

ВЛИЯНИЕ БЕССОННИЦЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Доц. Абдукадырова Лола Кабуловна,
Иброхимова Дилрабо Иброхимовна
Гуломова Шахноза Хуршидовна

Ключевые слова: студенты, бессонница, успеваемость, психологические расстройства, продуктивность

Введение

Бессонница определяется как «постоянная проблема с засыпанием, поддержанием сна или плохим качеством сна», она возникает в результате множественных экологических, медицинских, психологических и психических расстройств [1]. Сон важен для нескольких функций мозга, в том числе для взаимодействия нейронов друг с другом. Недавние исследования показали, что в медленной фазе сна, удаляются токсины из мозга с помощью глимфатической системы, которые накапливаются, пока человек бодрствует [2]. Лишение сна из-за смены работы может привести к нарушению записи ЭЭГ головного мозга, влияя на биологический ритм [3]. Гумустекин К. и соавторы сообщили, что лишение сна может замедлить заживление ран [4].

Короткое время сна у подростков имеет много негативных соматических, неврологических и психологических последствий [5-7].

Исследование, проведенное среди студентов-медиков Ташкентской медицинской академии по оценке привычек сна, показало, что 38% студентов засыпают, в среднем, после полуночи, при этом среднее время сна составляет 55% - 6 часов в день. Из-за плохого качества сна 52% студентов засыпали на лекциях, и симптомы бессонницы у 25% студентов (**предложение не закончено!!!**). Этот абзац нужно перенести в раздел «Результаты» или «Собственные исследования»

Студенты-медики, как правило, сокращают свой сон, пытаются приспособиться к своей рабочей нагрузке и стрессовой обстановке, и могут не рассматривать сон как первоочередную задачу, а некоторые - сокращают время сна, чтобы иметь дополнительные часы для учебы, особенно перед экзаменами [8,9].



Настоящей проблемой становится бессонница, которая мешает успеваемости студентов и предрасполагает к психологическим проблемам. Изучение этого расстройства имеет жизненно важное значение для помощи в поиске решений и улучшении здоровья учащихся и их успеваемости.

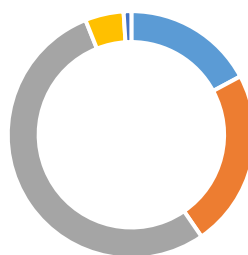
Цель этого исследования состояла в том, чтобы определить распространенность бессонницы среди студентов медицинской академии, а также психоэмоциональное воздействие, связанное с потерей и концентрацией памяти.

Материалы и методы

Для изучения распространённости нехватки сна среди студентов медицинской академии в исследование были включены студенты обоих полов до 6 -го курса. В исследовании участвовали 379 человек, взятых методом простой случайной выборки с использованием таблицы случайного отбора. Анкеты состояли из социально-демографических характеристик выборки, а также вопросов, связанных с бессонницей и тревогой.

Результаты

Студенты заполнившие анкеты



■ 1 курс ■ 2 курс ■ 3 курс ■ 4 курс ■ 5 курс ■ 6 курс

Бессонница среди студентов Ташкентской медицинской академии



	Трудности с засыпанием	Трудно спать	Проблемы с ранним пробуждением
тяжелый	25	11	38
мягкий	65	49	46
нет	10	40	16

Вывод

Это исследование было проведено для изучения распространенности бессонницы среди студентов Ташкентской медицинской академии. В целом наш результат показывает, что более 2/3 студентов (70%) страдают бессонницей. В исследовании Sing CY сообщается, что уровень бессонницы среди студентов гонконгских колледжей составляет 68,6% [10]. В другом исследовании (Almojali и соавторов) сообщается, что 76% студентов Университета медицинских наук короля Сауда бин Абдель Азиза в Эр-Рияде (Саудовская Аравия) страдали бессонницей [18]. Al Qahtani MS и соавт. сообщили о высокой распространенности (78%) бессонницы среди студентов трех медицинских школ в Эр-Рияде, Саудовская Аравия [11]. Naytham и др. сообщили о высокой распространенности (86,3%) плохого качества сна, которые провели исследование среди жителей в рамках программ, контролируемых Саудовской комиссией по специальностям здравоохранения [12]. Причины недосыпания студентов-медиков могут быть связаны с предсонными познаниями, такими как активное мышление, беспокойство, планирование и анализ проблем и вопросов [13]. Лихштейн К.Л. и соавт. предположили, что навязчивые познания гораздо более распространены в возникновении бессонницы, чем соматические факторы [14].

