

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тюхтетская средняя школа № 1 с.Тюхтет

Исследовательская работа
**«Исследование причин бессонницы
у старшеклассников »**

Автор: Куртиш Елизавета,

ученица 10 класса

Руководитель: Анисимова Любовь Викторовна,

Учитель биологии и химии

с. Тюхтет, 2023

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическая часть	
1.1 Понятие бессонницы и её симптомы.....	5
1.2 Классификация бессонницы.....	7
1.3 Причины появления бессонницы.....	9
Глава 2. Практическая часть	
2.1 Опрос - анкетирование.....	12
Заключение.....	15
Список использованных источников.....	16
Приложение.....	18

Введение

Сон - это лучшее средство восстановления потраченных сил. Во время сна происходят процессы накопления энергетических запасов, регенерации, пластического обмена. В результате восстанавливаются истощенные за день энергетические ресурсы.

Противоположностью сна является бессонница, которая считается одной из самых распространенных проблем у подростков. Исследования показывают, что хронический недосып приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивает риск возникновения заболеваний таких, как диабет, депрессию и ожирение.

Актуальность: при подготовке к экзаменам, я столкнулась с бессонницей, так как хочу набрать высокий проходной балл. Сон является неотъемлемой частью жизни и деятельности человека и животных и оказывает на нее значительное влияние. При отсутствии сна я стала чаще болеть, плохо себя чувствовать и стала замечать упадок сил.

Проблема: нарушение сна у старшеклассников; ослабевание иммунитета; упадок сил.

Цель: выявить причин бессонницы у старшеклассников

Задачи:

- 1) Изучить теоретические материалы о бессоннице у старшеклассников
- 2) Выявить основные причины бессонницы
- 3) Провести анкетирование среди старшеклассников МБОУ ТСШ №1
- 4) Проанализировать итоги анкетирования и сделать вывод

Объект: бессонница старшеклассников.

Предмет: причины бессонницы и их влияние на успеваемость в школе.

Гипотеза: если старшеклассники перестанут страдать бессонницей, то это будет способствовать повышению работоспособности

Методы исследования: теоритический анализ; эксперимент.

Практическая значимость: результаты моего проекта могут помочь старшеклассникам в избавлении от бессонницы, в налаживании режима сна.

Глава 1. Теоретическая часть

1.1 Понятие бессонницы и её симптомы

Нарушение сна, или бессонница (инсомния) - это обобщенное понятие, подразумевающее плохое засыпание, проблемы с поддержанием сна и слишком раннее пробуждение. В результате во время сна человек не может полностью восстановить силы и работоспособность, что снижает качество жизни[1].

Сон обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека в любом возрасте, а особенно в раннем онтогенезе ребёнка. Некачественный или недостаточный сон, нарушенный по той или иной причине, усиливает дневную сонливость и приводит к обширному спектру изменений всех нервных функций, включая повышенный уровень гормонов стресса, когнитивные и обменные нарушения, снижение иммунитета и повышение риска онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Подросткам вследствие возрастных изменений в организме, связанных с половым созреванием, требуется около 8,5-9 часов сна в сутки, а по существу, они в среднем спят всего по 7,5 часа. При недостаточно продолжительном сне подростки чувствуют себя разбитыми, не могут сосредоточиться на уроках. Интенсивные занятия в школе, повышенная физическая и эмоциональная нагрузка, неполноценный отдых могут вызвать нарушения сна. Это довольно тревожный сигнал - согласно исследованиям ученых из Мичиганского университета, дети, которые регулярно не высыпаются, вдвое чаще начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики, в отличие от сверстников, соблюдающих режим[2].

Говоря об этиологии подростковой бессонницы, нельзя забывать об особенностях психоэмоционального состояния ребенка в период взросления. Комплексы, связанные с внешним видом, новые для него мысли о взаимоотношениях с противоположным полом, беспокойство о

своем будущем, волнения, связанные с продолжением образования, профессией, не проходят бесследно. Как показывает практика, к родителям с подобными проблемами обращаются крайне редко, не говоря уже о посещении психотерапевта. Именно поэтому столь присущие многим подросткам агрессия, гневливость, раздражительность, откровенное хамство взрослым — не более чем попытка замаскировать внутреннее напряжение, тревожность и беспокойство. Естественно, подобные ощущения далеко не лучшим образом сказываются на качестве и продолжительности ночного сна.

