# Улаанбаатар хотын оюутан залуусын дунд нойрны эмгэгийг тодорхойлсон дүн

*Х.Дэлгэрбаяр[1], Ц.Тамираа[2], Б.Билэгт[3]*

*[1,2]Этүгэн их сургууль, Эрүүл мэндийн сургууль*
*[3]АШУҮИС, Нийгмийн эрүүл мэндийн сургууль*
*Цахим шуудан: Hishigbatdeegii@gmail.com, Утас: 85114536*

**Түлхүүр үг:**

Нойргүйдэл
Нийгэм болон гэр бүл
Сэтгэлзүй сөрөг үр нөлөө
Нойрсуулах эм

**Товч утга:**

**Үндэслэл:** Өнөөгийн байдлаар манай оронд оюутан залуусын дунд нойргүйдлийн судалгаа ховор байгаа ба нойргүйдлийг судлах, судалгааны үр дүнд үндэслэн зөвлөмж боловсруулах нэн шаардлагатай байгаа зэрэг нь бидний судалгааны ажлын үндэслэл боллоо. **Зорилго:** Улаанбаатар хотын оюутан залуусын нойрны эмгэгийн тархалт болон түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг судлахыг зорьсон. **Арга, аргачлал:** Судалгаанд Улаанбаатар хотод байрлах 26 их дээд сургуулийн оюутнуудын дунд тохиолдолд суурилсан судалгааны аргаар хийсэн. Нойргүйдлийн түвшинг нас болон хүйсээр харьцуулан судалж тоон мэдээллийг таамаглал шалгах Т тест, бүлэглэгдсэн мэдээллүүдийн хоорондох ялгааг Хи-Квадрат тестээр тус тус үнэлсэн. **Үр дүн:** Нийт судалгаанд хамрагдагсдын 41.2% нь нойрны эмгэгтэй, 65.7% нь сэтгэл зүйд сөргөөр нөлөөлдөг, 68.5% нь ажил болон суралцах явцад сөргөөр нөлөөлдөг, 22.6% нь нойргүйдлийн улсаас эмчид хандсан, 18.1% нь нойрсуулах бэлдмэл хэрэглэдэг байна. Нойрны эмгэгийг нас болон хүйсээр харьцуулан судлахад органик бус нойргүйдэл, шөнийн айдаст эмгэгээс бусад нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай ($P<0.05$) байна. Нийгэм болон гэр бүлд нойргүйдэл нь сөргөөр нөлөөлж дийлэнх хувийг эрэгтэйчүүд эзэлж байгаа ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай ($P<0.05$) байв. Насны бүлгээр харьцуулан судлахад сэтгэлзүйд сөргөөр нөлөөлдөг нь 20-22 насныханд давамгай байгаа ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай ($P<0.05$) байна. Нойргүйдлийн улмаас эмнэлэгийн тусламж үйдчилгээ авсан байдлыг нас болон хүйсээр харьцуулан судлахад статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай ($P<0.05$). **Дүгнэлт:** Нойрны эмгэгийн дийлэнх хувийг 20-22 насныхан эзэлж байгаа ба хүйсийн хувьд эрэгтэй оюутнууд давамгайлж байна.

**Үндэслэл:** Нойр нь бие махбодийн амин чухал хэрэгцээг хангадаг био хэмнэлт үйл явц ба үргэлжлэх хугацаа нь тухайн хүний нас, дээд мэдрэлийн үйл ажиллагааны хэв шинж зэрэг олон хүчин зүйлээс хамаардаг.[1] Нойр дутуу байх нь эрүүл мэндийн сөрөг үр дагавартай нийгмийн эрүүл мэндийн чухал асуудал юм. Нойрны хямрал их сургуулийн оюутнуудын дунд түгээмэл тохиолддог бөгөөд энэ ерөнхий эрүүл мэнд, үйл ажиллагаанд нөлөөлдөг.[2]

Өмнөд Азийн оюутнуудын дунд нойргүйдлийн тархалтыг судлах зорилгоор 2021 онд хийгдсэн судалгаанд их дээд сургуулийн оюутнуудын дунд нойргүйдлийн нийт тархалт нь 52.1% байна.[3] Мөн 2013 онд Juan нь Патагонийн Чилийн коллежийн оюутнуудын дунд нойрны чанар ба сэргээгч ундааны хэрэглээний тархварыг судлахад 51.8% нь нойрны чанар муутай, 45% нь өдөрт 6 ба түүнээс бага цаг унтдаг ба 9.8% нь унтахын тулд эм хэрэглэдэг гэжээ.[4]

