

**Романюк Светлана Владимировна**, кандидат медицинских наук,  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Читинской государственной медицинской академии» Минздрава России, г. Чита  
Romanyuk S.V., Federal State Budgetary Educational Institution of Higher  
Professional Education "Chita State Medical Academy", Chita, Russia

**Жеребцова Эльвира Эдуардовна, Корякин Павел Сергеевич,  
Мижитова Норжима Баировна, Багдасарян Арусяк Людвиковна**,  
Студенты, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Читинской государственной медицинской академии» Минздрава России, г. Чита

## **КАЧЕСТВО СНА У СТУДЕНТОВ ЧГМА SLEEP QUALITY IN CHMA STUDENTS**

**Аннотация:** В данном материале представлены актуальные данные о состоянии физиологического сна в норме и у студентов медицинского вуза. Выделены механизмы нарушения сна, патогенез инсомнии на фоне образа жизни определенной категории людей. Даны основные аспекты на качество сна у студентов ЧГМА, которые были выделены с помощью анкетирования через Google Forms, определены проявления инсомнии, а также эффективность снотворных препаратов в борьбе с этой проблемой.

**Abstract:** This paper presents current data on the state of physiologic sleep in the norm and in students of medical school. Mechanisms of sleep disturbance, pathogenesis of insomnia against the background of lifestyle of a certain category of people are highlighted. The main aspects on the quality of sleep in the students of CHGMA, which were highlighted with the help of questionnaires through Google Forms, the manifestations of insomnia, as well as the effectiveness of sleeping pills in combating this problem, are given.

**Ключевые слова:** инсомния, стресс, снотворные препараты, качество сна, засыпание, пробуждение.

**Keywords:** insomnia, stress, sleeping pills, sleep quality, sleep deprivation, falling asleep, waking up.

### **Введение**

По определению В.М. Ковальзона, «сон — это особое генетически детерминированное состояние организма теплокровных животных, характеризующееся закономерной последовательной сменой определенных полиграфических картин в виде циклов, фаз и стадий». [1]. Нарушения сна в условиях стресса являются распространенной проблемой современного общества, особенно в выбранной категории - у студентов медицинских вузов, так как регулярные сдачи контрольных работ, тестирований, зачетов, сессий, все это непосредственно влияет на качество сна, что в свою очередь может привести к ряду негативных последствий. Постоянный дефицит сна может привести к ухудшению когнитивных функций, увеличению риска возникновения психологических и физических заболеваний, а также снижению качества жизни. [3]. Поэтому важно находить способы справляться со стрессом и улучшать качество сна. Снотворные средства в свою очередь — это лекарственные вещества, способствующие инициации сна (засыпанию), поддержанию сна, нормализующие его глубину и продолжительность. Многие исследования подтверждают, что снотворные препараты могут помочь студентам медикам заснуть быстрее и улучшить качество сна. Однако данные улучшения могут быть временными и часто сопровождаются побочными эффектами, такими как сонливость в течение дня, снижение концентрации и памяти. [2].

### **Результаты исследования**

В ходе работы нами был создан опрос, который мы распространили внутри Читинской государственной медицинской академии с целью подтверждения наличия



нарушения качества сна и выявления методов решения этой проблемы со стороны студентов за время прошедшего месяца. В опросе приняли участие 138 обучающихся всех факультетов и курсов, в том числе ординаторы, из которых 112 - девушки, 26 - юноши в возрасте от 17 до 27 лет. По результатам опыта построена диаграмма (рисунок 1).

Ваш пол?

138 ответов

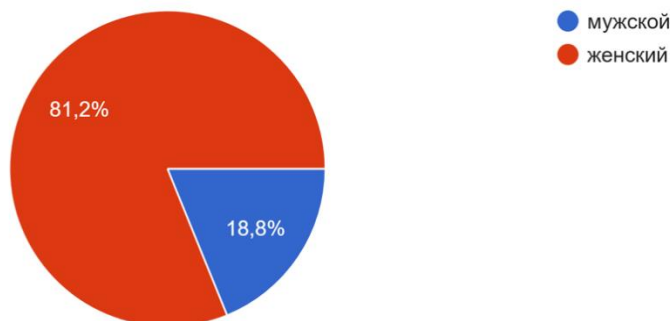


Рисунок №1. Распределение респондентов по гендерному признаку.

На каком курсе вы обучаетесь?

138 ответов

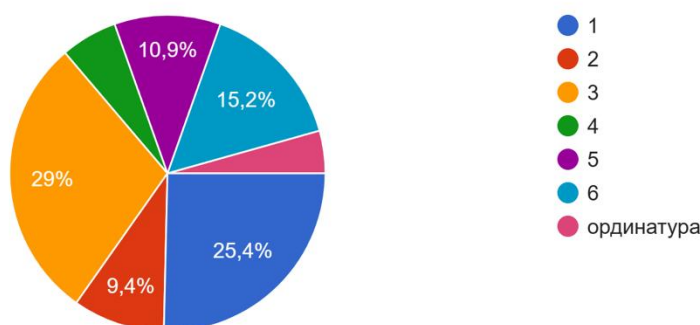


Рисунок №2. Распределение респондентов в зависимости от факультета и курса.

