

**Семенова Анна Семеновна**

студентка

**Томская Федора Николаевна**

студентка

**Филиппова Ксения Леонидовна**

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ШКОЛА ПРОФИЛАКТИКИ ГИГИЕНЫ СНА СРЕДИ СТУДЕНТОВ 1, 2, 3 КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА**

***Аннотация:** статья посвящена теме изучения профилактики гигиены сна. Авторы провели анкетирование среди 150 студентов 1, 2, 3 курсов МИ СВФУ. Целью данной работы является выявление соблюдения студентами гигиены сна. Задачей является донесение информации до студентов в доступной форме о профилактике сна. В ходе исследования выявили, что 38% из общего числа студентов стараются соблюдать режим сна, но некоторым это не удается. Почти все студенты – 46% понимают значение сна.*

***Ключевые слова:** Россия, сон, польза сна, РС (Я), хроническое недосыпание, гигиена сна.*

*Цель данной статьи заключается в изучении соблюдения студентами гигиены сна.*

*Основной задачей Школы Здоровья по гигиене сна является донести информацию до студентов и населения в доступной форме о профилактике сна.*

Такое понятие, как гигиена сна, включает в себя ряд простых правил, соблюдение которых даст вам качественный и приятный сон. Основная причина бессонницы (инсомнии) всегда связана с несоблюдением правил гигиены сна. У многих людей бессонница – результат накапливаемых в течение долгого периода

вредных привычек, которые часто приводят к нарушениям сна  
[<http://rosoblises.ru/sanitarno-epidemiologicheskie-sluzhby/gigiena/gigiena-sna.html>]

Последствиями хронического недосыпания становятся постоянные головные боли; перепады кровяного давления; шум в ушах, потеря ориентации; отсутствие аппетита; резкое снижение работоспособности;

повышенная утомляемость; потеря интереса к окружению; трудности с коммуникацией; агрессивность, нервозность; снижение иммунной защиты; обострение хронических заболеваний; появление психосоматики  
[<https://sonsladok.com/zdorove/razlichnye-narusheniya/gigiena.html>]

Провели информационную презентацию о профилактике и пользы сна.

Медицинской проблемой бессонница становится лишь тогда, когда она вызвана заболеваниями. В этом случае, помимо соблюдения правил гигиены сна, необходимо корректировать первопричины инсомнии.

*Результаты анкетирования:* продолжением наших теоретических исследований стало проведение анкетирования среди студентов 1, 2, 3 курсов (лечебного, педиатрического, фармацевтического, медико-профилактического отделений). На вопросы анкеты отвечали 150 ребят (75 девушек и 75 юношей). После обработки результатов, мы получили следующие данные и сделали выводы.

Результаты ответов на вопрос «для чего необходим сон?» предоставлены на диаграмме 1:



Рис. 1

Вывод: 46% ответили для отдыха организма; 23% – быть бодрым; 18% – чтобы выспаться; 13% – чтобы набраться сил. Ответы на данный вопрос были разные, но мы определили, что почти все студенты понимают важное значение сна.

Ответ на вопрос: «Сколько часов вы спите» были получены данные на диаграмме 2.



Рис. 2

Вывод: 38% из общего числа выбрали ответ 7 часов, менее 6 часов спят 27%; 8 часов спят 23% и 9 часов выбрали 12%. Большинство студентов придерживаются нормы и понимают важность полноценного сна, остальные либо недосыпают, либо спят больше нормы.

На вопрос «Во сколько встаете» студенты ответили:



Рис. 3

В основном студенты встают в 7 утра – 47%, 27% предпочитают просыпаться в 9 утра и позднее (диаграмма 3). Студенты учатся в дневное время и поэтому чаще просыпаются в пределах семи часов утра.

Легко ли встают по утрам студенты? Ответы на этот вопрос мы предоставили на диаграмме 4:



Рис. 4

**Вывод:** Из-за невыполнения режима дня 38% студентов не высыпаются, а 28% встают с трудом после сна. Причиной всего этого может быть неправильное распоряжение своего времени.