Ливанд 2014 онд үдшийн хэв маяг, амьдралын хэв маягийн зан үйл, унтах зуршлын хоорондын холбоог 218 оюутны дунд судлахад 58.7% нойрны чанар муу байсан байна.[5]

Өнөөгийн байдлаар манай оронд оюутан залуусын дунд нойргүйдлийг судалгаа ховор байгаа ба нойргүйдлийг судлах, судалгааны үр дүнд үндэслэн зөвлөмж боловсруулах нэн шаардлагатай байгаа зэрэг нь бидний судалгааны ажлын үндэслэл боллоо.

**Зорилго:** Улаанбаатар хотын оюутан залуусын нойрны эмгэгийн тархал болон түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг судлах.

**Зорилт:**

1. Улаанбаатар хотын оюутан залуусын дунд нойрны эмгэгийн тархалтыг тодорхойлж зарим үзүүлэлтээр харьцуулан судлах
2. Улаанбаатар хотын оюутан залуусын нойрны эмгэгийн улмаас эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ авсан байдлыг зарим үзүүлэлтээр харьцуулан судлах

**Арга, аргачлал:** Улаанбаатар хотод байрлах 26 их дээд сургуулиудын оюутнуудаас санамсаргүй түүвэрлэлт хийж нас болон хүйсийн хувьд төлөөлөх чадвартай 990 оюутанг судалгаандаа хамруулсан.

Судалгаанд хамрагдагсдын нойрны эмгэгийг тодорхойлохын тулд Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төвөөс боловсруулан гаргасан 18 асуулт бүхий асуулгын хуудсыг ашигласан ба судалгааны багийн зүгээс нэмэлтээр 10 асуумжийг боловсруулж судалгааг тохиолдолд суурилсан судалгааны аргаар хийсэн. Нойргүйдлийн түвшинг нас болон хүйсээр харьцуулан судалж тоон мэдээллийг таамаглал шалгах Т тест, бүлэглэгдсэн мэдээллүүдийн хоорондох ялгааг Хи-Квадрат тестээр тус тус үнэлсэн.

**Үр дүн:** Судалгаанд хамрагдсан 402 (40.6%) нь эрэгтэй, 588 (59.4%) нь эмэгтэй оюутан байсан ба дундаж нас нь 21±4 байв.

Судалгаанд хамрагдагсдын 58.8% нь эрүүл буюу нойрны эмгэггүй, 1.7% нь органик бус нойргүйдэлтэй, 8.2% нь органик бус нойрсох эмгэгтэй, 6.8% нь зүүдэн явдалтай, 4.7% нь шөнийн айдастай, 7.4% нь хар дарж зүүдлэх эмгэгтэй, 11.9% нь нойрны бусад органик эмгэгтэй байна.

Судалгаанд хамрагдсан органик бус нойргүйдэлтэй эрэгтэй оюутнуудын 50% нь 17-19 настай, 61.5% нь 20-22 настай, 100% нь 23-25 настай бол эмэгтэй оюутнуудын 50% нь 17-19 настай, 38.4% нь 20-22 настай байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй байв. (P=0.4) Органик бус нойрсох эмгэгтэй эрэгтэй оюутнуудын 40% нь 17-19 настай, 89.5% нь 20-22 настай, 88.8% нь 23-25 настай бол эмэгтэй оюутнуудын 60% нь 17-19 настай, 10.4% нь 20-22 настай, 88.8% 23-25 настай байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байв. (P<0.05)

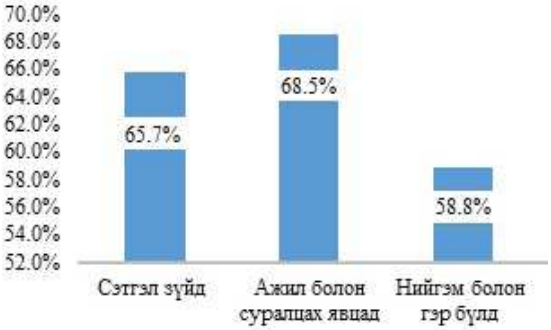
Зүүдэн явдалт эмгэгтэй эрэгтэй оюутнуудын 21.4% нь 17-19 настай, 68.1% нь 20-22 настай, 55.5% нь 23-25 настай бол эмэгтэй оюутнуудын 78.5% нь 17-19 настай, 31,8% нь 20-22 настай, 44,4% нь 23-25 настай байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байв. (P<0.05) Шөнийн айдастай эрэгтэй оюутнуудын 66.6% нь 17-19 настай, 94.7% нь 20-22 настай, 100% нь 23-25 настай бол эмэгтэй оюутнуудын 33.3% нь 17-19 настай, 5.2% нь 20-22 настай байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй байв. (P=0.63)

