

INFLUENCE OF SLEEP ON MEDICAL STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE

Ismatova Marguba Shaukatovna, Usmanova Kamilla Bakhtiyorovna

Samarkand State Medical University

Abstract: Sleep is the main factor determining the quality of life of any person, especially students. In the conditions of the modern educational system, students are faced with a high academic load, which often leads to a lack of sleep. This causes deterioration of physical health, decreased mental performance and unstable emotional state.

Key words: sleep, students, quality of life, mental performance, healthy lifestyle, academic load.

Аннотация : Сон является основным фактором, определяющим качество жизни любого человека, особенно студентов. В условиях современной образовательной системы студенты сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, которая часто приводит к нехватке сна. Это становится причиной ухудшения физического здоровья, снижения умственной работоспособности и нестабильного эмоционального состояния.

Ключевые слова: сон, студенты, качество жизни, умственная работоспособность, здоровый образ жизни, учебная нагрузка.

Введение: Сон играет ключевую роль в поддержании физического и психического здоровья человека. Он необходим для восстановления энергетических ресурсов организма, регуляции метаболических процессов и укрепления иммунной системы. Для студентов, находящихся в условиях постоянного информационного и эмоционального напряжения, полноценный сон становится неотъемлемой частью качественного образа жизни. Однако, согласно исследованиям, более 60% студентов сталкиваются с различными нарушениями сна, что влечет за собой снижение их успеваемости, уровня мотивации и общего благополучия.

Цель данной работы — проанализировать влияние сна на основные аспекты качества жизни студентов и определить рекомендации для улучшения режима сна в условиях интенсивной учебной деятельности

1. Влияние сна на физическое здоровье: Сон оказывает прямое влияние на состояние здоровья. Во время сна активируются процессы восстановления тканей, регуляции гормонального фона и детоксикации организма. Недостаток сна приводит к следующим негативным последствиям для здоровья студентов:

- снижение иммунитета, что увеличивает риск инфекционных заболеваний;
- развитие хронической усталости, которая снижает уровень физической активности;
- нарушение работы сердечно-сосудистой системы, включая повышение артериального давления и уровня стресса. Студенты, испытывающие хронический недосып, чаще жалуются на головные боли, снижение работоспособности и общее ухудшение самочувствия.

2. Влияние сна на когнитивные функции : Когнитивные способности, такие как память, внимание, способность к обучению и принятию решений, напрямую зависят от качества и продолжительности сна. Недостаточный сон снижает эффективность обработки информации, что является критическим фактором для студентов. Исследования показали, что студенты, спящие менее 6 часов в сутки, хуже запоминают учебный материал, делают больше ошибок в тестах и реже проявляют творческий подход к решению задач. Сон также играет важную роль в консолидации памяти.

3. Психоэмоциональное состояние и сон : Недостаток сна негативно отражается на эмоциональной стабильности. Он приводит к повышенной раздражительности, снижению мотивации, тревожности и депрессии. У студентов, регулярно недосыпающих, наблюдается рост уровня кортизола — гормона стресса, что усиливает чувство усталости и эмоционального истощения. Особенно уязвимыми оказываются студенты-медики, которые сталкиваются с высоким уровнем стресса и часто пренебрегают сном ради подготовки к экзаменам. Это формирует замкнутый круг: стресс нарушает сон, а дефицит сна усиливает стрессовые состояния.

4. Социальные аспекты качества жизни : Сон также влияет на социальную адаптацию студентов. Усталость, вызванная недосыпом, снижает желание участвовать в общественных мероприятиях, затрудняет построение межличностных отношений и ухудшает качество общения. Студенты с хроническим недосыпом чаще испытывают чувство одиночества и социальной изоляции, что может привести к ухудшению их психоэмоционального состояния.

5. Основные причины нарушения сна у студентов : Среди основных факторов, влияющих на сон студентов, можно выделить:

1. Нерегулярный режим сна. Поздние засыпания и ранние подъемы нарушают циркадные ритмы организма.

2. Избыточное использование гаджетов. Синий свет экранов подавляет выработку мелатонина, что затрудняет засыпание.

3. Учебная нагрузка. Перенапряжение в периоды экзаменов или сессий приводит к снижению продолжительности и качества сна.

4. Стресс. Психоэмоциональное напряжение часто становится причиной бессонницы.

5. Плохие условия для сна. Шум, яркий свет и неудобное спальное место также ухудшают качество отдыха.

6. Рекомендации для улучшения сна : Для улучшения сна и повышения качества жизни студентам рекомендуется:

- Установить режим сна. Ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные.
- Ограничить использование гаджетов. Прекращать работу с экранами за 1–2 часа до сна.

- Соблюдать гигиену сна. Создать комфортные условия в спальне: обеспечить тишину, темноту и оптимальную температуру.
- Уменьшить уровень стресса. Использовать техники релаксации, такие как медитация, йога или дыхательные упражнения.
- Сбалансировать физическую активность. Умеренные занятия спортом положительно влияют на качество сна.

