

ФЕЩУК В. Сон як фактор профілактики психічних розладів у студентів / Фещук В. // Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)] / Ред. колегія: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська, Н. Портницька, І. Тичина / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. – С. 274-276.

Володимир Фещук

асистент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

СОН ЯК ФАКТОР ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У СТУДЕНТІВ

У сучасному світі психічні розлади стають все більшою проблемою, з якою зіштовхуються студенти. Вимоги академічного середовища, фінансові проблеми, соціальний тиск та період адаптації до нового середовища можуть призводити до психологічного напруження та ризику виникнення психічних розладів. Ці проблеми негативно впливають на якість життя студентів загалом і їхню академічну успішність зокрема. Відповідно, для забезпечення здоров'я та благополуччя студентів необхідна ефективна профілактика та раннє виявлення психічних розладів. Адже лише вчасна інтервенція може допомогти уникнути подальшого заглиблення проблеми та покращити якість життя студентів. Одним із таких факторів, який може впливати на психічне здоров'я студентів, є сон.

Сон є фізіологічним станом, в якому організм відновлює свої фізичні та психологічні резерви. Він характеризується зміною свідомості, активністю мозку та фізіологічними процесами. Сон має кілька функцій, таких як відновлення енергії, консолідація пам'яті та регулювання емоційного стану. Наукові дослідження показують, що якість сну має прямий вплив на психічне здоров'я. Недостатній сон може призводити до ризику виникнення різних психічних розладів, включаючи депресію, тривожність та стресові реакції. З іншого боку, задовільний сон сприяє покращенню настрою, когнітивних функцій та загального самопочуття [2].

Студентське життя супроводжується значними рівнями стресу. Стрес впливає на якість та кількість сну, нівелюючи режим сну та призводячи до проблем з засипанням, перериванням сну та поверхневим сном. Це може призвести до хронічного недосипання та погіршення психічного стану здоров'я студентів. Спираючись на численні дослідження можна стверджувати, що якість сну має прямий вплив на когнітивні функції, пам'ять, увагу та концентрацію студентів. Недосипання та порушення сну можуть призводити до зниження продуктивності навчання, погіршення засвоєння нової інформації та затримки в розв'язанні завдань. Це може впливати на академічні досягнення студентів та загальну успішність у навчанні [1, 2].

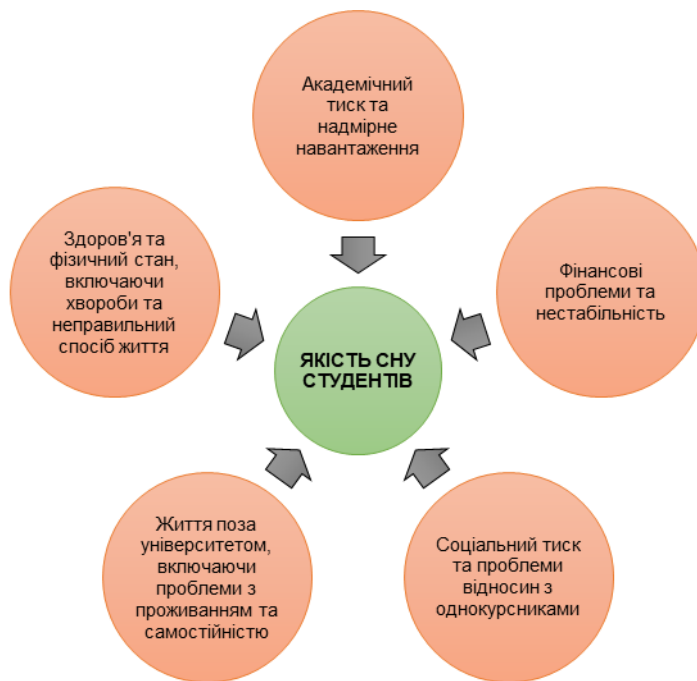


Рис. 1. Основні стресори, що впливають на якість сну студентів

Студентське життя супроводжується значними рівнями стресу. Стрес впливає на якість та кількість сну, нівелюючи режим сну та призводячи до проблем з засипанням, перериванням сну та поверхневим сном. Це може призвести до хронічного недосипання та погіршення психічного стану здоров'я студентів. Спираючись на численні дослідження можна стверджувати, що якість сну має прямий вплив на когнітивні функції, пам'ять, увагу та концентрацію студентів. Недосипання та порушення сну можуть призводити до зниження продуктивності навчання, погіршення засвоєння нової інформації та затримки в розв'язанні завдань. Це може впливати на академічні досягнення студентів та загальну успішність у навчанні [1, 2].

