
ВЕСНЯНА СТУДЕНТСЬКА НАУКОВА СЕСІЯ – 2024
SPRING STUDENT’S SCIENTIFIC SESSION – 2024



Квітень 22-26, 2024 Київ, Україна
April 22-26, 2024 Kyiv, Ukraine

ВПЛИВ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ НА РОЗВИТОК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ІНСОМНІЇ У СТУДЕНТІВ

Самойлова А. В.

Науковий керівник: к.мед.н, асистент Соловійова Є. Т.

Кафедра неврології

Завідувач кафедри: д.мед.н, професор ТОВАЖНЯНЬСЬКА О. Л.

Харківський національний медичний університет

м. Харків. Україна

Актуальність: численні міжнародні дослідження показують, що майже половина людей на планеті страждає від різних розладів сну. Приблизно у третини пацієнтів з цими розладами зустрічається психофізіологічна інсомнія. Повітряна тривога, яка вже два роки регулярно лунає в наших містах, викликає відчуття постійного занепокоєння, нервового перенапруження, очікування небезпеки та наводить на моторошні думки про можливі вибухи. Такий стан безумовно впливає на сон здобувачів освіти та його якість.

Мета роботи: дослідити вплив повітряної тривоги на виникнення психофізіологічної інсомнії у студентів, визначити рівень «страху сну» у здобувачів освіти, висвітлити методи профілактики інсомнії цього виду.

Методи дослідження: для досягнення встановленої мети було проведено соціологічне дослідження у вигляді анкетування 62 студентів, яке здійснювалось за допомогою Google-форми.

Результати: у опитуванні взяли участь 62 здобувачі освіти, з них: 47 (75,8%) жінок та 15 (24,2%) чоловіків. Серед усіх респондентів 43,5% мають проблеми з засинанням на постійній основі. Більше половини студентів (53,2%) відмітили, що повітряна тривога має вагомий вплив на їх здатність заснути. Слід зазначити, що 61,3% респондентів до початку повномасштабної війни та повітряних тривог не спостерігали у себе проблем зі сном. Опитуваним потрібен різний час для того, щоб заснути, так 32,3% потрібно більше 30 хвилин, 14,5% від 21 до 30 хвилин, 16,1% від 16 до 20 хвилин, тощо. Близько 30,6% здобувачів освіти скаржаться на часті прокидання посеред ночі. На їхню думку чинниками цього є постійне відчуття тривоги та внутрішньої напруги (61,3%), відчуття небезпеки (51,6%), очікування вибухів (45,2%) та страх (22,6%), що виникають після оголошення сигналу повітряної тривоги, а також безпосередньо сам її звук (30,6%). Також 21% опитуваних вказав на те, що очікує повітряну тривогу перед сном, навіть коли вона не була оголошена. Студентам було запропоновано оцінити свій рівень «страху сну» по 5 бальній шкалі, де 1 бал це мінімальний рівень. З'ясовано, що 4,8% оцінюють свій рівень страху на 5, тобто максимально, 14,5% на 4, а 24,2% на 3. Порушення сну впливає на повсякденне життя 75,8% студентів, а саме знижує рівень працездатності (58,1%), підвищує дратівливість (59,7%), впливає на когнітивні функції (29%). До лікаря з приводу розладів сну під час повномасштабного вторгнення звернулося 16,1% респондентів. З них 14,5% вживають снодійні препарати для покращення сну. Щодо методів профілактики, то тільки 14,5% здобувачів використовують спеціальні техніки («заземлення», «квадратне дихання», тощо) для того, щоб позбутися внутрішнього напруження під час повітряної тривоги вночі, а 16,1% не чули про такі техніки взагалі.

Висновки: Повітряна тривога має вагомий вплив на розвиток психофізіологічної інсомнії у студентів, впливає на швидкість засинання, на часті пробудження вночі, тощо. У окремих студентів з'явився високий рівень «страху сну». Тому слід заохочувати здобувачів освіти вивчати та використовувати методи профілактики для зняття внутрішньої напруги або у тяжких випадках звертатися до лікаря.

Ключові слова: психофізіологічна інсомнія, повітряна тривога, профілактика.

