

РОЗПОВСЮДЖЕННІСТЬ ПОРУШЕНЬ СНУ, ВНАСЛІДОК НЕРВОВОЇ ПЕРЕНАПРУГИ

Самойлова Ганна Петрівна

К.мед.н., асистент

hp.samoilova@kntmu.edu.ua

Бойко Ілля Сергійович

здобувач вищої освіти

Калінін Данило Емільович

здобувач вищої освіти

Кафедра неврології

Харківський національний медичний університет

Актуальність. Порухення сну є актуальною темою для багатьох людей. Сучасне життя стає все більш динамічним та стресовим, війна, економічна нестабільність та інші фактори призводять до зростання ризику виникнення порушень сну. Ці порушення негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я людей. Недосипання може погіршити когнітивні функції, пам'ять та концентрацію уваги, а також призводити до розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету, тривог та депресії. Попри значний вплив порушень сну на здоров'я, їх вивчення все ще потребує значної уваги.

Мета. Дослідити рівень поширеності порушень сну, внаслідок нервової перенапруги.

Матеріали та методи. Статистичний метод та дані з анкет 106 респондентів. Середній вік ± 20 років. Стать: 83% – жіноча; 17% – чоловіча. Курс: 1 – 18,9%; 2 – 15,1%; 3 – 34,9%; 4 – 17,9%; 5 – 13,2%.

Результати. Провівши опитування ми з'ясували, що 75,2% мають нервову працю. Частота виникнення стресу в неділю: 27,6% відчують його постійно; 55,2% – часто; 16,2% – рідко. Висипаються лише 23,6%. Для доброго самопочуття респондентам потрібно спати: 8,5% – більше 10 годин; 46,2% – 9-10 годин; 31,1% – 8; 11,3% – 7. Прокидаються у ночі 48,1%, з них 16% 3-4 рази. 38,7% солять у день. Під час канікул висипається 53,8%. Після роботи або навчання 64,2% не вдається уникати стресу. Було виявлено кореляцію: серед 49,1% респондентів, що займаються спортом, 30% висипаються та потребуючи у середньому 8 годин сну для гарного самопочуття.

Висновок. Більшість людей мають нервову роботу, що спричинює високому рівню стресу. Більше половини відчують стрес постійно або часто, а лише одна шоста - рідко. Нервове напруження негативно впливає на сон: лише чверть респондентів висипаються, а майже половина прокидаються вночі. Під час канікул, коли рівень стресу знижується, висипається значно більше людей. Це свідчить про те, що нервова перенапруга є ключовим фактором, що шкодить сну. Заняття спортом може допомогти покращити сон. Серед тих, хто займається спортом, третина висипаються, а потреба в сну для гарного самопочуття у них у середньому становить 8 годин.