На вопрос о наличии стресса в течение прошедшего месяца 121 человек (87,7%) ответил положительно (1 группа), а 17 (12,3%) отрицают (2 группа), таким образом мы выявили, что большинство студентов-медиков испытывают умственное напряжение. Выясняя наличие нарушения качества сна, мы определили, что в 1 группе 96 (79,3%) опрошенных на фоне стресса испытывают эту проблему, остальные 25 (20,7%) ответили, что на качество сна они не жалуются. Ниже представлены изменения сна у названных групп.

Выяснилось, что в среднем студенты тратят на сон от 3 до 7 часов. Из этого времени 2 группа опрошенных тратит время на процесс засыпания 2–5 минут, в случае с 1 группой это занимает 15–40 минут. Также мы посчитали целесообразным учесть время пробуждения, таким образом, 2 группа просыпалась в течение 5–10 минут, а 1 группа тратила на пробуждение от 30 минут до 1 часа.

Результатом опроса было, что 23 студента (16,7%) просыпались за ночь 3 и более раз, одинаковое количество человек - 34 (24,6%) 2 раза и 1 раз и 47 (34,1%) ни разу.

Трудности с преодолением сонливости во время учебы/выполнения домашнего задания/работы испытывали 3 и более раз в неделю 58 студентов (42%), 66 (47,8%) 1–2 раза в неделю и 14 (10,1%) ни разу.



Мы выявили, что 5 студентов (3,6%) оценивают свое качество сна по наличию кошмарных и тревожных сновидений как очень плохое (ежедневно), 17 (12,3%) плохое (несколько раз в неделю), 87 (63%) хорошее (единичные случаи) и 29 (21%) очень хорошее (полное отсутствие). По результатам опыта построена диаграмма (рисунок 3).

Оцените качество сна по наличию кошмарных и тревожных сновидений в течение прошедшего месяца?

138 ответов

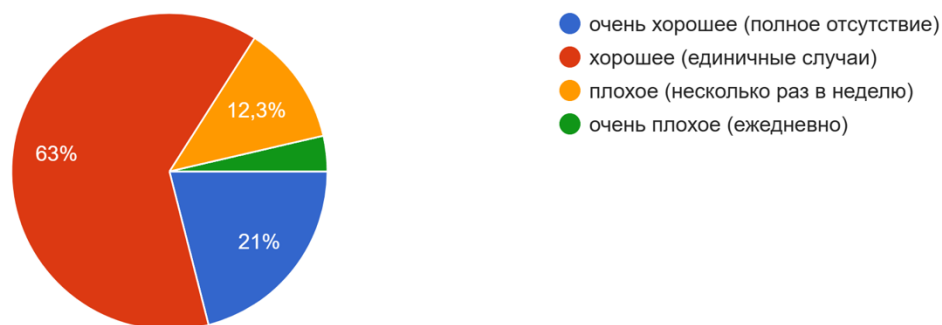


Рис №3. Оценка качества сна у студентов по наличию кошмарных/тревожных сновидений.

На основании уже известных нам данных, что 96 человек (96,6%) имеют проблемы со сном, мы выяснили, что лишь 10 (10,4%) борются с данной проблемой с помощью лекарственных препаратов. Остальные 86 студентов (89,6%) их не принимают.

На вопрос о том, какие препараты принимают студенты, мы получили следующие данные: снотворный препарат (Мелатонин) принимали 4 человека, ноотропные препараты (Фенибут, Адаптол) - 1 человек, анксиолитические (Атаракс) - 1 человек, седативные (Валерьянка, Пустырник) - 4 человека. На вопрос об эффективности препарата было выявлено, что в 14,5% случаев самочувствие опрошенных на следующий день после приема хорошее, могут проявляться единичные случаи сонливости, в 8% случаев самочувствие оценивается как плохое, проявляется это в отсутствии эффекта, наличии головных болей, плохого настроения, утомляемости. У остальных эффекта от действия препарата не наблюдалось. Изучая эффективность отдельно Мелатонина, мы выявили, что у опрошенных в 75% случаев наблюдалось хорошее состояние после применения, в 25% случаев наблюдалась сонливость, подавленное настроение, на отсутствие эффекта пришлось 0 ответов.

На основании полученных данных мы выяснили, что из 138 респондентов, большинство из которых девушки (81,2%), проблемы с качеством сна в том числе с процессами засыпания и пробуждения имеют 96,6%. Из этого количества людей принимают лекарственные препараты 10,4%, а именно снотворные лишь 4,1%.

#### Список литературы:

1. Медицинский научно-практический портал / Сон. Стресс. Инсомния / Я.И. Левин (2007) - режим доступа: <https://www.lvrach.ru/2007/05/4535174?ysclid=lt6jihmefx896263523>
2. Селизарова Н.О., Напалкова С.М., Анисимова Н.А., Оковитый С.В. Современные представления о нарушениях сна и методах их коррекции // Обзоры по клинической фармакологии и лекарственной терапии 2023. Т. 21. № 1. С. 79–89. DOI: <https://doi.org/10.17816/RCF21179-89>
3. Ахмедов Р.Н. Оценка качества сна студентов медицинского вуза // Студент. - 2019. - №1/2019. С. 1-2.