Для студентов сон играет ключевую роль в усвоении информации, развитии когнитивных способностей и управлении стрессом. Во время сна мозг обрабатывает информацию, полученную в течение дня, формирует долговременную память и восстанавливает нервные клетки. Рекомендуемая продолжительность сна для молодых людей составляет 7–9 часов в сутки. Однако, как показывают исследования, многие студенты спят значительно меньше из-за перегрузки, что приводит к снижению их успеваемости. Во время глубоких фаз сна усиливается регенерация клеток, восстанавливаются мышцы, снижается уровень кортизола (гормона стресса) и укрепляется иммунитет. Пренебрежение этим процессом может привести к ухудшению самочувствия, повышенной утомляемости и даже к хроническим заболеваниям.

Последствия нехватки сна : Нехватка сна может иметь как краткосрочные, так и долгосрочные негативные последствия для студентов. Среди всех перечисленных ранее последствий наиболее распространённых проблем выделяют:

- Когнитивные нарушения. Снижение способности концентрироваться, замедление реакций, ухудшение памяти и способности к решению сложных задач. Это непосредственно влияет на успеваемость.
- Эмоциональные расстройства. Хронический недостаток сна повышает уровень стресса, провоцирует раздражительность, депрессию и апатию.
- Физическое истощение. Организм, лишённый полноценного отдыха, быстрее устаёт, снижается его выносливость и работоспособность.
- Ослабление иммунитета. Постоянное недосыпание делает организм уязвимым к инфекциям и хроническим болезням.

Пути улучшения сна : Для улучшения качества сна и повышения общего уровня жизни студенты могут предпринять следующие шаги:

1. Установление режима дня. Ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные дни. Регулярность помогает нормализовать биологические часы.
2. Ограничение использования гаджетов. Минимум за час до сна нужно отключать все электронные устройства, чтобы снизить воздействие голубого света.
3. Создание комфортной обстановки. В спальне должно быть тихо, темно и прохладно. Эти условия способствуют глубокому и непрерывному сну.
4. Физическая активность. Регулярные занятия спортом улучшают общее состояние организма и помогают лучше спать. Однако интенсивные тренировки лучше избегать поздним вечером.
5. Релаксация перед сном. Лёгкая медитация, дыхательные упражнения или чтение книги могут снизить уровень стресса и облегчить засыпание.

Заключение: Сон играет важнейшую роль в жизни студентов. Он оказывает влияние на их успеваемость, физическое здоровье и эмоциональное состояние. Несмотря на высокую учебную нагрузку, студенты должны осознавать значение качественного отдыха и стремиться к созданию условий для полноценного сна. Разумное планирование времени, отказ от вредных привычек и соблюдение гигиены сна помогут не только улучшить самочувствие, но и достичь больших успехов в учёбе и жизни.

Список литературы:

1. Крепкеев, А. И., и др. “Физиология сна и его влияние на здоровье человека.” – Москва: Наука, 2017.
2. Carskadon, M. A., Dement, W. C. “Principles and Practice of Sleep Medicine.” – 6th Edition. Elsevier, 2021.
3. Walker, M. “Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams.” – Scribner, 2018.
4. Dement, W. “The Promise of Sleep.” – Delacorte Press, 1999.
4. Медведев, В. А. “Проблемы сна у молодежи: причины и профилактика.” – Журнал “Здоровье и общество”, 2020, № 4, с. 45–50.
5. Американская академия медицины сна. “Рекомендации по улучшению сна для студентов.” – American Academy of Sleep Medicine, 2022.
6. Gaultney, J. F. “The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance.” Journal of American College Health, 2010.
7. Pilcher, J. J., Walters, A. S. “How Sleep Deprivation Affects Psychological Variables Related to College Students’ Cognitive Performance.” – Journal of American College Health, 1997.
9. Хазова, Е. А. “Сон и стресс у студентов: стратегии управления.” – Российский журнал психологии, 2021, № 3, с. 20–27.
8. National Sleep Foundation. “College Students and Sleep: Patterns and Recommendations.” – Washington, D.C., 2020.
9. Charos Kuchimova, Marguba Ismatova, Farangiz Yuldasheva, Tolib Turaev. FEATURES OF DRUG ADDICTION AND PHASE DEPRESSIVE DISORDERS IN DYSTHYMIC DISORDERS. JOURNAL OF BIOMEDICINE AND PRACTICE VOLUME 6, ISSUE 1, Tashkent 2021, p. 270.
10. Karabayev Aminjon Gadaevich, Karabayeva Marjona Aminjonovna, Xudoyarova Dildora Raximovna. Study of vegetative reactivity of pregnant women with normoblastic normochromic hemato poiesis. /Polish science journal. -2021.-№8.-С.36-55.
11. Ismatova M. Sh, Rakhmatova F U WAYS OF ORGANIZING INTERACTIVE LESSONS IN PHYSIOLOGY IN MEDICAL UNIVERSITIES **JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581 - 4230 VOLUME 9, ISSUE 9, Sep. -2023.**



12. Rakhmatova F U, Narzullayeva U.R PATHOGENETIC MECHANISMS OF DISORDERS IN THE HEMOSTASIS SYSTEM OBSERVED IN PATIENTS INFECTED WITH COVID-19 Журнал IEJRD - International Multidisciplinary Journal, vol. 7, no. ICMEI, p. 3, 13 Feb. 2023.
13. Narzulaeva Umida Rakhmatulloevna, Samieva Gulnoza Utkurovna, Ismatova Marguba Shaukatovna. Specificity of the clinical course of the initial stages of hypertension in arid zones of uzbekistan and non-drug approaches to treatment. Журнал Кронос 4(43).2020г.