Хар дарж зүүдлэх эмгэгтэй эрэгтэй оюутнуудын 33.3% нь 17-19 настай, 83.6% нь 20-22 настай, 66.6% нь 23-25 настай бол эмэгтэй оюутнуудын 66.6% нь 17-19 настай, 16.4% нь 20-22 настай, 33.3% нь 23-25 настай байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байв. (P<0.05) Нойрны бусад органик эмгэгтэй эрэгтэй оюутнуудын 46.1% нь 17-19 настай, 83.5% нь 20-22 настай, 71.4% нь 23-25 настай бол эмэгтэй оюутнуудын 53.9% нь 17-19 настай, 16.5% нь 20-22 настай, 28.6% нь 23-25 настай байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байна. (P<0.05), (Хүснэгт 1)

**Хүснэгт 1. Нойрны эмгэг болон хүйсийн байдал харьцуулж судалсан дүн**

| Үзүүлэлтүүд | Хүйс | | | | | | P утга |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Нийт | | Эрэгтэй | | Эмэгтэй | | |
| | n | % | n | % | n | % | |
| **Органик бус нойргүйдэл** | | | | | | | 0.451 |
| 17-19 | 6 | 28.6% | 3 | 50% | 3 | 50% | |
| 20-22 | 13 | 61.9% | 8 | 61.5% | 5 | 38.4% | |
| 23-25 | 2 | 9.5% | 2 | 100% | 0 | 0% | |
| **Органик бус нойрсох эмгэг** | | | | | | | 0.007 |
| 17-19 | 5 | 6.2% | 2 | 40% | 3 | 60% | |
| 20-22 | 67 | 82.7% | 60 | 89.5% | 7 | 10.4% | |
| 23-25 | 9 | 11.1% | 8 | 88.8% | 1 | 11.1% | |
| **Зүүдэн явдалт эмгэг** | | | | | | | 0.009 |
| 17-19 | 14 | 20.9% | 3 | 21.4% | 11 | 78.5% | |
| 20-22 | 44 | 65.7% | 30 | 68.1% | 14 | 31.8% | |
| 23-25 | 9 | 13.4% | 5 | 55.5% | 4 | 44.4% | |
| **Шөнийн айдас** | | | | | | | 0.63 |
| 17-19 | 6 | 12.8% | 4 | 66.6% | 2 | 33.3% | |
| 20-22 | 38 | 80.9% | 36 | 94.7% | 2 | 5.2% | |
| 23-25 | 3 | 6.4% | 3 | 100% | 0 | 0% | |
| **Хар дарж зүүдлэх** | | | | | | | 0.001 |
| 17-19 | 12 | 16.4% | 4 | 33.3% | 8 | 66.6% | |
| 20-22 | 55 | 75.3% | 46 | 83.6% | 9 | 16.4% | |
| 23-25 | 6 | 8.2% | 4 | 66.6% | 2 | 33.3% | |
| **Нойрны бус органик эмгэг** | | | | | | | 0.008 |
| 17-19 | 13 | 11.0% | 6 | 46.1% | 7 | 53.9% | |
| 20-22 | 91 | 77.1% | 76 | 83.5% | 15 | 16.5% | |
| 23-25 | 14 | 11.9% | 10 | 71.4% | 4 | 28.6% | |

Нойргүйдэлтэй нийт оюутнуудын 65.7% нь сэтгэл зүйд сөргөөр нөлөөлдөг, 68.5% нь ажил болон суралцах явцад сөргөөр нөлөөлдөг, 58.8% нь нийгэм болон гэр бүлд сөргөөр нөлөөлдөг гэж үзсэн байна. (Зураг 2)




