

EVALUAREA FACTORILOR DE COMPORTAMENT ÎN ASPECTUL IGIENEI SOMNULUI

Ana-Maria Rotaru

Conducător științific: Elena Ciobanu

Disciplina de igienă, USMF "Nicolae Testemițanu", Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Somnul reprezintă o nevoie fundamentală a organismului uman care influențează asupra sănătății mintale și fizice. Lipsa unui somn eficient duce la probleme de sănătate. Din acest motiv, este importantă respectarea igienei somnului și eliminarea factorilor care afectează odihna și restabilirea organismului. **Scop.** Identificarea factorilor comportamentali ce influențează igiena somnului și analiza efectelor acestora asupra calității somnului și stării psihoemoționale. **Material și metode.** Studiul transversal a fost realizat pe un eșantion de 300 de persoane, 73,56% erau din grupa de vârstă 18-29 ani, 8,14% - 30-39 ani, 7,12% - 40-49 ani, 4,41% - 50-59 ani și mai mult de 60 de ani - 6,78%. Ca metodă de colectare a datelor s-a utilizat o anchetă cu întrebări referitoare la igiena somnului, distribuită cu ajutorul aplicației Google Forms. **Rezultate.** Calitatea somnului: mulțumiți - 46%, nemulțumiți - 54%. Influența somnului necalitativ pe parcursul zilei: se simt bine - 8%, se simt oboșiți - 30,3%, se simt somnolenți - 61,7%. Somnolență excesivă în timpul zilei: prezintă - 37,7%, nu prezintă - 62,3%. Ora de culcare: până la 22:00 - 13,3%, 23:00 sau 00:00 - 51,7%, după 00:00 - 35%. Utilizarea gadgeturilor înainte de somn: utilizează - 94%, nu utilizează - 6%. Consumul alimentelor înainte de somn: consumă - 69,67%, nu consumă - 30,33%. Consumul de cafea și ceai înainte de culcare: consumă - 49%, nu consumă - 51%. Modul de viață: activ - 37%, moderat activ - 57,3%, sedentar - 5,7%. **Concluzii.** Persoanele cu somn necalitativ prezintă diverse efecte negative asupra stării de sănătate, evidențiind impactul negativ al lipsei somnului odihnitor. Rutina participanților arată o tendință spre obiceiuri mai puțin benefice, uneori chiar dăunătoare. Aceste comportamente necesită corectare. **Cuvinte-cheie:** calitatea somnului, igiena, comportament, participant.

EVALUATION OF BEHAVIORAL FACTORS IN SLEEP HYGIENE

Ana-Maria Rotaru

Scientific adviser: Elena Ciobanu

Hygiene Discipline, Nicolae Testemițanu University, Chișinău, Republic of Moldova

Introduction. Sleep is a fundamental need of the human body that influences mental and physical health. Lack of effective sleep leads to health problems. For this reason, it is important to observe sleep hygiene and eliminate factors that affect rest and recovery. **Objective.** To identify behavioral factors that influence sleep hygiene and analyze their effects on sleep quality and psychoemotional state. **Material and methods.** The cross-sectional study was conducted on a sample of 300 people, 73.56% of whom were in the 18-29 age group, 8.14% in the 30-39 age group, 7.12% were aged 40-49, 4.41% were aged 50-59, and 6.78% were aged 60 and over. Data was collected using a survey with questions about sleep hygiene, distributed using the Google Forms application. **Results.** Sleep quality: satisfied - 46%, dissatisfied - 54%. Impact of poor sleep quality during the day: feel good - 8%, feel tired - 30.3%, feel sleepy - 61.7%. Excessive sleepiness during the day: present - 37.7%, not present - 62.3%. Bedtime: before 10 p.m. - 13.3%, 11 p.m. or midnight - 51.7%, after midnight - 35%. Use of gadgets before bedtime: use - 94%, do not use - 6%. Food consumption before bedtime: consume - 69.67%, do not consume - 30.33%. Coffee and tea consumption before bedtime: consume - 49%, do not consume - 51%. Lifestyle: active - 37%, moderately active - 57.3%, sedentary - 5.7%. **Conclusion.** People with poor sleep quality experience various negative effects on their health and daily functioning, highlighting the negative impact of lack of restful sleep. The participants' routines show a tendency toward less beneficial, sometimes even harmful habits. These behaviors need to be corrected. **Keywords:** sleep quality, hygiene, behavior, participant.