

## ХАРАКТЕРИСТКА НОЧНОГО СНА И ФАКТОРЫ РИСКА ДИССОМНИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТВЕРИ

Джулай Т.Е.<sup>1</sup>, Атаева Л.<sup>1</sup>, Леонович Л.<sup>1</sup>, Неведомский А.Н.<sup>2</sup>

1. ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет  
Минздрава России

2. ФГБОУ ВО Тверской государственный технический университет

***Аннотация.** У 178 студентов тверских вузов методом анкетирования исследованы качественные характеристики сна и предикторы диссомнии. Показано, что 20-30% студентов находится в зоне риска развития диссомнии, преимущественно в связи со стрессовыми ситуациями, употреблением алкоголя и кофе, курением, низким уровнем физической активности и использованием различных гаджетов непосредственно перед отходом ко сну.*

***Ключевые слова:** студенты университетов, характеристики сна, диссомния.*

***Abstract.** In 178 students of Tver universities the original questionnaire investigated sleep quality characteristics and predictors of dissonnia. It is shown that 20-30% of students are at risk of developing dissonnia, mainly due to stressful situations, drinking alcohol and coffee, smoking, low levels of physical activity and the use of various gadgets just before bedtime.*

***Key words:** university students, sleep characteristics, dissonnia.*

**Введение.** Сон является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, и оказывает значительное влияние на ее проявления и качество жизни. Проблема бессонницы человека в современном обществе становится все более актуальной, вследствие чего поиск методов ее профилактики и лечения представляет собой важную проблему медицины и общественного здоровья на сегодняшний день [1]. От нарушений сна страдает большие контингенты населения, и это способствует развитию различных проблем соматического и психического здоровья, в том числе негативно влияющих на качество обучения – когнитивно-мнестических расстройств, снижения концентрации внимания и скорости физиологических реакций, что обуславливает их медико-социальную значимость [2, 3].

Недостаточная или нерациональная физическая активность, вредные привычки, неправильное питание, постоянное использование гаджетов могут способствовать нарушениям качества и продолжительности сна, расстройствам цикла сон-бодрствование, различным изменениям, связанным с засыпанием, собственно сном или пробуждением [2,4].

**Цель исследования:** дать качественную характеристику сна у студентов тверских вузов, установить причины и провоцирующие факторы диссомнии.

**Материал и метод исследования.** Проведено анонимное анкетирование 178 студентов-добровольцев: женщин – 94 (52,8%), мужчин – 84 (47,2%) в возрасте от 18 до 23 лет. Среди опрошенных были студенты 5 курса лечебного факультета Тверского ГМУ (123 человек – 69,1%); студенты 2 курса факультета информационных технологий ТвГТУ (55 человек – 30,9%). Использовалась оригинальная авторская анкета, содержащая 21 вопрос, позволяющий определить характер ночного сна и физической активности студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты анкетирования показали, что подавляющее большинство студентов (74 человека – 41,6%) оценивают качество сна как удовлетворительное, 15 (8,4%) – как отличное, 65 (36,5%) – как хорошее, 20 (11,2%) – как плохое, и как очень плохое – 4 (2,3%). Анализ продолжительности ночного сна студентов показал, что большинство опрошенных 106 (59,5%) спят менее 7 часов, 49 (27,5%) – от 7 до 9 часов, 21 (11,8%) – не менее 9 часов, 2 человека (1,2%) страдают от бессонницы.

Характеристика пресомнического состояния опрошенных показала, что большинство опрошенных (94 человека – 52,8%) засыпают быстро, у 16 респондентов (9%) засыпание происходит практически мгновенно, для 60 человек (34,2%) засыпание происходит в течение длительного времени (не менее одного часа), а для 7 (4%) – очень длительного (два часа и более). Большинству студентов 68 (39,7%) для эффективного засыпания требуется полная тишина и темнота. В то же время 3 (1,8%) человека легко погружаются в сон под громкие звуки телевизора, музыки или разговоров, у 64 (37,4%) процесс засыпания зависит от степени усталости, а еще 36 отходят ко сну (21,1%) с гаджетами в руках.