**Зураг 2. Нойргүйдлийн сөрөг үр нөлөөг судалсан дүн**

Нойргүйдэл нь сэтгэлзүйд сөргөөр нөлөөлдөг гэж үзсэн оюутнуудын 59.3% нь эмэгтэй, 40.6% нь эрэгтэй оюутан байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй (P=0.99) байна. Нойргүйдэл нь ажил болон суралцах явцад сөргөөр нөлөөлдөг гэж үзсэн оюутнуудын 58.2% нь эмэгтэй, 41.7% нь эрэгтэй оюутан байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй (P=0.28) байна. Нойргүйдэл нь нийгэм болон гэр бүлд сөргөөр нөлөөлдөг гэж үзсэн оюутнуудын 54.8% нь эмэгтэй, 45.1% нь эрэгтэй оюутан байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай (P<0.05) байв. (Хүснэгт 2)

**Хүснэгт 2. Нойргүйдлийн сөрөг үр нөлөө болон хүйсийн байдалтай уялдуулан судалсан дүн**

| Үзүүлэлт | Хүйс | | | | P утга |
|---|---|---|---|---|---|
| | Эрэгтэй | | Эмэгтэй | | |
| | n | % | n | % | |
| Сэтгэлзүйд сөргөөр нөлөөлдөг | 264 | 40.6 | 386 | 59.3 | 0.99 |
| Ажил болон суралцах явцад сөргөөр нөлөөлдөг | 283 | 41.7 | 395 | 58.2 | 0.28 |
| Нийгэм болон гэр бүлд сөргөөр нөлөөлдөг | 263 | 45.1 | 319 | 54.8 | 0.000 |

Нойргүйдэл нь сэтгэлзүйд сөргөөр нөлөөлдөг гэж үзсэн оюутнуудын 31.6% нь 17-19 настай, 57.8% нь 20-22 настай, 10.4% нь 23-25 настай ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай (P<0.05) байсан бол нойргүйдэл нь ажил болон суралцах явцад сөргөөр нөлөөлдөг гэж үзсэн оюутнуудын 33.7% нь 17-19 настай, 54.8% нь 20-22 настай, 11.3% нь 23-25 настай байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй (P=0.36) байна. Нойргүйдэл нь нийгэм болон гэр бүлд сөргөөр нөлөөлдөг гэж үзсэн оюутнуудын 31.7% нь 17-19 настай, 57% нь 20-22 настай, 11.1% нь 23-25 настай байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй (P=0.15) байна. (Хүснэгт 3)

**Хүснэгт 3. Нойргүйдлийн сөрөг үр нөлөө болон насны бүлэгтэй уялдуулан судалсан дүн**

| Үзүүлэлт | Насны бүлэг | | | | | | P утга |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 17-19 | | 20-22 | | 23-25 | | |
| | n | % | n | % | n | % | |
| Сэтгэлзүйд сөргөөр нөлөөлдөг | 206 | 31.6 | 376 | 57.8 | 68 | 10.4 | 0.007 |
| Ажил болон суралцах явцад сөргөөр нөлөөлдөг | 229 | 33.7 | 372 | 54.8 | 77 | 11.3 | 0.36 |
| Нийгэм болон гэр бүлд сөргөөр нөлөөлдөг | 185 | 31.7 | 332 | 57 | 65 | 11.1 | 0.15 |

Судлагаанд нийт хамрагдагсдын 22.6% нь нойргүйдлийн улмаас эмчид хандсан ба 18.1% нь нойрсуулах үйлдэлтэй бэлдмэл хэрэглэдэг байна. (Зураг 3)




**Зураг 3. Нойргүйдлийн улмаас эмнэлгийн тусламж үйлчилгээ авсан байдлыг тодорхойлсон дүн**

Нойргүйдлийн улмаас эмчид хандсан нийт тохиолдлын 14.2% нь 17-19 настай, 72.7% нь 20-22 настай, 13% нь 23-25 настай байсан бол нойрсуулах үйлдэлтэй бэлдмэл хэрэглэдэг оюутнуудын 15.2% нь 17-19 настай, 73.1% нь 20-22 настай, 11.7% нь 23-25 настай оюутнууд байна. Нойргүйдлийн улмаас эмчид хандсан болон нойрсуулах бэлдмэл хэрэглэдэг оюутнуудыг насны бүлгээр харьцуулан судлахад 20-22 насныхан хамгийн өндөр хувийг эзлэж байгаа ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай (P<0.05) байв. (Хүснэгт 4)

