

ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки»
Минздрава России

ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА СНА У ИНСТИТУАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТЕЙ

Докладчики: А.Г. Роговцова, О.В. Петренко, Д.И. Кравченко

Актуальность.

- Сон является неотъемлемой частью физического, умственного и психического здоровья ребенка. Позднее засыпание, раннее пробуждение, уменьшение продолжительности сна могут приводить к развитию различных соматических и психологических патологических состояний, нарастанию эмоционального дисбаланса. Нарушения сна у школьников влечет снижение успеваемости, отклонения в поведении, а также нейрокогнитивные расстройства, поскольку именно в период сна происходит формирование устойчивых межнейронных связей, восстановление состояния организма, процессы, направленные на запоминание информации, наиболее интенсивный линейный рост костей у ребенка. Данные о частоте нарушений сна у воспитанников детских домов неоднозначны.



Цель:

- ▶ определить показатели качества сна у институализированных детей и их сверстников, воспитывающихся в семьях.



Материалы и методы.

- ▶ В основную группу вошли 92 ребенка, которые являются воспитанниками детского дома г. Луганска и Центра Социально-психологической реабилитации детей «СПАС» г. Стаханов в возрасте 7 - 10 лет. Группу контроля составили 86 детей, проживающие в полных семьях. Для оценки показателей качества сна использовалась русскоязычная версия опросника Children's Sleep Habits Questionnaire, которая заполнялась воспитателями и родителями.

Результаты и обсуждение.

- ▶ Суммарный показатель количества проблем со сном значимо не отличался между исследуемыми группами и составил в 1й и 2й группе $45,64 \pm 7,42$ и $47,25 \pm 7,31$ баллов соответственно.
- ▶ Результаты продолжительности сна и трудности засыпания были значимо выше в группе институализированных детей.
- ▶ Оценка продолжительности сна составила $3,91 \pm 2,04$ балла в группе детей, проживающих в детском доме и $2,97 \pm 1,3$ – в группе детей из семей ($p=0,003$), а задержка наступления сна – $1,98 \pm 1,02$ и $1,06 \pm 0,58$ балла соответственно ($p=0,002$).
- ▶ Также, у воспитанников детского дома значимо ниже определялись результаты по таким аспектам, как дневная сонливость, показатели составили $9,14 \pm 2,05$ и $12,06 \pm 3,19$ баллов ($p=0,0004$), тревожности сна $4,72 \pm 1,13$ и $7,18 \pm 2,06$ балла соответственно ($p=0,0002$) и сопротивления укладыванию $7,42 \pm 1,27$ и $11,18 \pm 2,71$ балла соответственно, $p=0,0004$).
- ▶ Данные результаты могут быть обусловлены тем, что воспитанники детских домов имеют четкий режим дня и меньшее количество эмоционально окрашенных событий, что способствует более спокойному и быстрому засыпанию.



- ▶ В ходе исследования высоких значений полученных результатов относительно общей популяции, было установлено, что из 92 детей, воспитывающихся в детском доме, у 27 детей (29,34%) величина суммарных нарушений сна составляла выше 90 центиля, а в группе контроля таких детей было лишь 11 (12,79%).
- ▶ При более детальном анализе мы установили, что 37 детей, проживающие в семьях (43,02%) по шкале «Сопrotивление укладыванию» имели показатель выше 90 центиля.
- ▶ Полученные результаты объясняются энергичными подвижными играми в вечернее время, активным использованием смартфона и просмотром телевизора.
- ▶ По шкале «Задержка наступления сна» показатели выше 90 центиля были установлены у 48 (52,17%) детей из детского дома и только у троих детей из группы контроля ($\chi^2 = 19,2631$, $p=0,00009$). Также статистически достоверно значимая разница отличий определялась по шкале «Ночные пробуждения».
- ▶ Результаты можно считать высокими у 41 (44,56%) воспитанника детского дома и у 9 (10,47%) детей, проживающих в полной семье ($\chi^2=6,80624$, $p=0,006$).



Выводы.

- ▶ Результаты проведенного исследования показали, что у институализированных детей определяется достаточно высокая частота нарушений сна некоторых показателей, характеризующих его качество: продолжительности и задержки наступления сна. Кроме того, полученные данные коррелируют с показателями тревожности и агрессивности, что, в свою очередь, требует внедрения мероприятий, направленных на оптимизацию эмоционального фона у детей, проживающих в детских домах.

