

II. МАТЕРИАЛЫ НАУЧНЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ, МАГИСТРАНТОВ, АСПИРАНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Абрамчик М.Д., Дежиц А.Ю.

студенты 2 курса лечебного факультета
и 5 курса педиатрического факультета

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель – доцент кафедры лучевой диагностики
и лучевой терапии, к. б. н., доцент Зиматкина Т.И.

Актуальность. Самочувствие и поведение человека меняется в зависимости от времени суток и поры года. Каждому человеку присущ определенный хронобиотип для, влияющий на его работу, отдых и сон, физические нагрузки, предпочтения в еде, подверженность стрессу [1]. При нарушении биоритмов возможно снижение степени адаптации и уровня здоровья. Знание индивидуальных биоритмов необходимо каждому человеку и особенно медицинским работникам, включая студентов-медиков. Каждый ежедневно сталкивается с необходимостью планирования своего дня для максимально продуктивного времяпровождения, что делает человека дисциплинированным, развивает организованность и целенаправленность [2].

В жизни учащейся молодежи имеется целый ряд факторов риска нарушений здоровья и индивидуального хронобиотипа: высокое эмоциональное напряжение, дефицит времени общения с родственниками, друзьями и второй половинкой, нерациональное питание, большой объем и несистематическое изучение учебного материала, усталость, длительное сидение за компьютером, недостаток отдыха и сна. Для того, чтобы минимизировать уже имеющиеся трудности, следует корректировать распорядок дня.

Хронотип человека определяет физиологическую организацию функций организма, его адаптацию и является универсальным критерием общего функционального состояния, определяет его вегетативную

и эмоциональную реактивность, умственную и физическую работоспособность [3].

Цель. Определение хронобиологических типов студентов-медиков для составления рекомендаций по оптимизации режима дня.

Материалы и методы исследования. В работе применены сравнительно-оценочный и аналитический методы, а также социологический опрос путем анонимного добровольного онлайн анкетирования на платформе forms.google.com. Определение хронобиотипа проводилось по известной методике [4-6]. Респондентами служили 126 студентов-медиков в возрасте 18-20 лет (юноши 16,1%, девушки 83,9%).

Результаты и их обсуждение. У респондентов выявлены следующие хронобиотипы: 68,7% – аритмики, 23,2% – жаворонки, 8,1% – совы. Установлено, что среди юношей 17,2% – аритмики, 5,8% – жаворонки, 2,1% – совы; у девушек: 51,5% – аритмики, 17,4% – жаворонки, 6% – совы. Результаты исследования подтверждают доминирование среди аритмиков, которые стоят на первом месте, затем – жаворонки и совы.

«Совы» – время пробуждения 8.00-10.00 часов; время засыпания 24.00-2.00 часов; пик активности: после 14.00. Завтракать не спешат, так как организм еще не проснулся и не готов к приему пищи, чтобы взбодриться, предпочитают тонизирующие напитки (крепкий чай или кофе). От утренней зарядки могут отказаться. Высокая интеллектуальная активность и работоспособность у сов имеет три фазы: с 14 до 15, с 18 до 20 и с 24 до 2 часов ночи. Ужинают они плотно, завершая трапезу десертом, часто перекусывают ночью. Сова способна хорошо адаптироваться к работе в ночную смену; частота встречаемости сезонной депрессии высокая; типичные заболевания – неврозы, астенические и депрессивные состояния, бессонница, язвы желудка; доминирующее полушарие головного мозга правое; характер мышления – конкретно-предметное, холистическое; частота употребления алкоголя, кофе и сигарет более высокое по сравнению с другими хронобиотипами.

«Жаворонки» – время пробуждения 4.00-6.00 часов; время засыпания: 20.00-22.00 часа; пик активности: 8.00-12.00 и с 16.00 до 18.00 часов. Плотно завтракают и занимаются спортом перед работой или учебой, обладают крепким здоровьем и хорошей физической формой. В промежутках между фазами активности утренние хронотипы становятся вялыми и сонливыми. Ужин ранний и легкий, в 21–22 часа жаворонки уже готовы лечь в постель и уснуть.

Способность адаптироваться к работе в ночную смену плохая; частота встречаемости сезонной депрессии низкая; типичные заболевания: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия,

ожирение, диабет; доминирующее полушарие головного мозга левое; характер мышления абстрактно-логическое, аналитическое; частота употребления алкоголя, кофе и сигарет меньше, чем у сов. Жаворонки плохо переносят изменения режима и одна бессонная ночь может надолго выбить их из колеи.

