

PRIVAREA DE SOMN LA STUDENȚII MEDICALIȘTI

Ecaterina Caragheorghii

(Conducător științific: Victor Vovc, dr. hab. șt. med., prof. univ., Catedra de fiziologie a omului și biofizică)

Introducere. Privarea de somn (lipsa sau absența satisfacerii nevoii de somn) a devenit o problemă actuală în rândul studenților. Aceasta poate fi ca urmare a tulburărilor de somn, sau poate fi indusă voluntar, la decizia individului.

Scopul lucrării. Detectarea privării de somn în rândul studenților.

Material și metode. A fost prezentat un chestionar format din 10 întrebări. La aceste întrebări au răspuns 30 de studenți ai anului II, Facultatea de Medicină.

Rezultate. Doar 6% dintre respondenți merg la culcare în timpul săptămânii între orele 22-23. 33% merg la culcare între orele 0-1; 20% merg la culcare în orele 1-2 și 16% după ora 2. Doar 40% dintre respondenți merg la culcare în weekend între orele 23-24, iar 23% dintre ei merg la culcare între orele 1-2. 76% se trezesc în timpul săptămânii între orele 6-7. Doar 23% dintre studenți se trezesc în timpul week-end-ului la orele 8-9, iar 23% se trezesc după ora 10. Motivul pentru culcare târzie este: la 80% – pregătirea îndelungată pentru activități didactice, iar 20% – petrecerea timpului la calculator. În cazul lipsei de somn, 43% din studenți simt slăbiciune, dureri de cap, scăderea performanțelor, o creștere rapidă a obosealii.

Concluzii. (1) Cei mai mulți dintre studenți intenționează să privească de somn, folosind acest timp ca să se pregătească pentru seminare sau pentru lucrul la calculator. (2) Privarea de somn la o parte dintre studenți a devenit cotidiană, fapt ce le poate submina în mod semnificativ sănătatea.

Cuvinte cheie: privare de somn, alegere intenționată, scăderea performanțelor, oboseală.

SLEEP DEPRIVATION AT MEDICAL STUDENTS

Ecaterina Caragheorghii

(Scientific adviser: Victor Vovc, PhD, university professor, Chair of human physiology and biophysics)

Introduction. Sleep deprivation (lack or absence of sleep), has become an actual problem among students. It may be as a result of sleep disorders, or voluntary, induced, at the choice of the individual.

Objective of the study. Detection of sleep deprivation among students.

Material and methods. It was presented a questionnaire consisting of 10 questions. These questions were answered by 30 II-year students, Faculty of General Medicine.

Results. Only 6% of respondents go to bed on weekdays within 10-11 o'clock p.m. 33% go to bed within 12-1 o'clock a.m. 20% go to bed within 1-2 o'clock a.m. 16% after 2 o'clock a.m. Only 40% of respondents go to bed on weekends at 11-12 o'clock p.m. and 23% of them go to sleep at 1-2 o'clock a.m. 76% of students wake up on weekdays at 6-7 o'clock a.m. Only 23% of the students wake up at 8-9 o'clock a.m. on weekend, and 23% wake up after 10 o'clock a.m. The reason for the late bedtime is: at 80% – the long preparation for classes and 20% – spend time at the computer. As a result of lack of sleep 43% of students feel weakness, headache, decreased performance, a rapid increase in fatigue.

Conclusions. (1) Most of the students deliberately deprive themselves of full sleep, using this time to prepare for the seminars, and some of them spend their time at the computer. (2) Sleep deprivation in some students become daily, which can significantly undermine health condition.

Key words: sleep deprivation, deliberate choice, decreased performance, fatigue.