На вопрос «Снятся ли вам сны» ребята ответили:

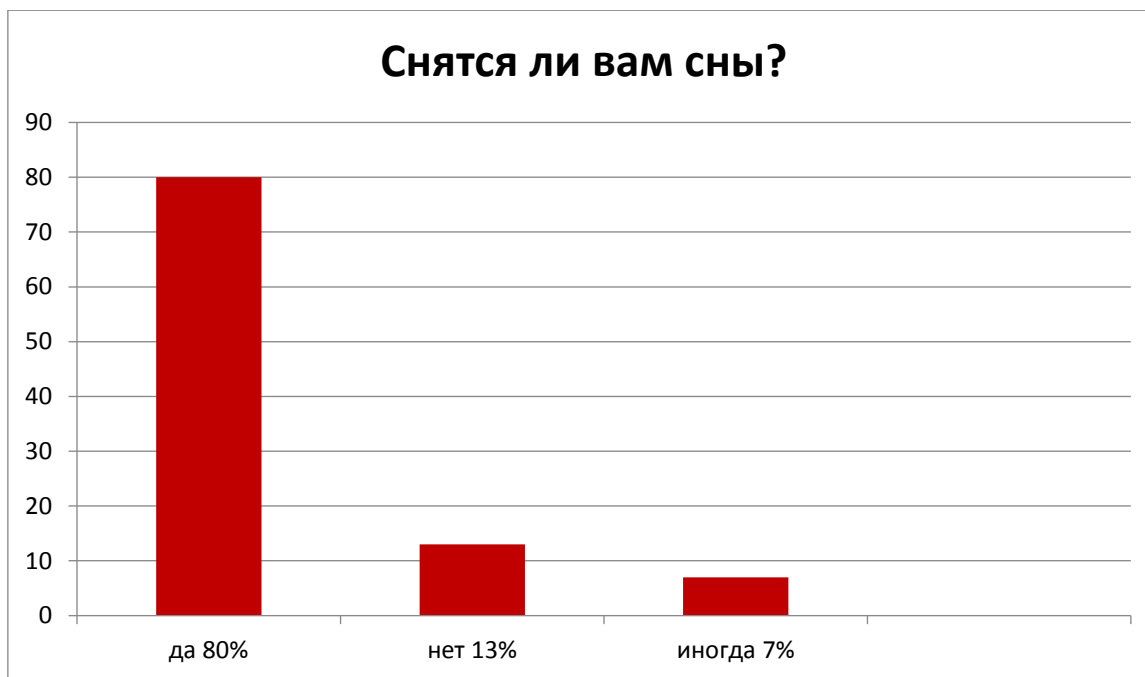


Рис. 5

Вывод: Чаще всего ребята видят сны – 80%, не видят сны 13% из общего числа и 7% иногда (диаграмма 5).

На вопрос «Засыпаете ли под телевизор» получили следующие ответы:



Рис. 6

Вывод: Мы отметили вредную привычку засыпать под телевизор, таких ребят около 5%. Но в основном студенты ответили отрицательно, их 86% (диаграмма 6)

На вопрос «Удобная ли у вас кровать» получили ответы:



Рис. 7

Вывод: При ответе на вопрос удобная ли у вас кровать, 80 ребят (53%) ответили положительно, то есть кровать у них удобная и спать на ней комфортно. Но 33% студентов не удовлетворяет их кровать (диаграмма 7), они аргументируют это тем, что она жесткая.

