**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Исследование качества своего сна»

по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Глебова Ульяна Витальевна

Факультет: ИТИП

Группа: М32011

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2022

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 21.09/среда | 22.09/четверг | 23.09/пятница | 24.09/суббота | 25.09/воскресенье | 26.09/понедельник | 27.09/вторник |
| **Я проснулся утром (время)** | 10:07 | 7:07 | 8:57 | 8:30 | 10:00 | 10:45 | 9:14 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 1:30 | 00:30 | 22:30 | 00:50 | 22:50 | 1:00 | 23:20 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  |  |  |  | 7 минут | 5 минут |
| в течение некоторого времени | 15 минут, пока засыпала вспомнила что забыла выключить будильник, поэтому отвлеклась на телефон. | 10 минут | 25 минут, хотя была очень уставшая |  | 20 минут |  |  |
| с трудом |  |  |  | 2 часа, потому что плакала и не могла успокоиться |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 1 | 1 | 2 раза под утро | 2 раза под утро | 5 | 2 | 2 |
| примерное время без сна (мин) | 2 | 1 | 2 | 3 | 120 | 30 | 8 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8.5 | 6.5 | 10.5 | 7.5 | 9.5 | 9 | 9.5 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | Свет утром | **-** | Свет утром | Свет под утро | Спала в одной кровати с парнем, было тесно | **-** | Свет утром |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  |  | Спать не хотелось, но что-то делать тоже |  |
| уставшим | Очень хотелось поспать еще | Очень хотелось поспать еще | Очень хотелось поспать еще | Хотелось поспать еще | Хотелось еще поспать, новый день начинать вообще не хотелось |  | Хотелось поспать еще |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Сон был не очень, потому что уснула поздно, а уснула я поздно, потому что пришла домой в 10(ботала в унике)  Нужно хотя бы за 1,5–2 часа до сна уже быть дома и отдыхать. Когда просыпаюсь лучше сразу открывать окно, чтобы проснуться | Из-за того, что я очень хотела спать во второй половине вчерашнего дня, я уснула в 7 вечера. Но это было слишком рано для того, чтобы спать до утра, и нормального цельного сна не получилось. Именно тогда, когда мелатонин вырабатывается я бодрствовала( когда засыпала 2-ой раз ужасно болела голова | Проснулась изначально в 7 утра, но настолько была уставшей, что легла спать дальше и не пошла на пары | Из-за дикой усталости накатило отчаяние и не хотелось просыпаться завтра, поэтому не могла уснуть | Хотя я поспала хорошее количество часов, я не очень отдохнула | Из-за того, что выпила много алкоголя, когда просыпалась было очень тревожно | Уснула очень быстро, потому что день был спокойный, выполнила свои задачи на день и расслабилась перед сном. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай утром | Кофе днем | Чай утром  Кофе днем | Чай утром и вечером | - | Чай вечером | Кофе днем |
| **Физические упражнения** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | Активированный уголь и цитрамон | Цитрамон | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | С 19:30 до 21:30, 2 часа | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошее | + | + | + | + |  | + | + |
| Плохое |  |  |  |  | + |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | - | - | - | - | - | - | - |
| ел сытную пищу | Пирог с ягодами и салат(весь день в принципе много ела) | Лапша быстрого приготовления | Бургер кинг | Кефир | - | Кусок торта | Попкорн |
| употреблял алкоголь | - | - | - | - | Очень много | - | - |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Смотрела видео на телефоне | Погуляла и смотрела видео | Погуляла и смотрела видео | Смотрела сериал | Секс | Прогулка и покупки в интернет-магазине | Прогулка |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **-**Засыпаю вовремя (до 12:00) через день, очень тяжело себя заставить отложить телефон и лечь спать.  -Регулярно не могу проснуться утром. Регулярно гуляю перед сном  **-**пары и задачи на день(в основном пары, потому что их нельзя перенести на позднее время)  -сон для меня очень важен, если я не посплю хотя бы 7 часов, я буду чувствовать себя разбито и не смогу выполнять задачи на день | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  -хочу вставать легко, не чувствовать недостатка сна в течении дня, засыпать быстро  -для того чтобы легко вставать нужно:  А) хотеть начать новый день (с этим у меня проблем обычно нет)  Б) иметь хорошее качество сна, просыпаться без будильника(я пробовала умный будильник, для меня это не работает. Но если вести режим, но организм сам будет просыпаться в одно и то же время, без будильника) для того чтобы быстро заснуть нужно подготовить свой мозг ко сну, для этого отлично подходят ритуалы, но из-за того что я постоянно поздно возвращаюсь домой, вместо ритуалов я сижу в телефоне  -Основная проблема – скроллинг ленты перед сном и всякие дела в телефоне. Это главное развлечение для меня, ведь в течение дня я либо учусь, либо слушаю подкасты, либо гуляю. А скроллинг ленты – настоящая дофаминовая бомба для меня(((( И моя совесть может позволить мне позаниматься этим только перед сном, когда все дела сделаны.  -мне стоит раньше возвращаться домой. Чтобы было хотя бы 3 часа до сна, тогда я успею и посмотреть сериал, и посидеть в телеграмме, и сделать ритуалы перед сном |

**Основные выводы:**  Я голубь-жаворонок. Мое самое продуктивное время — это утро, мне не хочется лениться, есть вдохновение, настроение хорошее. Но и поспать я тоже люблю. Для меня до сих пор загадка, сколько же мне нужно спать. Иногда кажется, что моя норма это 9-10 часов, однако это не нормально, что выспавшейся я себя чувствую только после такого количества сна. При том, что у меня нет недосыпа. Предполагаю, что я мало отдыхаю в течение дня/рабочей недели, и единственное время когда мой организм может отдохнуть – сон. О том. Как сложно заставить себя идти спать я уже описала выше))  
Сейчас я хочу поменять в распорядке дня 3 вещи:

1. Планировать день так, чтобы в 19:00 я уже была дома
2. За пол часа до сна откладывать телефон и делать ритуалы: смыть макияж, короткая растяжка, написать в mood tracker что произошло за день
3. Отдыхать в течении дня я и на выходных