«Аритмики» – промежуточный тип, время пробуждения 7.00-10.00 часов; время засыпания 23.00-24.00 часа; пик активности: 10.00-18.00. Физическая и интеллектуальная активность равномерная, без резких всплесков и спадов. В связи с высокой и стабильной работоспособностью в течение дня, бессонницей не страдают и засыпают очень быстро. Завтрак и ужин предпочитают плотный, но могут подстраиваться под любой тип питания и режим дня.

Вне зависимости от вашего биологического ритма рекомендуем вам обязательно следить за тем, чтобы вы спали не менее 6-8 часов в день. Для того чтобы организм функционировал эффективно, нужно подниматься и ложиться спать в одно и то же время, принимать пищу по часам. Это позволит физиологическим системам заранее настроиться на определённый вид деятельности и хорошо её выполнить.

Наиболее приспособленный к современной социальной жизни аритмичный тип. Наименее пластичный утренний тип и сдвиг деятельности на вечернее и ночное время может негативно сказаться на их самочувствии [5]. Вечерний тип занимает промежуточное положение по способности адаптироваться к новому временному режиму, но прекрасно справляется с ночной работой. У утреннего типа отмечается большее содержание кортизола после пробуждения, в отличие от вечернего.

Качественное планирование требует наличия у каждого студента блокнота или органайзера на гаджете.

Наметьте себе 3-4 цели на год, затем план по выполнению на месяц, на неделю и на день. Обязательно записывайте задачи с вечера, чтобы утром иметь полную картину на листе и переходить сразу к действию. Сложные задания лучше разбивать на части и реализовывать поэтапно. Не забывайте вычеркивать выполненные задачи. Это даст ощущение завершенности и прибавит энтузиазма [3].

Занятия в университете обычно длятся с 8.30 до 16.00 с перерывами. Между парами кроме перекусов можно почитать учебники, материалы, статьи и лекции по дисциплинам на сегодняшний день или на завтра. Если перерыв от 30 минут и больше, идите в читальный зал. При планировании дня следует учитывать время на дорогу. Совам необходимо после пар отдохнуть, заняться своим хобби, а затем начать конспектировать материал, и его учить, руководствуясь сопутствующим

пиком активности. Аритмики и жаворонки после пар принимают пищу, затем сразу садятся за выполнение домашнего задания; вечером работа идет на спад, поэтому целесообразно почитать любимую книгу или послушать музыку.

Делайте записи в блокноте каждый день, проставляя время, которое Вы потратили на выполнение пункта плана. Записывайте все без исключения дела!

Расставляйте приоритеты: разделите дела на четыре блока: важные и срочные (выполнение домашнего задания), важные и несрочные (участие в конференциях, подготовка презентаций по предложенной теме, реферата, закупка продуктов на неделю, уборка, хобби, встречи с друзьями, спорт), неважные и срочные (заполнение практикумов, их покупка, поход в деканат за допуском, получение справки в поликлинике) неважные и несрочные (просмотр сериалов, интернет-серфинг, компьютерные игры).

Чистота на столе – залог отсутствия беспорядка в голове. В будние дни не заглядывайте в почту, отключите социальные сети. Поставьте на режим полета мобильный телефон. В выходные дни готовьтесь к предстоящей неделе. Суббота – это маленький понедельник.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о преобладании в хронобиотипах студентов-медиков аритмиков и необходимости учета своего биоритма в организации индивидуального распорядка дня. Выполнение запланированного объема работы позволяет ощутить удовольствие, избавиться от переутомления, снизить нервное напряжение.

Литература

1. Балбатун, О. А. Методы диагностики и значение хронотипов человека / О. А. Балбатун. – Медицинские знания. – 2011. – № 1. – С. 24–26.
2. Тимченко, А. Н. Основы биоритмологии: учеб.-методич. пособие / А. Н. Тимченко. – Х. : ХНУ им. В. Н. Каразина, 2012. – 148 с.
3. Как составить идеальный режим дня [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://health.sb.by/>. – Дата доступа: 24.03.2021.
4. Зиматкина, Т. И. Экологическая медицина : практикум для студентов, обучающихся по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело» : в 2 ч. / Т. И. Зиматкина, А. С. Александрович, Г. Д. Смирнова. – Гродно : ГрГМУ, 2020. – Ч. 1. – С. 57–58.
5. Физиологическая характеристика лиц с различными хронотипами / Глуткин, С. В. [и др.]. – Вестник. Смоленская государственная медицинская академия. – 2017. – Т. 16, № 2 – С. 48–55.
6. Как все успевать: 5 советов по тайм-менеджменту для учебы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adukar.by/>. – Дата доступа: 24.03.2021.