

IMPACTUL DISPOZITIVELOR ELECTRONICE ASUPRA CALITĂȚII SOMNULUI ÎN RÂNDUL TINERILOR

Ana-Maria Zavtoni, Elena Ciobanu

Conducător științific: Elena Ciobanu

Disciplina de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere. Dispozitivele electronice, în ultimii ani, sunt utilizate foarte des, devenind o necesitate inevitabilă pentru dezvoltarea societății. Tinerii utilizează aceste dispozitive ca o necesitate utilă în activitățile școlare, dar și ca divertisment, drept consecință acest fenomen poate avea un impact negativ asupra sănătății lor. **Scopul lucrării.** Studiarea impactului dispozitivelor electronice asupra somnului tinerilor și efectul acestor dispozitive la utilizarea pe termen lung. **Material și metode.** Pentru realizarea studiului s-a efectuat selectarea și analiza surselor bibliografice de nivel european, publicate în baze de date științifice medicale de specialitate în perioada 2018 – 2023 disponibile online. **Rezultate.** S-a constatat că persoanele ce utilizează dispozitivele electronice înainte de somn adorm mai greu, iar menținerea acestor dispozitive în aceeași încăpere în care dorm se asociază cu un somn de proastă calitate. Ritmul circadian este afectat de lumina albastră a dispozitivelor electronice utilizate și se produce o creștere a excitabilității în cortexul cerebral. Utilizarea dispozitivelor electronice se asociază cu o calitate proastă a somnului, somnul fiind de scurtă durată, somnolență excesivă pe parcursul zilei și scăderea capacității de muncă, de concentrare. Majoritatea tinerilor utilizează dispozitivele electronice inclusiv și în perioada apropierii momentului adormirii, ceea ce accentuează semnele date. **Concluzie.** Pentru a îmbunătăți calitatea somnului, tinerii ar trebui să adopte practici corecte de igienă a somnului. Aceasta include evitarea utilizării dispozitivelor electronice cu minimum 30 de minute înainte de a merge la culcare, practicarea sportului, practicarea unor exerciții de relaxare, evitarea consumului excesiv de cafeină. **Cuvinte-cheie:** dispozitive electronice, igiena somnului, calitate, impact.

THE IMPACT OF ELECTRONIC DEVICES ON THE QUALITY OF SLEEP AMONG YOUTH

Ana-Maria Zavtoni, Elena Ciobanu

Scientific adviser: Elena Ciobanu

Hygiene Discipline, Nicolae Testemițanu University

Background. Electronic devices, in recent years, are used very often, becoming an inevitable necessity for the development of society. Young people use these devices as a useful necessity in school activities, but also as entertainment, consequently, this phenomenon can have a negative impact on their health. **Objective of the study.** Studying the impact of electronic devices on youth sleep and the effect of these devices on long-term use. **Material and methods.** To carry out the study, the selection and analysis of bibliographic sources at the European level, published in specialized medical scientific databases in the period 2018 – 2023 available online, was carried out. **Results.** It has been found that people who use electronic devices before bed have a harder time falling asleep, and keeping these devices in the same room as they sleep is associated with poor-quality sleep. The circadian rhythm is affected by the blue light of the electronic devices used and there is an increase in excitability in the cerebral cortex. The use of electronic devices is associated with poor sleep quality, with sleep being of short duration, excessive daytime sleepiness, and decreased ability to work and concentrate. Most young people use electronic devices including when they are close to falling asleep, which accentuates the given signs. **Conclusion.** To improve sleep quality, young people should adopt proper sleep hygiene practices. This includes avoiding the use of electronic devices at least 30 minutes before going to bed, doing sports, practicing relaxation exercises, avoiding excessive caffeine consumption. **Keywords:** electronic devices sleep hygiene, quality, impact