

NON-PHARMACOLOGICAL MANAGEMENT OF INSOMNIA IN STUDENTS

Gratii Zinaida¹

Scientific advisors: Timotin Ina¹, Lupuşor Adrian¹

¹Department of Human Physiology and Biophysics, Nicolae Testemitanu University.

Background. Insomnia is the most common sleep disorder caused by inadequate lifestyle. It is also present among students due to stress and academic load. Of all the treatment strategies, the most effective remains the non-pharmacological approach. **Objective of the study.** Determining the methods of non-pharmacological management of insomnia in university students and establishing their effectiveness. **Material and Methods.** An analysis was made of the scientific publications from the electronic databases PubMed, Medscape, ScienceDirect, HINARI and Google Scholar, published in the period 2010-2022. **Results.** According to recent studies, the prevalence of insomnia in students is about 36% (9.5% - chronic insomnia). Currently, the non-pharmacological treatment of student insomnia consists of cognitive-behavioral therapy (CBT) based on interventions aimed at changing sleep-related behaviors and cognitions. CBT is a multimodal treatment and includes: cognitive therapy, relaxation therapy, sleep restriction therapy, stimulus control therapy, and sleep hygiene education. In addition, there is research on the effectiveness of meditation, traditional Chinese medicine (TCM), Tai Chi, acupuncture, acupressure, music therapy, and aromatherapy in the treatment of insomnia. **Conclusion.** CBT has become the gold standard in the non-drug treatment of insomnia in students and the general population, and its multicomponent nature allows the optimal adaptation of therapeutic techniques according to the individuality of the clinical case.

Keywords: insomnia, non-pharmacological treatment, CBT-I.

MANAGEMENTUL NON-FARMACOLOGIC AL INSOMNIEI LA STUDENȚI

Gratii Zinaida¹

Conducătorii științifici: Timotin Ina¹, Lupuşor Adrian¹

¹Catedra de fiziologie a omului și biofizică, USMF „Nicolae Testemitanu”.

Introducere. Insomnia este cea mai frecventă tulburare de somn cauzată de modul de viață inadecvat. Este prezentă și în rândul studenților ca urmare a stresului și încărcăturii academice. Dintre toate strategiile de tratament, cea mai efektivă rămâne a fi abordarea non-farmacologică. **Scopul lucrării.** Determinarea metodelor de management non-farmacologic al insomniei la studenții din universități și stabilirea eficacității acestora. **Material și Metode.** A fost realizată o analiză a publicațiilor științifice din bazele de date electronice PubMed, Medscape, ScienceDirect, HINARI și Google Scholar, apărute în perioada 2010-2022. **Rezultate.** Conform studiilor recente prevalența insomniei la studenți reprezintă cca 36% (9,5% - insomnie cronică). Actual, tratamentul non-farmacologic al insomniilor studenților constă în terapia cognitiv-comportamentală (TCC) bazată pe intervenții ce vizează modificarea comportamentelor și cognițiilor legate de somn. TCC este un tratament multimodal și include: terapia cognitivă, terapia de relaxare, terapia de restricție a somnului, terapia de control al stimulului și educarea igienei somnului. În plus, există cercetări privind eficacitatea în tratamentul insomniilor a meditației, medicinei tradiționale chineze (MTC), artei Tai Chi, acupuncturii, presopuncturii, terapiei prin muzică și aromaterapiei. **Concluzii.** TCC a devenit standardul de aur în tratamentul nemedicamentos al insomniei studenților și a populației generale, iar caracterul său multicomponent permite adaptarea optimă a tehnicilor terapeutice în funcție de individualitatea cazului clinic.

Cuvinte cheie: insomnie, tratament non-farmacologic, TCC.