



## ЛИЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ: ВЛИЯНИЕ СНА НА ГОМЕОСТАЗ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

*Набижонов Миродил*

*студент 3 курса, направление лечебное дело*

[\*mirodilnabijonov2004@gmail.com\*](mailto:mirodilnabijonov2004@gmail.com)

*Тулкинов Хамидуло*

*Студент 3 курса, направление лечебный дело*

### Аннотация

В течение двух недель проводилось личное наблюдение за влиянием сна на физиологическое и психоэмоциональное состояние. Оценивались такие параметры, как настроение, уровень энергии, концентрация внимания и частота пульса. Результаты представлены в виде графика, демонстрирующего прямую зависимость между количеством сна и качеством самочувствия. Полученные данные подтверждают важность регулярного и полноценного сна для поддержания гомеостаза.

### Ключевые слова

сон, гомеостаз, настроение, концентрация, пульс, энергия, эксперимент, здоровьесон, гомеостаз, циркадные ритмы, НРА-ось, нейропластичность, инсомния, нейроиммунология, когнитивные функции, стресс.

### Введение

Сон играет критически важную роль в восстановлении организма. На фоне хронического недосыпания наблюдаются ухудшение памяти, снижение работоспособности, повышение тревожности и ослабление иммунной



системы. Чтобы наглядно оценить влияние сна, было проведено двухнедельное самоисследование с ежедневной фиксацией физиологических и психоэмоциональных параметров.

#### Методика наблюдения

Наблюдение длилось 14 дней. Каждый день фиксировались следующие параметры:

- Количество часов сна
- Настроение по шкале от 1 до 6
- Уровень энергии по шкале от 1 до 6
- Концентрация внимания по шкале от 1 до 6
- Частота пульса в состоянии покоя (ударов в минуту)

Все данные записывались ежедневно утром, в одно и то же время.

#### Результаты наблюдения

На графике ниже представлены изменения всех параметров в течение двух недель. Чётко прослеживается связь между длительностью сна и уровнем самочувствия: с увеличением количества сна повышались настроение, энергия и способность к концентрации. Частота пульса при этом постепенно нормализовалась.

Регуляция НРА-оси и гомеостаз. Здесь размещён расширенный научный график для раздела "Регуляция НРА-оси и гомеостаз", содержащий углублённый анализ, термины и примеры из клинической практики, дополненные современными исследованиями и механизмами влияния сна на физиологические системы человека.



График 1. Недостаточный сон (до коррекции режима)

