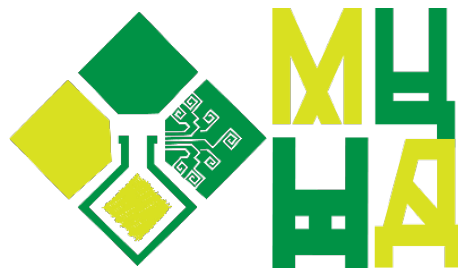


МАТЕРІАЛИ
II МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



Міжнародний Центр Наукових Досліджень

СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ НАУКИ: ФАКТОРИ ВПЛИВУ ТА ВЗАЄМОДІЇ

| 7 КВІТНЯ 2023 РІК
м. Рівне, Україна

Вінниця, Україна
«Європейська наукова платформа»
2023

ЗМІНА ЯКОСТІ СНУ ТА ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ГІГІЄНИ СНУ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Кондратенко Олена Костянтинівна

студентка

Харківський національний медичний університет, Україна

Мокрякова Марина Іванівна

асистентка кафедри гігієни та екології №1

Харківський національний медичний університет, Україна

Вступ. Війна – це завжди стрес для організму людини. Стрес та сон – це взаємопов'язані речі. Порушення сну може бути причиною втоми, поганого настрою та надмірної сонливості протягом дня. А от хронічне порушення сну може спровокувати проблеми зі здоров'ям, зокрема хвороби серцево-судинної системи, порушення обміну речовин і навіть діабет. Стрес та тривога існували в житті людини ще до початку воєнного стану, але поява війни ще більше посилила цю проблему.

Актуальність дослідження. Війна внесла свої корективи в усе, що відбувається у житті кожного українця. Сон не став винятком. Через воєнний стан велика частина населення страждає порушенням сну. За допомогою даного дослідження ми дізнаємось, як саме змінилась якість та режим сну серед людей на фоні війни.

Мета роботи. Дослідити, якість сну та дотримання правил гігієни сну під час війни в Україні серед населення.

Матеріали та методи. Для дослідження даного питання були проведені анкетування та опитування людей різного віку, а саме: від 16 до 18 років – 36,4%; від 19 до 21 року – 48,5%; старше 21 року – 15,2%. Більше людей залучилось жіночої статі – 84,8%, чоловічої – 15,2%.

Результати та їх обговорення. У результаті опитування ми з'ясували, що у 75,8% людей на фоні війни виникли проблеми зі сном; у 18,2% нічого не змінилось; 3% відповіли, що 50/50; і 3% опитуваних зазначили, що проблеми виникли ще до війни. 64,3% респондентів зізналися, що мають порушення ритму сну; 50% страждають безсонням; 35,7% опитаних відмітили у себе гіперсомнію (підвищена сонливість); 21,4% - парасомнію (сноходіння, нічні жахи, сонний параліч); 7,1% - порушення дихання. Серед всіх опитаних 3,6% зазначили, безсоння та порушення сну почали турбувати їх ще до початку війни. 60,6% - намагаються дотримуватися режиму сну; 21,2% - не дотримуються; 15,2% усвідомлюють важливість режиму сну і завжди дотримуються; і 3% - почали дотримуватися тільки останнім часом. 54,5% - сплять 6-8 годин в добу; 30,3% - 8-10 годин; 12,1% - менше 6 годин. 57,6% респондентів скаржаться, що часто прокидаються серед ночі; 36,4% - проблем із цим не мають; 6,1% - важко відповісти. Щодо питання, чи швидко людина засинає: 57,6% - відповіли так; 42,4% - ні. 54,5% - зазначили, що використовують певні рекомендації, щоб покращити якість свого сну; 39,4% - нічого не застосовують; 6,1% - важко відповісти. 72,7% опитаних для покращення якості сну проводять провітрювання кімнати; 54,5% - відмова від активізуючих напоїв (кава, алкоголь); 40,9% - слідкування за режимом; 9,1% - відмова від гаджетів, щонайменше за годину до сну. 18,2% - почали приймати снодійні препарати під час війни; 78,8% - ні; і 3% - так, але це не пов'язано з війною.

Висновки. Проаналізувавши дані опитування, ми отримали такий результат, що

третина людей зазнали на собі проблеми зі сном через воєнний стан в країні. Частіше - це порушення ритму сну та безсоння, менше частина людей відповідали, що їх турбує гіперсомнія, парасомнія та порушення дихання. Але попри все, більше половини опитуваних намагаються дотримуватися режиму сну. Кількість годин сну у більшості голосів відповідає нормі, тобто у віці від 18 до 65 років 7-9 годин сну вважається нормою. На жаль, більше, ніж половина населення зазначили, що часто прокидаються серед ночі, що може свідчити про психологічні проблеми, йдеться про стрес, тривогу та депресію, причиною яких може бути саме ситуація в Україні. Також певний відсоток людей, навіть більше половини користуються рекомендаціями, щоб покращити якість свого сну. Третина – провітрює приміщення перед сном, половина – відмовляється від активізуючих речовин. Трохи менше половини слідкують за своїм режимом, але найменше відсотків - це відмова від гаджетів перед сном. Великий відсоток українців не почали приймати снодійні препарати для покращення якості свого сну, але майже чверть розпочали їх використовувати, щоб не мати проблем із засинанням. Отже, війна все ж таки впливає на якість сну українців, але більшість намагається із цим справлятися, використовуючи принципи гігієни сну, щоб покращити умови для засинання. Бо, здоровий сон – запорука міцного здоров'я.