировано влияние недостатка сна на психическое и физическое состояние студентов. Проведено анкетирование и выявлено, что большинство студентов не спят необходимое количество времени ночью, из-за чего возникают нарушения в физическом и психическом здоровье. Выявлена необходимость дневного сна и его влияние на состояние здоровья.

Ключевые слова: сон, депривация, здоровье.

Abzalilov D.R., Rasskazov E.V., Yarkaev V.A..

INFLUENCE OF LACK OF SLEEP ON MENTAL AND PHYSICAL HEALTH Scientific supervisor - Candidate of Biological Sciences,

Associate Professor Izmailova S.M.

Bashkir state medical university, Ufa

In this research work the influence of lack of sleep on the mental and physical state of a person is considered. A questionnaire survey among young people has been conducted and statistics has been compiled. It was revealed that most people do not sleep the required amount of time at night, which causes disorders in physical and mental health. It also revealed the necessity of daytime sleep and its impact on the human condition.

Keywords: Sleep, deprivation, health

Сон - важнейший процесс в восстановлении организма, его физического и психологического состояния. Для восстановления физических сил и ресурсов головного мозга среднестатистического человека, необходим сон не менее 8 часов в сутки [4]. По различным источникам, в России процент людей, которые страдают недосыпом составляет 20%-45% [7]. Недостаток здорового сна оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую, неврологическую, иммунную и эндокринную системы. Факторы, оказывающие негативное влияние на его качество, способствуют увеличению заболеваемости и развитию или усугублению психиатрических состояний [6].

Цель работы

Выявить влияния недостатка сна на психическое и физическое состояние студентов.

Материал и методы

Обзор литературных и интернет источников, анкетирование.

Анализ статистических данных. Опрос проводился среди студентов учебных заведений г. Уфы. Возраст респондентов был 17-23 лет, среди них девушек 57% (N=191) и юношей 43% (N=145).

Результаты и обсуждение

Результаты опроса показали, что проблема депривации сна действительно актуальна для молодежи. Большинство опрошенных спят меньше 8 часов, из них 38,3% - 6-7 часов, а

менее 5 часов составляет сон у более 36% опрошенных (диагр.1). Это негативно сказывается на общем состоянии организма, особенно на психическом здоровье и когнитивных функциях. Длительное нарушение сна и недосыпание – фактор риска развития сахарного диабета, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, тревоги, депрессии.

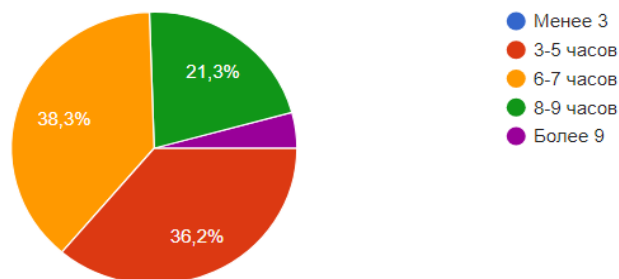


Рис. 1. Количество ночных часов сна у опрошенных.

Анкетирование выявило, что общее ухудшение физического состояния и нарушения когнитивных функций наблюдается у более чем 95% опрошенных. При этом не ощущают этого лишь 5%, остальные опрошенные испытывают сильное недомогание - 14,9%, средне - 48,9%, или же немного - 31,9% (диагр.2). Головная боль, отсутствие аппетита, отечность лица, заторможенность и другие состояния являются причиной.

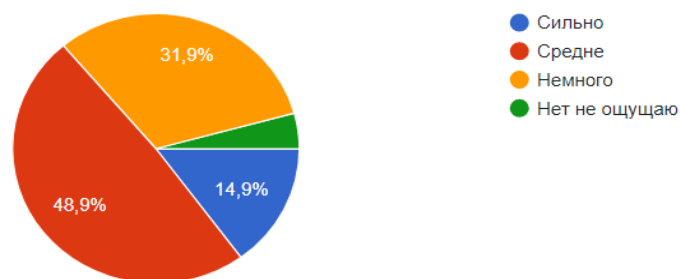


Рис. 2. Ощущение нарушение когнитивных и физических способностей при недостатке сна.

Вялость, головные боли и другие негативные состояния замечали за собой 69% опрошенных, в случаях, когда сон длился более 10 часов (диагр. 3). Причиной этому служат многие факторы, такие как низкий уровень сахара в крови, колебание уровня нейротрансмиттеров головного мозга, обезвоживание организма и другие.

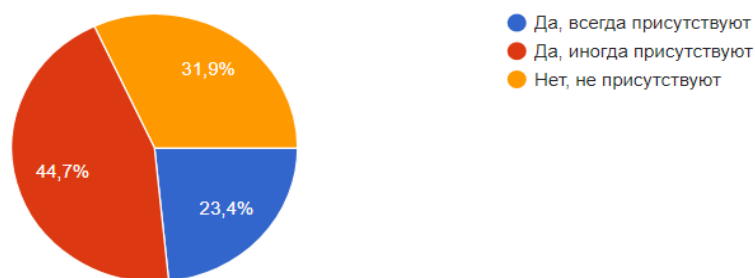


Рис. 3. Присутствие негативных эффектов долго сна

Большинство (70%) респондентов заметили, что неполноценный сон влияет на иммунитет. Одна из причин-организм человека во время сна вырабатывает маркерные клетки-цитокины. Они выполняют регуляторную функцию, контролируют процессы воспаления, иммунного ответа на чужеродные антигены. Чем меньше спит человек, тем меньше цитокинов вступают в иммунные реакции (диагр.4)

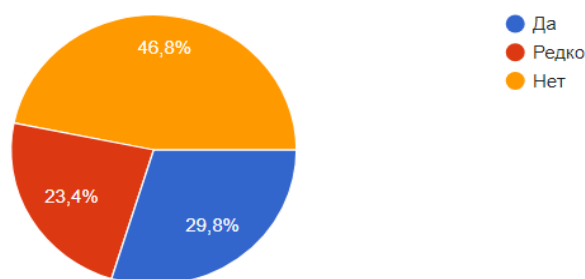


Рис. 4. Наличие пониженного иммунитета из-за недостатка сна

Анализируя данные, мы пришли к выводу, что большинство опрошенных в виду того, что они спят меньше суточной индивидуальной нормы, склонны к дневному сну. Из опроса известно, что 47% ощущают вялость, раздражительность и замедленность реакции после дневного сна, 44% испытывают бодрость, а 9% опрошенных не ощущают изменений в самочувствии (диагр. 5, 6).



