

N. Siva. – https://www.researchgate.net/publication/236694655_Sri_Lanka's_Traditional_Knowledge_and_Traditional_Cultural_Expressions_of_Health_and_Wellbeing_History_Present_Status_and_the_Need_for_Safeguarding. – Date of access: 01.03.2024.

4. Suicide Rate by Country 2024 [Electronic resource]. – Mode of access: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-country?ref=dtf.ru>. – Date of access: 01.03.2024.

ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ О ВЛИЯНИИ НАРУШЕНИЯ СНА НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Бабаева П. С.

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Есис Е. Л.

Актуальность. Одним из ключевых аспектов, влияющих на когнитивные функции головного мозга, является качество и количество сна. Как правило, нарушения сна проявляются трудностями с засыпанием, прерывистым поверхностным сном или слишком ранним пробуждением. Эти признаки объединяют в понятие «бессонница», или «инсомния». Неустойчивый режим сна может привести к серьезным нарушениям памяти, внимания, концентрации и другим когнитивным функциям. У студентов-медиков, которые уже испытывают значительное психоэмоциональное напряжение из-за обучения и практики, проблемы со сном могут усугубить ситуацию и привести к серьезным последствиям для их учебы и здоровья [2, 3].

Цель. Изучение осведомлённости студентов-медиков о влиянии нарушения сна на когнитивные функции головного мозга.

Методы исследования. Исследование проводилось с помощью специально разработанной анонимной анкеты. В исследовании принимали участие 68 студентов ГрГМУ в возрасте от 18 до 22 лет. Полученные данные обработаны с использованием Платформы GoogleForms.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования выявлено, что 91,2% респондентов знают о влиянии нарушения сна на когнитивные функции головного мозга, в то время как 8,8% слышали об этом, но не интересовались. Более того, 83,8% студентов указали, что часто страдают бессонницей, 11,8% редко испытывают эту проблему, а 4,4% практически никогда не сталкиваются с бессонницей.

Интересно отметить, что 83,8% респондентов связывают бессонницу с учебой, в то время как у 16,2% – со сменой обстановки или переездом.

Касательно методов борьбы с бессонницей, выяснилось, что 50% студентов используют лекарственные средства, 29,4% предпочитают прогулки на свежем воздухе, а 20,6% предпочитают заниматься спортом.

Следует отметить, что большинство опрошенных (69,1%) спят от 5 до 7 часов в сутки. Однако 19,1% студентов спят менее 5 часов, а 11,8% – более 9 часов в сутки. Интересно, что 88,2% респондентов знают, что норма сна для взрослого человека составляет 7-8 часов, в то время как 7,4% ошибочно полагают, что это 6-7 часов, а 4,4% считают нормальным сон продолжительностью в 9-10 часов.

Наконец, на вопрос о симптомах последствий бессонницы студенты отмечали проблемы с концентрацией (76,5%) и логическим мышлением (8,8%) трудности в обучении (10,3%) и отсутствие любопытства (4,4%).

Выводы. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что большая часть студентов знают о влиянии нарушения сна на когнитивные функции головного мозга.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, Л. С. Способы формирования режима сна – неотъемлемой части успеваемости студентов / Л. С. Кузнецов, К. В. Порсева // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: материалы XI Всерос. студ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Екатеринбург, 23–24 апр. 2020 г. – Екатеринбург: Уральский гос. пед. ун-т, 2020. – С. 116–118.

2. Мальцева, А. А. Влияние нарушения режима сна на когнитивные функции у студентов / А. А. Мальцева // 76-я науч. конф. студентов и аспирантов Белорусского государственного университета: материалы конф.: в 3 ч., Минск, 13–24 мая 2019 г. / Белорус. гос. ун-т. – Минск: БГУ, 2019. – С. 332–335.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ОБРАЗ Я ЛИЧНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ЮНОШЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Бабурчик А. С.

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. Воронко Е. В.

Актуальность. В связи с развитием социальных сетей и видеоигр все большие масштабы получает проблема интернет-зависимости, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда происходит формирование личности. Особую актуальность приобретает проблема формирования образа Я личности у людей, которые большую часть свободного времени проводят в сети Интернет, в условиях виртуальной реальности.