Характеристики проблем со сном были представлены как трудности с засыпанием у 25%, жалобы на ночные пробуждения - 11% и проблемы с ранним пробуждением у 84% опрошенных (табл. ?).

Наши результаты показывают, что у студентов, страдающих бессонницей, выявлено ухудшение, памяти, продуктивности и частая смена настроения. Эти результаты согласуются с исследованием, проведенным в Эр-Рияд (Саудовская Аравия). Авторы также продемонстрировали, что недостаточный сон и дневная сонливость могут привести к проблемам в межличностных отношениях, тревоге и депрессии [15]. Другое исследование, проведенное ранее Ford и др. показало, что 40% лиц с бессонницей и 46,5% лиц с гиперсомнией имели тревожные и другие психические расстройства по сравнению с 16,4% лиц без жалоб на сон [16]. Ранее сообщалось о связи между нарушениями сна и тревожностью (Монти и др.) [17].

Наше исследование пришло к выводу, что распространенность бессонницы среди студентов-медиков Ташкентской медицинской академии высока. Существует значительная связь между бессонницей и тревогой, более половины студентов жалуются на сопутствующую бессонницу и тревогу.

Литература.

- 1.Kupfer DJ, Reynolds CF. Management of insomnia. N Engl J Med 1997; 336:341–346.
- 2.<https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep>
- 3.Salako M, Welcome MO, Unal C, et al. The effect of sleep deprivation on cortical oscillatory waves of the EEG in shift and non-shift health workers. J Res Med Dent Sci 2019; 7:112-118.
- 4.Gumustekin K, Seven B, Karabulut N, et al. Effects of sleep deprivation, nicotine, and seleni-um on wound healing in rats. Int J Neurosci 2004; 114:1433-1442.
- 5.Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, et al. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. Sleep Med Rev 2010; 14:179-189.
- 6.Kronholm E, Puusniekka R, Jokela J, et al. Trends in self-reported sleep problems, tiredness and related school performance among Finnish adolescents from 1984 to 2011. J Sleep Res 2015; 24:3–10.
- 7.Buysse DJ. Sleep health: Can we define it? Does it matter? Sleep 2014; 37:9–17.



8. Alsaggaf MA, Wali SO, Merdad RA, et al. Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years. Relationship with stress and academic performance. *Saudi Med J* 2016; 37:173-182.

9. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, et al. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health* 2017; 7:169-174.

10. Azad MC, Fraser K, Rumana N, et al. Sleep disturbances among medical students: A global perspective. *J Clin Sleep Med* 2015; 11:69-74.

11. Sing CY, Wong WS. Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong. *J Am College Health* 2010; 3:174-182.

12. Al Qahtani MS, Alkhaldi TM, Al-Sultan AM, et al. Sleeping Disorders among medical students in Saudi Arabia in relation to anti-insomnia medications. *Egyptian J Hospital Med* 2017; 69:2750-53.

13. Haytham I, Al Saif SBFM. Prevalence of and risk factors for poor sleep quality among residents in training in KSA. *J Taibah University Med Sci* 2019; 14:52-55.

14. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, et al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *J Adolesc Health*. 2010; 46:124-132.

15. Lichstein KL, Rosenthal TL. Insomniacs' perceptions of cognitive versus somatic determinants of sleep disturbance. *J Abnorm Psychol* 1980; 89:105-107.

16. Albhlal LA, Alanzi FG, Ghannam KB, et al. Sleep disturbance patterns among medical students, Saudi Arabia. *Arch Med* 2017; 9:1-3.

17. Ford DE, Kamerow DB. Epidemiologic study of sleep disturbances and psychiatric disorders. An opportunity for prevention. *JAMA* 1989; 262:1479-84.

18. Monti JM, Monti D. Sleep disturbance in generalized anxiety disorder and its treatment. *Sleep Med Rev* 2000; 4:263-276.