На вопрос «Проветриваете ли вы комнату» студенты выбрали ответы:

### Проветриваете ли вы комнату?

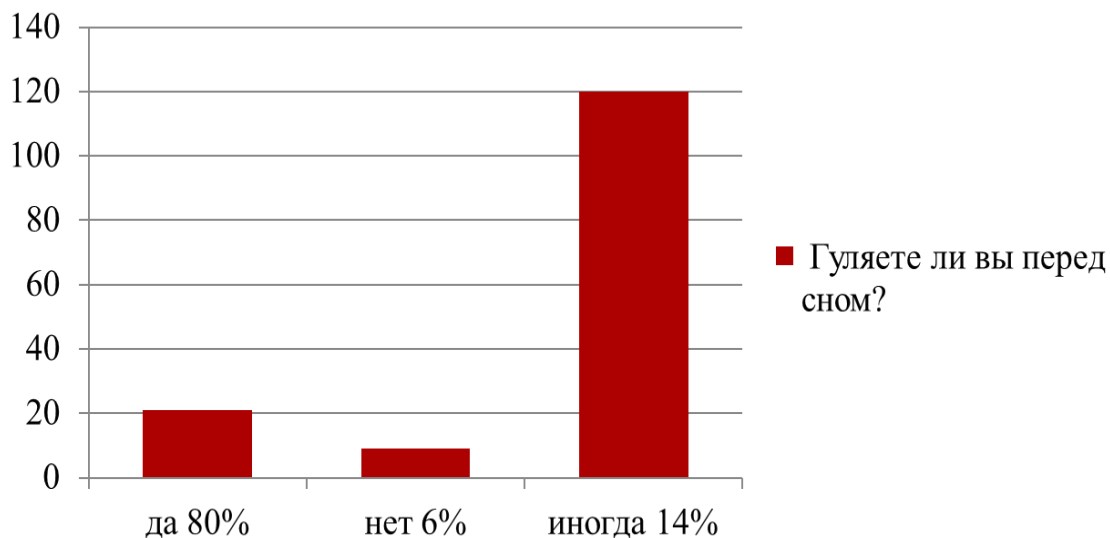


Рис. 8

**Вывод:** по результатам следующих ответов на вопросы нами сделан вывод, что почти не соблюдаются такие правила, как проветривание комнаты и прогулка перед сном. Всего 10–14% ребят обращают на это внимание (диаграмма 8). Это очень важно для питания кислородом головного мозга.

**Заключение.** Таким образом, анализируя данные анкеты, можем сказать, что в основном студенты знают о влиянии сна на здоровье. И большинство студентов стараются соблюдать режим сна. Но все же некоторым студентам это не удастся. Причины здесь могут быть разные: высокие учебные нагрузки, увеличение бытовой нагрузки, подработки в вечернее и ночное время, высокий темп жизни. Сон – это ваше здоровье, поэтому нужно тщательно следить за его качеством и продолжительностью.

#### Список литературы

1. Полуэктов М.Г. Расстройства сна / М.Г. Полуэктов, Л.М. Борискина.
2. Левин Я.И. Сомнология и медицина сна. Избранные лекции / Я.И. Левин, М.Г. Полуэктов. – М.: Медфорум, 2013. – 430 с.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.emcmos.ru/articles/diagnostika-i-lechenie-narusheniy-sna>

4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://spim.ru/info/narusheniya\\_sna/o\\_narusheniyah\\_sna/Gigiena-sna\\_973\\_42\\_article.html](http://spim.ru/info/narusheniya_sna/o_narusheniyah_sna/Gigiena-sna_973_42_article.html)
5. Коротков Б.П. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф.
6. Вяльцев А.В. Безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Вяльцев А.В., Казьмина Г.В., Лепихова В.А. и др. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009.
7. Лобачев А.И. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов. – М.: Высшее образование, 2007.
8. Поленов Б.В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. – М.: Группа ИДТ, 2008.
9. Левшин А. Правильный сон – лекарство от неудач и болезней, или Исцеляющая ночь. – М.: АСТ, 2008.
10. Авакумов С.В. Психология сновидения.
11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rosoblises.ru/sanitarno-epidemiologicheskie-sluzhby/gigiena/gigiena-sna.html>
12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sonsladok.com/zdorove/razlichnye-narusheniya/gigiena.html>