**Хүснэгт 4. Нойргүйдлийн улмаас эмнэлгийн тусламж үйлчилгээ авсан байдал болон насны бүлэгээр харьцуулан судалсан дүн**

| Үзүүлэлт | Насны бүлэг | | | | | | P утга |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 17-19 | | 20-22 | | 23-25 | | |
| | n | % | N | % | n | % | |
| Эмчид хандсан | 32 | 14.2% | 163 | 72.7% | 29 | 13% | 0.000 |
| Нойрсуулах бэлдмэл хэрэглэдэг | 27 | 15.2% | 131 | 73.1% | 21 | 11.7% | 0.000 |

Нойргүйдлийн улмаас эмчид хандсан нийт оюутнуудын 64.7% эрэгтэй, 35.3% эмэгтэй оюутан байсан ба нойрсуулах үйлдэлтэй бэлдмэл хэрэглэдэг оюутнуудын 72.7% эрэгтэй, 27.3% эмэгтэй оюутан байсан ба статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай (P<0.05) байна. (Хүснэгт 5)

**Хүснэгт 5. Нойргүйдлийн улмаас эмнэлгийн тусламж үйлчилгээ авсан байдал болон хүйстэй уялдуулан судалсан дүн**

| Үзүүлэлт | Хүйс | | | | P утга |
|---|---|---|---|---|---|
| | Эрэгтэй | | Эмэгтэй | | |
| | n | % | n | % | |
| Эмчид хандсан | 145 | 64.7% | 79 | 35.3% | 0.000 |
| Нойрсуулах бэлдмэл хэрэглэдэг | 130 | 72.7% | 49 | 27.3% | 0.000 |

**Хэлцэмж:** Shu Hui Cheng-ын нар нь их сургуульд элсэн орж буй оюутнуудын дунд нойргүйдлийг судлан үзэхэд нийт судалгаанд хамрагдсан 4318 оюутны 54.7% нойргүйдэлтэй байсан[7] бол бидний судалгаагаар нийт оюутнуудын 41.2% нь нойрны эмгэгтэй байгааг тодорхойлсон байна.

Simon D нь 2014 онд нойргүйдлийн эмгэгийн сэтгэлзүйнд нөлөөлж буй эсэхийг 4 үзүүлэлтээр судлан үзэхэд нойргүйдэл нь сэтгэлзүйд илэрхий нөлөөлж байсан (P<0.05) ба бидний судалгаагаар нийт судалгаанд хамрагдагсдын 65.7% нойргүйдлийн сөрөг үр нөлөө сэтгэлзүйд нөлөөлдөг хэмээжээ.

Juan Vélez C нарын 2013 онд Патагонийн Чилийн коллежийн оюутнуудын дунд хийгдсэн судалгааны үр дүнгээс үзэхэд унтахын тулд долоо хоногт нэг удаа нойрсуулах бэлдмэл хэрэглэдэг оюутнуудын дунд эмэгтэйчүүд давамгайлж байсан (P=0.558) бол бидний судалгаагаар унтахын тулд нойрсуулах бэлдмэл хэрэглэдэг оюутнуудын дунд эрэгтэй оюутнууд дийлэнх хувийг эзлэж байна (P<0.05).

Angelika A нар 2017 онд Их сургуулийн оюутнуудад унтах асуудал-оролцоог судлахад оролцогчид (74%) нойргүйдлийн эмгэгийн шалгуурыг хангаж, нойргүйдлийн янз бүрийн шинж тэмдэгтэй байв.[8]

Sing B нар Хонг Конг дахь коллежийн оюутнуудын дунд нойргүйдлийн тархалт ба түүний сэтгэц-нийгмийн хамааралыг судлахад судалгаанд хамрагдагсдын 68.6% нь нойргүйдэлд өртсөн байв.[9]

**Дүгнэлт:**

1. Судалгаанд хамрагдагсдын 41.2% нь нойрны эмгэгтэй байсан ба 11.9% буюу дийлэнх хувь нь нойрны бусад органик эмгэгтэй байна. Нойрны эмгэгтэй оюутнуудын дунд 20-22 насныхан дийлэнх хувийг эзлэж байгаа ба хүйсийн хувьд эрэгтэй оюутнууд давамгайлж байна. Нойргүйдлийн сөрөг үр нөлөө нь зонхилон ажил болон суралцах үйл явцад сөргөөг нөлөөлдөг бөгөөд насны бүлэг болон хүйсийн байдлаар харьцуулан судлахад статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй (P>0.05) байна.
2. Нийт судалгаанд хамрагдагсдын 22.6% нь нойргүйдлийн улмаас эмчид хандсан, 18.1% нь нойрсуулах бэлдмэл хэрэглэдэг ба хүйс болон насны бүлгээр харьцуулан судлахад статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай (P<0.05) байна.