Помимо психоэмоционального состояния, причинами бессонницы у подростков могут быть:

- нарушения режима дня;
- игромания (нередко за компьютерными играми подростки проводят сутки напролет, забывая не только о сне, но даже о еде);
- серфинг в интернете, просмотр видеороликов, чтение книг со смартфона или планшета (доказано, что свечение экрана современных гаджетов приводит к серьезным проблемам с засыпанием);
- употребление алкоголя, наркотиков, тонизирующих напитков (кофе, энергетиков и др.);
- переизбыток, изнуряющие физические нагрузки в вечернее время;
- резкая смена часовых поясов из-за, например, частых дальних перелетов;
- конфликты в семье или со сверстниками, буллинг в школе.

Иногда подростковая бессонница — это следствие неврологических и соматических патологий. Инсомния может возникать при:

- хроническом болевом синдроме;
- некоторых заболеваниях центральной нервной системы;
- патологиях мочевыделительного тракта, сопровождающихся частыми позывами к мочеиспусканию, недержанием мочи;
- эпилепсии;
- поражениях сердечно-сосудистой системы;
- артралгиях, миалгиях;
- болезнях респираторного тракта.

[3]

1.2 Классификация бессонницы

Бессонницей называют расстройство сна, которое характеризуется его недостаточным количеством и низким качеством. Инсомнии классифицируют:

- по типу,
- по происхождению,
- по времени появления признаков нарушения сна.

Выделяют два основных типа инсомнии:

- Кратковременная бессонница, которую также иногда называют «острой» или «адаптационной». Обычно встречается у женщин, особенно в период беременности и менопаузы. Может развиваться на фоне стрессовой ситуации, смены работы, отказа от курения или алкоголя. Длится менее трех месяцев, симптомы чаще всего проходят самостоятельно. При определенных условиях острая бессонница может оказаться стойкой и перейти в хроническую.
- Хроническая бессонница – это длительная проблема со сном. О хронической бессоннице говорят, когда человек испытывает проблемы с ночным сном не менее 3-х раз в неделю в течение 3-х месяцев и более. Такая бессонница может быть постоянной или повторяющейся, т.е. исчезать на некоторое время и возвращаться снова. Имеет много потенциальных причин, в том числе может быть связана со стрессовыми ситуациями, нерегулярным графиком сна, его плохой гигиеной и ночными кошмарами, психическими расстройствами, неврологическими заболеваниями. Длительная бессонница встречается у людей всех возрастов, чаще всего у женщин.

По времени появления признаков различают следующие виды инсомний:

- Бессонница в начале сна или пресомническая бессонница, когда затруднено засыпание, не получается уснуть в течение 30-120 минут после того, как человек ложится в постель. За счет этого сокращается общее время ночного отдыха, а наутро ощущаются последствия недосыпа.
- Неспособность поддержания сна – интрасомническая бессонница, когда невозможно спокойно спать всю ночь, сон очень чуткий и поверхностный. Просыпаясь, человек снова пытается заснуть на протяжении 25-35 минут. Это состояние снижает и качество, и количество сна, и также повышает вероятность появления дневной сонливости и слабости в утреннее время.
- Бессонница раннего пробуждения или постсомническая – когда человек без труда засыпает и спокойно спит ночью, но просыпается задолго до звонка будильника, обычно ранним утром. Иногда такой тип относят к неспособности поддержания сна, но чаще его рассматривают отдельно. Недостаток сна, который провоцирует утреннюю бессонницу, ухудшает физическое и умственное состояние человека.
- Бессонница смешанного типа – характеризуется сочетанием несколько проблем, связанных с засыпанием, поддержанием сна, ранним пробуждением и т.д.

По происхождению бессонницу классифицируют как первичную и вторичную.

- Для первичной бессонницы не характерно наличие каких-либо предшествующих нарушений в работе нервной системы.
- Вторичная бессонница случается из-за сопутствующих заболеваний, приема лекарств или влияния внешних факторов на наш организм.

Вторичная бессонница подразделяется на невротическую, возникающую на фоне невроза или тревожного расстройства, и коморбидную, связанную с другими заболеваниями (СОАС, сердечно-сосудистая патология). Люди, у которых диагностировали вторичную бессонницу, часто имеют одно из следующих сопутствующих состояний:

1. синдром обструктивного апноэ сна (СОАС),
2. периодические движения конечностей во сне (PLMS),
3. синдром отсроченной фазы сна,
4. синдром беспокойных ног.

