Буковинський державний медичний університет

ВПЛИВ ЯКОСТІ СНУ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

ВИКОНАВ
Божик Володимир Юрійович
студент 3 курсу 4 групи Буковинського державного медичного університету

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК
Смандич Віталій Степанович
доцент кафедри внутрішньої медицини, клінічної фармакології та професійних хвороб

АКТУАЛЬНІСТЬ

Студентські роки — це період, коли навантаження зростає з кожним семестром, а звички, закладені саме тоді, визначають здоров'я на десятиліття вперед. Серед чинників, які найшвидше і найпомітніше реагують на академічний стрес, важливе місце має сон. Численні дослідження показують, що проблеми зі сном зустрічаються приблизно у половини студентів ВНЗ. При цьому йдеться не лише про брак годин, а й про якість відпочинку. Усе це прямо чи опосередковано б'є по фізичному самопочуттю, емоційній рівновазі та здатності вчитися. З погляду профілактичної медицини, сон — це керований фактор ризику, і саме тому він заслуговує на окрему увагу під час навчання у ЗВО.

МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ

Робота має оглядово-аналітичний характер. Проаналізовано публікації за останні роки, присвячені сну студентської молоді, когортні та поперечні дослідження, які оцінювали якість сну за допомогою Пітсбурзького індексу якості сну (PSQI) та пов'язували отримані показники з фізичним і психічним здоров'ям, академічною успішністю та способом життя.



РЕЗУЛЬТАТИ

*Передусім впадає в око масштаб проблеми. У дослідженні студентів медичних і стоматологічних спеціальностей в Італії поганою якістю сну страждали до **62%** учасників, а третина спала менше семи годин на добу, тобто менше за фізіологічну норму для молодих дорослих.*

Далі — психічне здоров'я. Мета-аналіз і систематичний огляд переконливо показують, що саме зв'язок між сном і психічним станом (депресія, тривога, стрес) є однією з найбільш досліджуваних тем у цій царині.

Фізичне здоров'я тісно переплетене зі сном. Окремий напрям досліджень стосується імунної відповіді. У студентів погана якість сну асоціюється зі зниженням імунної функції, причому цей зв'язок частково пояснюється підвищеним рівнем сприйнятого стресу та симптомами депресії.

*У дослідженні з Руанди студенти з якісним сном мали значно вищі бали, ніж ті, хто спав погано (середній бал **169,53 проти 82,12**; **p < 0,001**), а регресійний аналіз підтвердив, що гірша якість сну та коротша тривалість сну самостійно передбачають нижчі результати навчання.*

ВИСНОВКИ

Погана якість сну є надзвичайно поширеною серед студентів: у різних дослідженнях її частота коливається від приблизно 50% до понад 80%, що робить сон одним із ключових об'єктів профілактичної медицини в освітньому середовищі.

Якість сну тісно пов'язана з психічним здоров'ям: вона виступає медіатором між тривогою, депресією, стресом і якістю життя, а також із фізичним здоров'ям, зокрема через імунну функцію та загальне самопочуття.

КЛЮЧОВІ ДАНІ

до 62%
студентів медичних і стоматологічних спеціальностей (Італія) мали погану якість сну

1 з 3
спав менше 7 годин на добу — менше за фізіологічну норму

169,53
середній бал за якісного сну проти 82,12 за поганого (Руанда, p < 0,001)