Під час сну мозок здійснює процес консолідації пам'яті, перетворюючи нову інформацію з короткочасної пам'яті в довготривалу. Глибокий сон сприяє зміцненню навчального матеріалу та покращенню здатності до згадування інформації під час випробувань та екзаменів. Крім того, гарний сон сприяє когнітивним процесам, таким як увага, логічне мислення та творчість, що впливають на успішне засвоєння навчального матеріалу. Тому забезпечення якості сну може мати превентивний ефект у профілактиці психічних розладів серед студентів. А збалансований сон сприяє підтриманню емоційного благополуччя, зменшенню стресу та покращенню загального самопочуття. Студенти, які усвідомлюють важливість здорового сну та використовують стратегії для його поліпшення, стають більш стійкими до психологічних навантажень та ризику розвитку психічних розладів.

Якість сну має глибокий вплив на загальне психічне благополуччя студентів. Погана якість сну та хронічне недосипання можуть призводити до різних психологічних проблем, таких як знижений настрій, роздратованість, втрата енергії та знижена мотивація. Оскільки студенти зазвичай знаходяться

під великим стресом і мають високу навантаженість, забезпечення якісного сну стає особливо важливим для збереження їх психічного здоров'я.

Навчання студентів про важливість регулярного та якісного сну, а також про стратегії для поліпшення сну, може сприяти підвищенню усвідомленості та прийняттю позитивних здорових звичок. Крім того, підтримка з боку навчальних закладів шляхом надання інформації, ресурсів та психологічної допомоги може бути важливою складовою практичних заходів для покращення якості сну серед студентів.

275

Для покращення якості сну та забезпечення загального психічного благополуччя студентів можна використовувати наступні стратегії:

- *Регулярний режим сну.* Спробуйте лягати та вставати в один і той же час кожен день, навіть у вихідні. Регулярний режим сну допомагає налагодити біологічний годинник організму, що може поліпшити якість сну.
- *Створення сприятливого середовища для сну.* Забезпечте темну, тиху та комфортну атмосферу у кімнаті. Використовуйте затемнені штори, шумозахисні пристрої та зручний матрац для покращення якості сну.
- *Розслаблюючі ритуали перед сном.* Перед сном спробуйте виконувати розслаблюючі активності, такі як теплий душ, читання книги або медитація. Уникайте використання електронних пристроїв, які можуть впливати на вашу здатність заснути.
- *Регулярна фізична активність.* Виконання фізичних вправ або зайняття спортом сприяє поліпшенню якості сну. Однак, уникайте інтенсивної фізичної активності протягом години перед сном, оскільки це може стимулювати організм і утруднити засипання.
- *Обмеження стимулюючих речей.* Уникайте споживання алкоголю, кофеїну та нікотину пізно ввечері, оскільки ці речовини можуть впливати на якість сну та спричиняти пробудження вночі.

Відповідно, можна прийти до висновків, що здоровий сон є важливим фактором профілактики психологічних розладів у студентів. Сон відіграє важливу роль у консолідації пам'яті та когнітивних процесах, що є основою успішного навчання. Недосипання та стрес можуть негативно впливати на якість сну студентів, що в свою чергу може призводити до психологічних проблем та погіршення загального самопочуття. Превентивні стратегії щодо поліпшення якості сну, такі як регулярний режим сну, створення сприятливого середовища для сну, розслаблюючі ритуали перед сном та фізична активність, можуть сприяти покращенню якості сну у студентів. А належна підтримка з боку навчальних закладів, інформаційні кампанії та освітні програми можуть сприяти усвідомленню важливості здорового сну та допомогти студентам розвивати звички, що сприяють покращенню якості їхнього сну.

Література:

1. Gaultney J. F. The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. *Journal of American College Health*. 2010. Vol. 59, no. 2. P. 91–97. URL: <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483708>

2. Hershner S., Chervin R. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*. 2014. P. 73. URL: <https://doi.org/10.2147/nss.s62907>
3. Driver H. S., Taylor S. R. Exercise and sleep. *Sleep Medicine Reviews*. 2000. Vol. 4, no. 4. P. 387–402. URL: <https://doi.org/10.1053/smr.2000.0110>