

## ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ СНА И ХРОНОТИПОМ У СТУДЕНТОВ I КУРСА

Губин Г.Д., Губин Д.Г., Ковалева Н.А.

*ГОУ ВПО Тюменская государственная медицинская академия Росздрава*

Цикл сна и бодрствования представляет собой основополагающий цикл нашей жизни. Сон, в свою очередь, – это активный, периодически наступающий, циклический процесс обработки, перераспределения, упорядочивания информации, нейрогуморальной настройки организма, облегченный торможением афферентных путей нервной системы от анализаторов и сопряженный с перераспределением и накоплением гуморальных факторов. Роль сна в нашей жизни не ограничивается только защитой нервной системой от переутомления. После активного внедрения в неврологию методов ЭЭГ, выяснилось, что в коре мозга нет тотального торможения, некоторые группы клеток даже, наоборот, повышают свою активность. В первую очередь мозг создает необходимые условия для полной обработки информации, а именно частично изолирует себя от новой, “отключая” периферические отделы анализаторов. Несмотря на доказанность существования генетически обусловленной природы суточной ритмичности (циркадианной системы), до настоящего времени остается не вполне объясненной взаимосвязь индивидуальных фазовых особенностей циркадианных ритмов и ритма сон-бодрствование с регуляторными механизмами, обеспечивающими регуляцию циркадианной системы от генетического до системного уровня организации. В настоящей работе мы приводим данные анонимного анкетирования, проведенного среди студентов первого курса Тюменской государственной медицинской академии. В исследовании приняли участие студенты со средним возрастом 18-19 лет, занятая преимущественно умственным трудом и имеющая относительно фиксированное время подъема: 6-7 утра. На первом этапе определялся хронотипический состав респондентов по методике Oustberg, 1976. При анализе полученных результатов обращает на себя внимание не вполне типичное для существующей европейской статистики распределение отдельных хронотипических типов в настоящем исследовании. Основную массу опрошенных составил промежуточный тип (недифференцированный хронотип; голуби) – 68,6%. Крайние типы оказались представлены очень мало: полностью отсутствует четкий утренний тип (жаворонки), четкий вечерний (совы) составил только 3,9% опрошенных. Умеренный утренний и умеренный вечерний типы, соответственно составили 5,1% и 22,4%. При попытке искусственно разделить шкалу анкеты (16-86 баллов) на группы по 5 баллов мы получили классическую гистограмму (нормальное Гауссово распределение), пик которой приходится на группу 46-50 баллов – практически середина голубей. До этого была попытка разделить только голубей на три группы: которые ближе к совам, средние голуби и голуби, которые ближе к жаворонкам. Причем 89,5% первых сами определяли себя как сов, а 68,4% последних определяли себя как жаворонков. Второй этап состоял в определении качества сна опрашиваемых и факторов, на него влияющих. В целом получилось так, что 61,5% ложится спать до 24.00, включительно, и 78,8% засыпает меньше 30 минут. Однако несмотря на это 78,8% студентам тяжело вставать по утрам, а 61,5% в достаточной степени зависимы от будильника, что говорит о низком качестве сна или неудовлетворенной в нем потребности. Среди уже имеющих на курсе нарушений сна, названных студентами, стоит отметить: 14,1% - бессонница; 3,8% - сомнамбулизм (снохождение); 5,8% - храп; 42,3% - повышенная сонливость/утомляемость; 1,3% - затруднение засыпания; 1,3% - сноговорение. Ответ на вопрос, является ли необычно редкая встречаемость маргинальных хронотипов региональной особенностью, или же это связано с временной перестройкой в организме студентов I вследствие возможного развития проявлений десинхроноза, требует дальнейших исследований в данном направлении. Возможно, в дальнейшем следует при составлении расписания занятий студентов учитывать индивидуальные хронотипические особенности. Тем более что такая мировая практика уже существует.