[4]

Глава 2. Практическая часть

Опрос - анкетирование

Были предложены следующие вопросы и варианты ответов:

1. Сколько вам лет?

А) 18 лет Б) 17 лет В) 16 лет Г) 15 лет Д) 14 лет

2. В каком вы классе?

А) 11 класс Б) 10 класс В) 9 класс

3. Ложитесь ли вы спать в одно и тоже время?

А) Да Б) Нет

4. Страдали ли ваши близкие бессонницей?

А) Регулярно Б) Довольно часто В) Редко Г) Никогда

5. Испытываете ли вы трудности засыпанием?

А) Нет Б) Незначительные В) Очень сильно

6. Как быстро вы засыпаете?

А) Мгновенно Б) Недолго В) Долго Г) Очень долго

7. Как вы себя чувствуете после пробуждения?

А) Отлично Б) Хорошо В) Среднее Г) Плохо Д) Очень плохо

8. Спите ли вы днём?

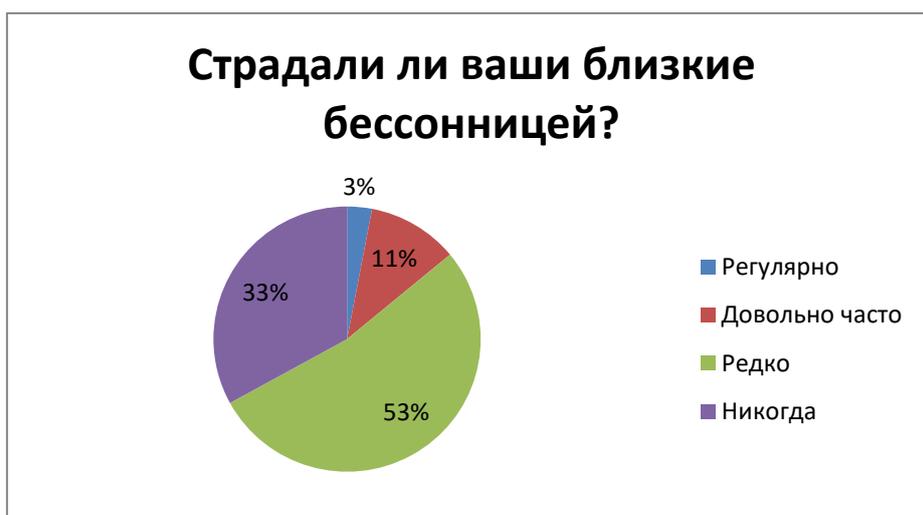
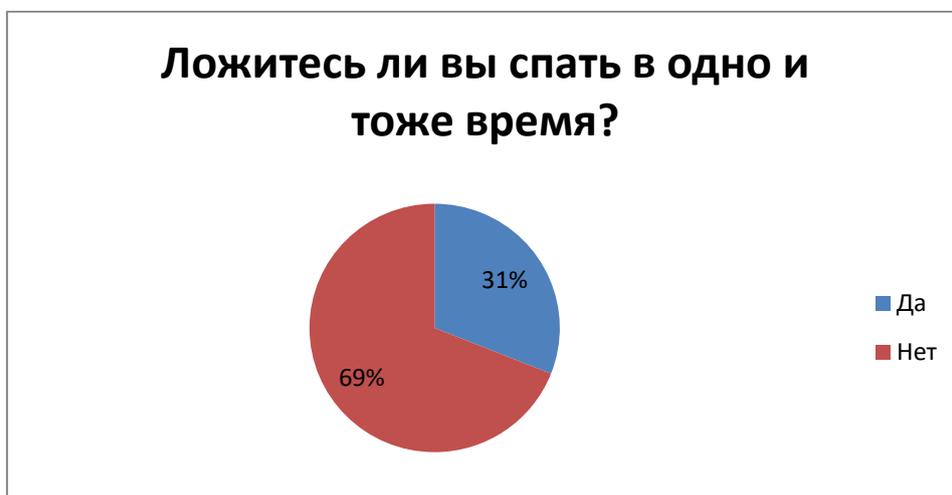
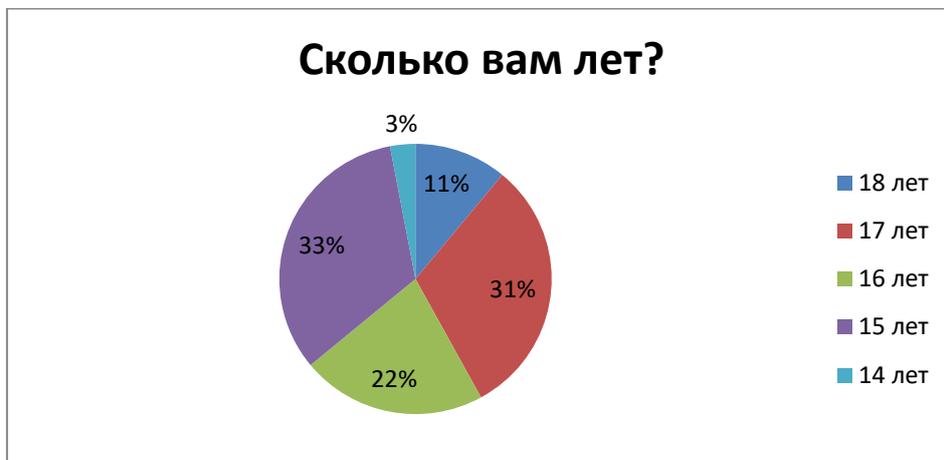
А) Да Б) Нет