**Ном зүй:**


1. *Б.Ариунсэлэнгэ, Б.Дөлгөөн, М.Намуун, Б.Сарантуяа, М.Долгоржав, В.Ойдов. Судлаач оюутан 2021 сэтгүүл 38-р хуудас .*
2. *Shafika Assaad, Christy Costanian, Georges Haddad, Fida Tannous . Sleep patterns and disorders among university students in Lebanon J Res Health Sci*
3. *Akibul Islam Chowdhury, Susmita Ghosh, Md Faqrul Hasan, Kafi Ahmed Siam Khandakar, Fahmida Azad . Prevalence of insomnia among university students in South Asian Region: a systematic review of studies. J Prev Med Hyg*
4. *Juan Carlos Vélez, Aline Souza, Samantha Traslaviña, Clarita Barbosa, Adaeze Wosu, Asterio Andrade, Megan Frye, Annette L Fitzpatrick, Bizu Gelaye, Michelle A Williams . The Epidemiology of Sleep Quality and Consumption of Stimulant Beverages among Patagonian Chilean College Students*
5. *Colette S Kabrita, Theresa A Hajjar-Muça, and Jeanne F Duffy Predictors of poor sleep quality among Lebanese university students: association between evening typology, lifestyle behaviors, and sleep habits*
6. *Shu Hui Cheng, Chi-Chen Shih, I Hui Lee, Yi-Wen Hou, Kao Chin Chen, Kow-Tong Chen, Yen Kuang Yang, Yi Ching Yang. A study on the sleep quality of incoming university students.*
7. *Simon D Kyle, Louise Beattie, Kai Spiegelhalder, Zoe Rogers, Colin A Espie. Altered emotion perception in insomnia disorder.*
8. *Angelika Anita Schlarb, Anja Friedrich, Merle Claßen Sleep problems in university students – an intervention 2017; 13: 1989–2001.*
9. *C. Y. Sing B Prevalence of Insomnia and Its Psychosocial Correlates Among College Students in Hong Kong 2010;59(3):174-82.*

# The amount that identifies sleep disorders among students in Ulaanbaatar

*Delgerbayar H[1], Tamiraa Ts[1], Bileg B[2]*

*[1]Etugen University*
*[2]Mongolian National University of Medical Sciences*
*E-mail:Hishigbatdeegii@gmail.com, Tel: +976-85114536*

**Background:** Research is being conducted on the prevalence of insomnia in foreign countries. Now days there is no research of insomnia among young people in our country during the plague sought, and the need to study insomnia and develop recommendations based on research results is the basis for our research.
**Aim:** Our work's purpose is to reaearch the result of University student's inosomnia in Ulaanbaatar city, to study the prevalence of youth sleep disorders and the factors that affect them.
**Materials and Methods:** The study was conducted by a case-based study method among 26 university's students of Ulaanbaatar. The difference between the T test and the grouped data was assessed by the Hee-Quadrat test, respectively, by comparing the level of insomnia with age and sex.
**Results:** 41.2 % of all respondents have sleep disorder, 65.7% have a negative psychological effect, 68.5% affect negative to work and learning, 22.6% approach to doctors because of insomnia 18.1% is using a sleeping pills. In the study of sleep disorders by age and sex, except for inorganic insomnia and night fear disorders, the statistically difference is ($P<0.05$). Insomnia in society and families is detrimental to the majority of men, with statistically significant differences of ($P<0.05$). The psychological impact on the comparison of age groups is predominant in 20-22 years, with statistically significant differences of ($P<0.05$). Unlike statistical significance in the study of the age and sex of hospital care for insomnia ($P<0.05$).
**Conclusion:** 20-22 years olds account for the majority of sleep disorders. The negative effects of insomnia are predominantly affecting the process of work and learning. In the total study, 22.6% of respondents were treated with a doctor due to insomnia, and 18.1% were used with sleep pills.

**Keywords:** Insomnia, Society and family, Psychology, Negative effects, Sleeping pill