Что касается интрасомнических характеристик сна, то 101 (56,7%) опрошенный спит до утра без пробуждений, 70 студентов (39,3%) просыпаются однажды за ночь, 7 (4%) – просыпаются неоднократно, вследствие чего сон у них беспокойный и прерывистый. Чаще всего опрошенные (60 респондентов – 32,6%) затрудняются назвать конкретную причину пробуждения среди ночи, в остальных случаях причиной пробуждения выступает боль (32 человека – 17,4%), ситуативная тревога (17 – 9,2%), действие внешних раздражающих факторов (51 – 27,7%) либо иные причины (24 – 13,1%).

Оценка постсомнического состояния студентов показала, что в большинстве случаев (105 студентов – 58%) утреннее пробуждение происходит с трудом и нежеланием, 32 опрошенных (17,6%) просыпаются легко и быстро, 13 человек (7,2%) встают бодрыми и энергичными, несмотря на малую

продолжительность ночного сна, 31 респондент (17,2%) с утра чувствует апатию и безразличие ко всему.

Огромное влияние на качество и продолжительность сна оказывают бытовые привычки. Отвечая на вопрос о частоте употребления респондентами алкоголя, большинство опрошенных (117 – 65,7%) отрицали употребление алкогольных напитков, 8 человека (4,5%) признались в употреблении чаще 3 раз в неделю, 48 (27%) – 1-2 раза в неделю, а, 5 человек (2,8%) употребляют алкоголь 1-2 раза в месяц. При этом 148 студентов (82,7%) не курят, 31 (17,3%) – имеют эту вредную привычку. 79 студентов (30,6%) выпивает 1-3 чашки кофе в день, 41 (25,9%) – более 3-х чашек, причем 53 человека (20,5%) пьют кофе только утром, 43 (16,6%) – преимущественно днем, 19 (7,4%) – вечером, 23 (9%) – кофе не употребляют.

При оценке влияния на сон режима приема пищи выяснилось, что 90 (49,7%) студентов ужинают за 2 часа и более до сна, 14 (7,7%) – менее чем за 30-60 минут до сна, 67 (37,1%) – за 1-2 часа до сна, 10 (5,5%) – не едят позднее 18 часов.

Привычный уровень физической активности респонденты оценивают как умеренный в 112 случаях (63%), в 39 (22%) – как низкий и в 27 (15%) – как высокий. У 96 (54%) опрошенных число ночных пробуждений после физических нагрузок не изменялось, но сон становился спокойным и крепким, 63 (35,4%) студента просыпались реже, сон оставался чутким и беспокойным у 14 (7,9%), а в 5 случаях (2,7%) после нагрузок число пробуждений увеличивалось.

**Заключение.** Анализ итогов анкетирования студентов медицинского и технического университетов Твери показал большой разброс характеристик сна с преобладанием достаточной его продолжительности и субъективной удовлетворенности качеством. Тем не менее значительная часть студенческой молодежи находится в зоне риска развития хронических вариантов диссомнии (20-30%), преимущественно в связи со стрессовыми ситуациями, употреблением алкоголя и кофе, курением, низким уровнем физической активности и использованием различных гаджетов непосредственно перед отходом ко сну.

### **Литература**

1. Жунусова, Г.С. Синдром диссомнии / Г.С. Жунусова. – Текст : непосредственный // Вестник КазНМУ. – 2016. – № 4. – С. 139-142.
2. Ковальзон, В.М. Цикл бодрствование – сон и биоритмы человека при различных режимах чередования светлого и темного периода суток / В.М. Ковальзон, В.Б. Дорохов. – Текст : непосредственный // Здоровье и образование в XXI веке. – 2013. – Т. 15, № 1-4. – С.151-162.

3. Курушина, О.В. Диагностика и лечение инсомнии / О.В. Курушина, Е.А. Куракова, С.В. Рязанцева. – Текст : непосредственный // Лекарственный вестник. – 2014. – Т. 8, № 2 (54). – С. 24-30.
4. Шавловская, О.А. Инсомния в поликлинической практике / О.А. Шавловская. – Текст : непосредственный // Журнал неврологии. – 2016. – № 1. – С. 46-49.