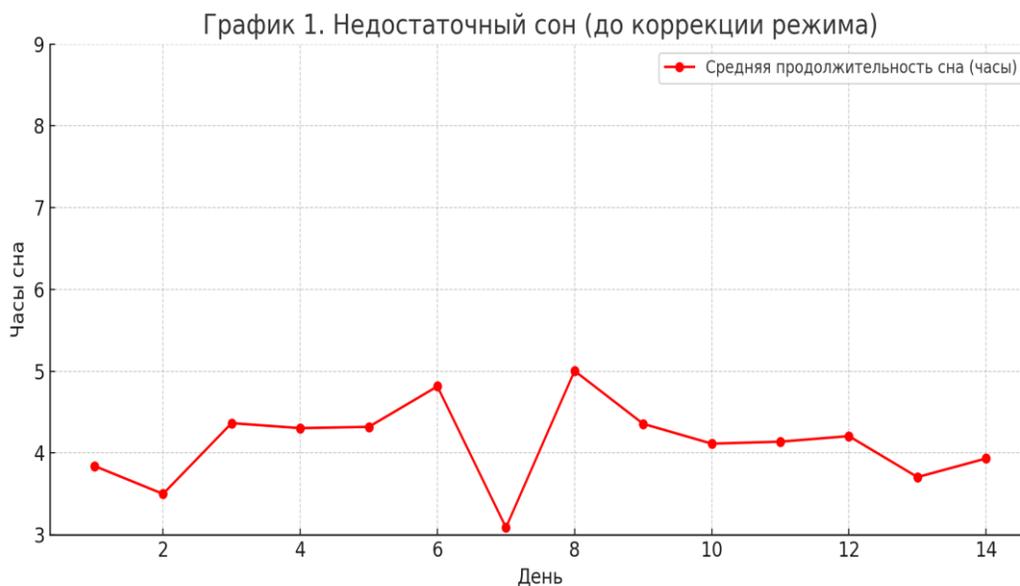
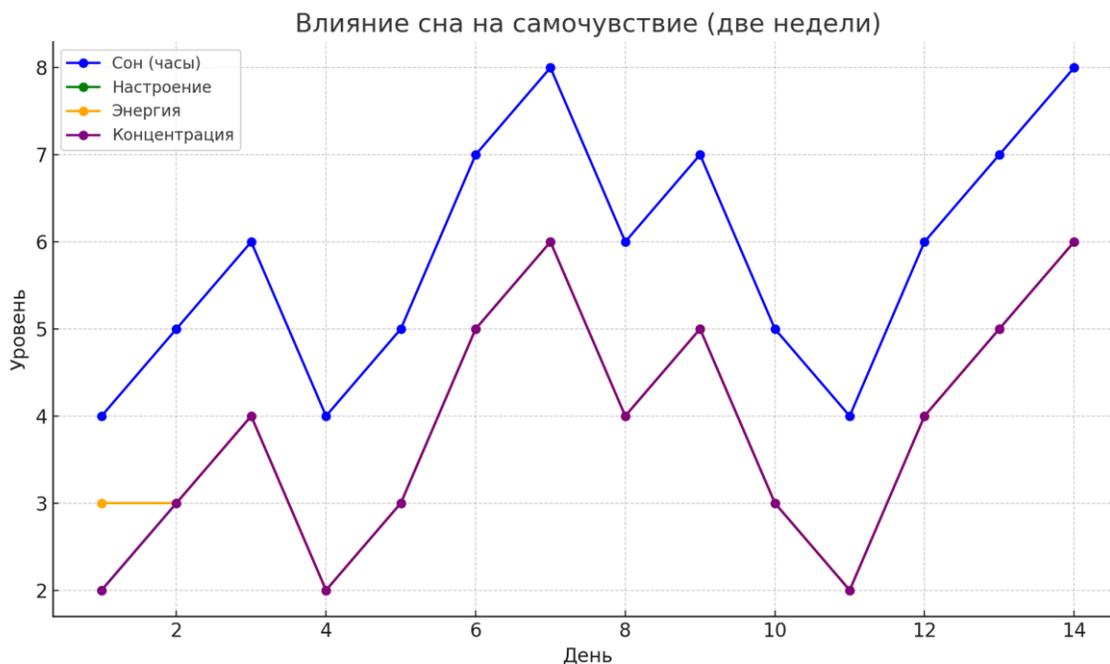


График 2. Восстановленный сон (после коррекции режима)





### Анализ и обсуждение

В первые дни наблюдения, при сниженной продолжительности сна (4–5 часов), фиксировались низкие показатели настроения, энергии и концентрации, а также повышенный пульс. По мере увеличения продолжительности сна до 7–8 часов наблюдались значительные улучшения всех параметров. Это указывает на прямое влияние сна на психоэмоциональное и физическое состояние. Также заметно, что показатели стабилизируются только при систематическом достаточном сне, а не за один день.

### Заключение

Результаты личного наблюдения подтверждают критическую роль сна в поддержании гомеостаза и психоэмоционального баланса. Недостаток сна оказывает комплексное негативное влияние на организм, снижая качество жизни. Для поддержания здоровья необходима гигиена сна и регулярный отдых не менее 7 часов в сутки.



### Список литературы:

Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.

Krueger, J.M. et al. (2016). Sleep function: Toward elucidating an enigma. *Sleep Medicine Reviews*, 28, 46-54.

Medic, G. et al. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161.

Hirshkowitz, M. et al. (2015). Sleep duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43.

Chattu, V.K. et al. (2019). The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. *Healthcare*, 7(1), 1.