Рис. 5. Наличие и продолжительность раздражительности, замедленности или пассивности при некачественном сне

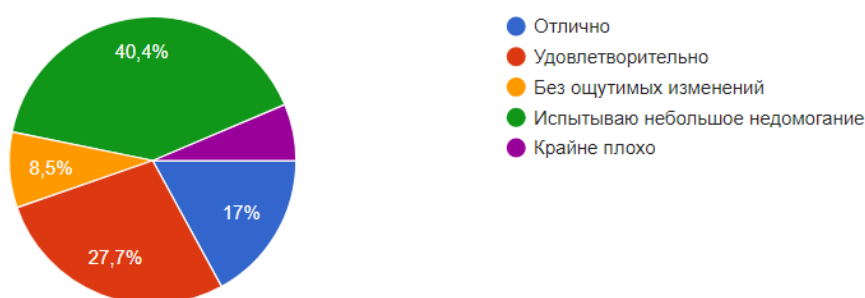


Рис. 6. Самочувствие опрошенных после дневного сна

Несмотря на то, что 87% понимают важность сна (диагр. 7), но 81% тех, кто прошел опрос спят меньше или больше рекомендуемой врачами нормы (диагр. 8). Подавляющее большинство тех, кто спит меньше физиологического минимума, являются студентами, которые жертвуют сном ради учебы.

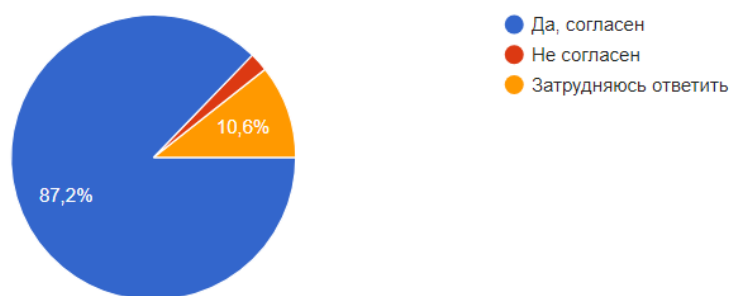


Рис. 7. Количество людей, понимающих важность сна

Заключение и выводы

Исследование показало, что проблема депривации сна среди студентов действительно серьезная и актуальная. Большинство опрошенных спят меньше рекомендуемого количества

часов, что приводит к ухудшению физического состояния, нарушениям когнитивных функций и другим негативным последствиям. Огромное количество респондентов испытывают усталость, вялость, головные боли и даже расстройства психического состояния из-за недостаточного сна.

Удивительно, что большинство опрошенных осознают важность здорового сна, но при этом не делают достаточно для того, чтобы выспаться. Дневной сон становится неким компенсатором для усталости и раздражительности, но не решает проблему в корне. Важно привлечь внимание к этой проблеме и обратиться к специалистам за помощью, чтобы избежать серьезных последствий для здоровья.

Стремление к улучшению качества сна должно стать приоритетом, чтобы сохранить здоровье и повысить общее благополучие этой возрастной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпова Татьяна Владимировна Влияние сна на организм человека // Наука, техника и образование. 2017. №4 (34).
2. Антипов, В. А. Влияние сна на здоровье и продуктивность студентов / В. А. Антипов, А. В. Климов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 23 (365). — С. 123-125.
3. Мисникова, И. В. Сон и нарушения метаболизма / И. В. Мисникова, Ю. А. Ковалева // РМЖ. – 2017. – Т. 25, № 22. – С. 1641-1645.
4. Левин Я.И. Сомнология: сон, его структура и функции; инсомния // Рос. мед. журн. 2007. Т. 15. № 15. С. 11–30.
5. Chaput JP, Dutil C, Sampasa-Kanyinga H. Sleeping hours: what is the ideal number and how does age impact this? Nat Sci Sleep. 2018 Nov 27;10:421-430. doi: 10.2147/NSS.S163071. PMID: 30568521; PMCID: PMC6267703.
6. 10 факторов, которые могут влиять на сон — от чего зависит качество сна и ухудшение работоспособности, какие витамины влияют (366.ru)
7. <https://trends.rbc.ru/trends/social/6128ba189a79477d3d16f1f7>

Сведения об авторах статьи:

1. **Абзалилов Дамир Радикович** - студент лечебного факультета Башкирского государственного медицинского университета Россия, Республика Башкортостан, Уфа, улица Ленина, e-mail: Damirabzalilov9@gmail.com
2. **Рассказов Егор Вячеславович** - студент лечебного факультета Башкирского государственного медицинского университета Россия, Республика Башкортостан, Уфа, улица Ленина, e-mail: egorrasskazov.974@gmail.com
3. **Яркаев Владимир Арсеньевич** - студент лечебного факультета Башкирского государственного медицинского университета Россия, Республика Башкортостан, Уфа, улица Ленина, e-mail: yardarken@gmail.com