9. Встаёте ли вы в одно время (выходные и рабочие дни)?

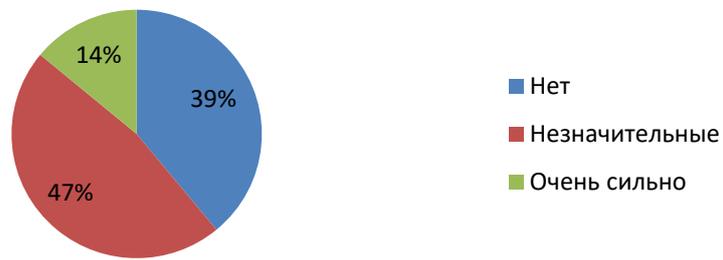
А) Да Б) Нет

10. Сколько вы спите в среднем?

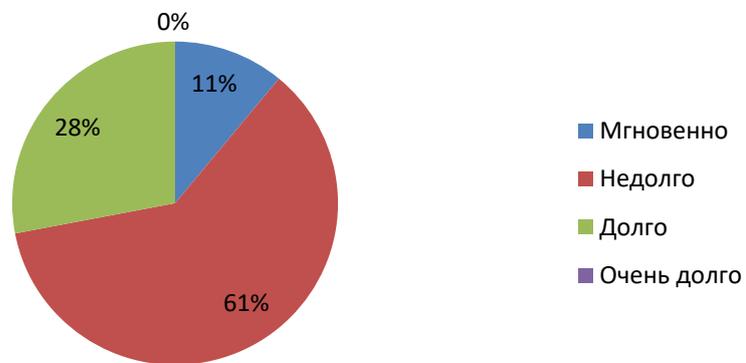
А) 7-8 часов Б) 5-6 часов В) 3-4 часов



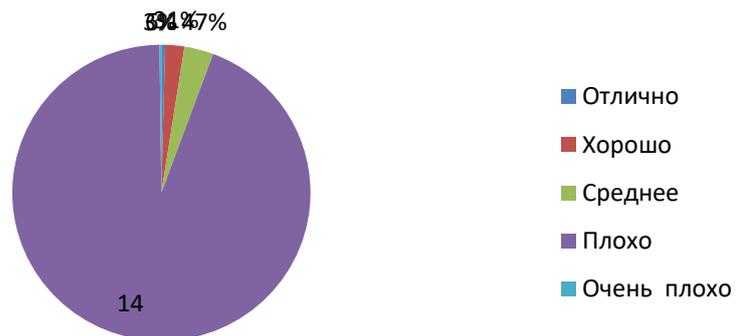
Испытываете ли вы трудности засыпанием?



