

Лекции о здоровом сне для студентов

Краткое описание

Пять лекций о том, как правильно спать, эффективно отдыхать, управлять собой и своим временем. Курс помогает студентам переосмыслить отношение к здоровому образу жизни, начать заботиться о своем здоровье и лучше учиться. Лекции читает Денис Бурчаков — врач-сомнолог, консультант, специалист по стресс-менеджменту. Любую из пяти лекций можно прочитать отдельно.

Обоснование

Исследования последних 10 лет показали: студенты, которые лучше спят, получают более высокие оценки, меньше устают от учебы и реже болеют. При этом в большинстве студенты хронически недосыпают и вынуждены прибегать к стимуляторам (особенно к кофе), чтобы готовиться к занятиям и экзаменам.

Как формируется такой поведенческий стереотип? Студенты с первого курса пытаются приспособиться к высокой нагрузке и ответственности. Чтобы все успевать, студенты начинают меньше спать. Из-за дефицита сна у них снижается эффективность памяти и способность концентрироваться. В результате студентам нужно еще больше времени и они спят еще меньше. Порочный круг замыкается.

В студенческой среде как правило отсутствует культура здорового сна и отдыха. Недосып считается практически нормой. Готовится всю ночь к экзаменам — привычная модель поведения. Это неэффективно и вредно для здоровья. Все эти вредные привычки обычно остаются со студентами и после ВУЗа.

Чтобы научить студентов правильно спать и учиться недостаточно давать рекомендации по типу «больше спи, меньше волнуйся». Нужно помочь им переосмыслить собственный подход к учебе, работе и отдыху, а затем взять управление собой и своим здоровьем в собственные руки. Этот курс дает теоретические знания и практические рекомендации, основанные на результатах психологических и медицинских научных исследований последних 10 лет.

Программа лекционного курса

Тема лекции	Освещаемые вопросы
Лекция первая Введение в тему. Здоровый сон, управления собой и своим временем	Теория Зачем человеку нужен сон? Связь качества сна и успехов в учебе. Влияние сна на память, внимание и способность концентрироваться. Результаты научных исследований. Последствия острых и хронических нарушений сна. Джет-лаг, депривация сна, апноэ сна, инсомния. Гигиена сна. Рекомендации Базовые практики гигиены сна: <ol style="list-style-type: none">1) Фиксация времени отхода ко сну2) Пространство сна: свет, звук, температура3) Процедуры отхода ко сну и пробуждения
Лекция вторая Организация и оптимизация цикла «сон-бодрствование»	Теория Самоконтроль сна. Как не пострадать от последствий дефицита сна. Совы, жаворонки и другие хронотипы. Сон и физиологические функции организма. Питание. Немедикаментозные средства для улучшения сна: валериана, витамины группы В и другие. Когда надо идти к врачу. Рекомендации Продвинутые практики гигиены сна: <ol style="list-style-type: none">1) Дневник сна: варианты ведения, самоанализ. Приложения и гаджеты для контроля сна.2) Сон, питание и физическая нагрузка3) Выбор аксессуаров: матрас, подушка, одеяло, простыня и другие спальные принадлежности
Лекция третья Организация времени и борьба с откладыванием дел на потом (прокрастинацией)	Теория Почему люди откладывают дела на потом? Куда уходит время? Мифы о человеческой лени. Скрытые причины прокрастинации: сценарное поведение, приоритеты, усталость, тревога. Типичные ошибки планирования. Отличия между «делать», «сделать» и «сдать». Рекомендации Организация электронного рабочего места. С чего начать управление собой. Работа с тревогой и чувством вины. Rescue Time, Moment и другие приложения для контроля своего времени. Техника Pomodoro: базовый вариант и адаптация. Элементарные техники «взял и сделал». Когнитивная техника «быстрый старт».

Тема лекции	Освещаемые вопросы
<p>Лекция четвертая</p> <p>Техники релаксации и эффективного восстановления сил во время работы и учебы</p>	<p>Теория</p> <p>Пять основных способов отдохнуть неправильно. Чем отличается эффективный отдых от неэффективного. Mindfulness и медитация: отличия научного и «мистического» подходов. Научные исследования медитации для работы с тревогой, усталостью, стрессом. Направления стресс-менеджмента и аутотренинга.</p> <p>Рекомендации</p> <p>Техники mindfulness и медитации. Управление вниманием и концентрацией. Элементарные техники стресс-менеджмента: дыхание 4-4-4 и 4-2, «силовой душ». Методы аутотренинга с доказанной эффективностью.</p>
<p>Лекция пятая</p> <p>Заключение. Здоровый сон и управление собой: ключи к осмысленной жизни.</p>	<p>Теория</p> <p>Синтез понятий и подходов из предыдущих лекций. «Дизайн» собственной жизни. Мифы о несовместимости творчества и порядка. Принципы выбора техник и практик: как отличить научно обоснованные методы от шарлатанства и мистицизма. Что дает человеку научно обоснованное психологическое консультирование.</p> <p>Рекомендации</p> <p>Примеры организации распорядка дня успешных людей. Рефлексия и дневник самоанализа. Полезные, нейтральные и вредные привычки. Алгоритм изменения собственных привычек. С каким запросом и к каким специалистам можно обращаться. Обзор книг и статей по вопросам сна, успешного обучения и саморазвития.</p>

История и описание курса

Курс целенаправленно разработан для учащихся на программах высшего образования. В зависимости от ступени (бакалавриат, магистратура, аспирантура) меняются акценты и отдельные элементы содержания лекций. Любую лекцию можно прочесть отдельно.

Длительность одной лекции: два академических часа (по 45 мин с перерывом). Слушатели получают дополнительные материалы по электронной почте.

Автор курса

Денис Игоревич Бурчаков, сотрудник Первого МГМУ им. И.М. Сеченова. Сотрудничал как приглашенный лектор с психологическим факультетом МГУ им. М.В. Ломоносова, работал куратором ординатуры и аспирантуры ФГБУ ЭНЦ Минздрава России.