Османов Б.Х.....	69	Шевченко М.С.....	75	Бондаренко Я.В.....	86
Снелл Й.....	69	Angel Angel.....	76	Борохович О.Г.....	988
Решетняк І.С.....	70	Бабенко Є.А.....	78	Куратнік Л.Л.....	90
Романенко Р.Р.....	71, 94	Драганчук Д.В.....	79	Малєєв Д.О.....	91, 92
Лазюк С.І.....	71	Кулакова Д.Д.....	81	Доні Д.О.....	92
Слободянюк А.С.....	72	Редька О.В.....	82	Назаренко Л.В.....	93
Ткачук А.В.....	73	Титарчук О.К.....	83	Тарасенко М.В.....	94
Ламза Нелля.....		Тонкошкур А.В.....	84	Світлична Ю.В.....	95
Василенко Марина.....		Трембовецька Ю.Б.....	85	Чернякова О.....	77

ВЕСНЯНА СТУДЕНТСЬКА НАУКОВА СЕСІЯ – 2024

Квітень 22-26, 2024 Київ, Україна

SPRING STUDENT'S SCIENTIFIC SESSION – 2024

April 22-26, 2024 Kyiv, Ukraine

Angel Angel.....	181, 185	Гікал Г. О.....	169	Муравйова А. К.....	126
Bilenka A.....	138	Грищенко А. Ю.....	106	Ніколаєва Є. С.....	106
Brynzei K.....	139	Грома М. О.....	162	Нінчук О. О.....	173
Divynets V. I.....	140	Гушул А. П.....	120	Огороднік Н. А.....	183
Dovhan M. O.....	141	Джобава К. Г.....	121	Осипова О. М.....	174
Fedoritenko A. R.....	98	Дніпровський А. С.....	122	Пилипчук В. І.....	175
Goncharov V.....	142	Доманський Р. В.....	165	Погоріла Ю. О.....	176
Grynenko I. V.....	143	Заіменко А. Є.....	148	Полушкіна А. Ю.....	156
Harshit Rai.....	181	Заріцька О. О.....	163	Райковська М. І.....	150
Plashko A.....	119	Зеленчук А. В.....	164	Рудик С. М.....	177
Kleban A. A.....	105	Івженко О. К.....	170	Рустамова М.....	157
Kostiuk T. O.....	99	Ільків Є. І.....	107	Савінова П. Ю.....	184
Leshchynska N. O.....	181	Карпенко Б. Є.....	154	Савченко І. Ю.....	136
Mukhailova K. I.....	100	Кодола М. В.....	123	Самойлова А. В.....	118
Pidrushnyak M. V.....	100	Кондратюк М. В.....	123	Сінельникова Є. В.....	113
Pysmeniuk V. O.....	101	Корчевна А. А.....	108	Столяр Д. О.....	151
Skritska A.....	144	Косовська Т. О.....	132	Сумарюк Б. М.....	109
Tychyna E.....	145	Кохан Б. І.....	133	Тимошенко Н. О.....	152
Vakhovska K.....	146	Кулик В. О.....	182	Тополук К. С.....	110
Vakula A.....	102	Куцик М. О.....	124	Туровець А. В.....	137
Yanushevych M. Yu.....	103	Лаговська Р. В.....	171	Угрімова А. С.....	127
Андрущенко В. І.....	160	Лаговський І. С.....	134	Ушакова С. С.....	178
Бабенко М. С.....	161	Ласкава Ю. С.....	155	Федоренко М. О.....	114
Бабич Д. І.....	147	Лисецький Б. Л.....	117	Федорович С. Є.....	179
Барбашова А. Г.....	128	Лозова Г. В.....	112	Цвела Є. В.....	158
Беда О. В.....	129	Ляшко Д. В.....	165	Чумак Є. А.....	180
Бреус А. Ю.....	104	Мамонтова В. Д.....	125	Чумакова Р. М.....	167
Бурмака О. В.....	171, 178	Мамонтова Т. В.....	125	Шевчук Ю. М.....	153
Валькман С. Р.....	122	Манченко О. В.....	174	Шкварок А. К.....	111
Ващенко Б. П.....	168	Мельник К. В.....	129	Юкіш Г. Я.....	120
Вовк А. В.....	130	Мехно Н. Я.....	166	Яковенко Н. О.....	181, 185
Вороной І. В.....	115	Миронова А. А.....	149	Яремчук О. З.....	166
Воротинцева Н. О.....	116	Михайленко О. В.....	172	Яструб А. С.....	159
Гейдарова Г. Ф.....	131	Мостова В. О.....	135	Яцків В. Р.....	112
Гетманчук В. Ю.....	1329	Музиченко А. С.....	106		