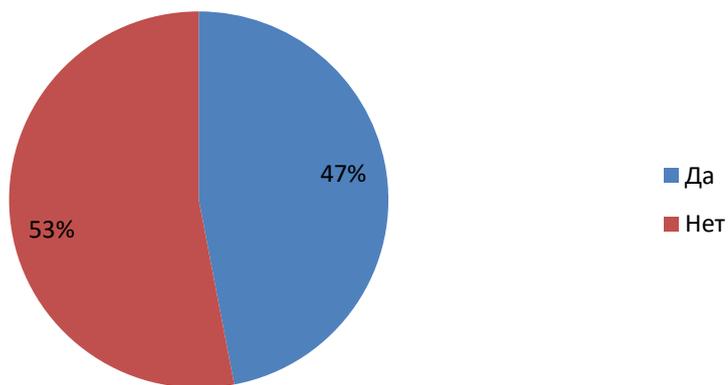
Как быстро вы засыпаете?



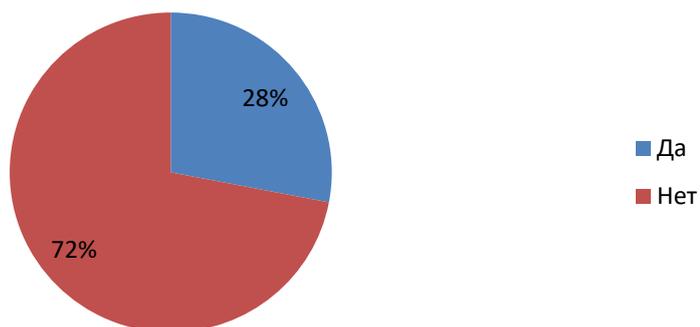
Кака вы себя чувствуете после пробуждения?



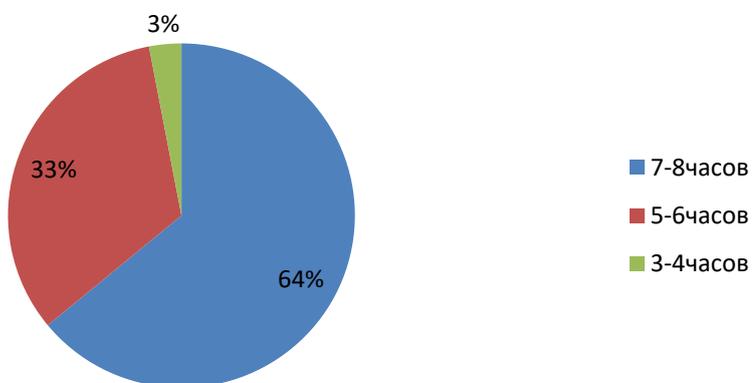
Спите ли вы днём?



Встаёте ли вы в одно время (в выходные и рабочие дни)?



Сколько вы спите в среднем?



Заключение

Результаты моего проекта, подтвержденные проведенные опросом. Из проведенного опроса, можно сделать вывод:

- примерно треть опрошенных спит меньше положенной для их возраста норме;
- более 60% опрошенных поздно ложатся спать, что приводит к не высыпанию и снижению работоспособности;
- почти половина подростков восполняет недостаток ночного сна дневным;

Большинство ребят старшеклассников сталкиваются с проблемой соблюдения режима сна. Это и является основной причиной бессонниц, а также проблем с учебой и причиной плохого настроения.

В ходе выполненной моей работы над проектом, я достигла поставленной цели: выявила причины бессонницы у старшеклассников.

Подтверждена гипотеза о том, что недосыпание оказывает негативное влияние на состояние здоровья и работоспособность у старшеклассников.

1. ([https://www.invitro.ru/moscow/library/simptomu/24750/#:~:text=Нарушени%20сна%2C%20или%20бессонница%20\(инсомния\),подобная%20проблем%20становится%20клинически%20значимой](https://www.invitro.ru/moscow/library/simptomu/24750/#:~:text=Нарушени%20сна%2C%20или%20бессонница%20(инсомния),подобная%20проблем%20становится%20клинически%20значимой))
2. [<https://moderninnovation.ru/images/PDF/2016/12/narusheniya-sna-u-detej-y-vozraste-ot-14-do-17-let.pdf>]
3. (<https://leto.clinic/lechenie/bessonnica/podrostki/>)
4. <https://sleep-resp.ru/statji-pro-son/narusheniya-sna-i-dykhaniya/vidy-bessonitsy-simptomu-podkhody-k-lecheniyu/>