

🧠 **Депривація сну: Як відновлювати сили при вимушеному неспанні?**

🇺🇦 Дорослій людині для нормального функціонування потрібно 7-8 годин безперервного сну. Якщо ця потреба не задовольняється, у крові підвищується рівень гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол, а це призводить до підвищення кров'яного тиску.

🇺🇦 В умовах постійного очікування «тривоги» ми забороняємо собі спати, щоб «не пропустити сигнал тривоги», «не підвести близьких», «бо зараз не час спати, поки інші люди у небезпеці» або просто страшно спати. Виникає депривація сну (хронічна нестача сну) як повне або часткове незадоволення потреби людини у сні.

🇺🇦 Люди, вимушено позбавлені сну, відчувають більшу тривогу, виникає т.зв. стрес примусового пробудження.

При тривалій депривації сну виникає

- відчуття втоми,
- денна сонливість,
- знижується концентрація уваги,
- втрачається відчуття реальності,
- з'являються галюцинації.
- З часом знижується здатність аналізувати інформацію, приймати рішення, контролювати емоції.
- Людина може здійснювати необачні кроки та нехтувати небезпекою або, навпаки, починає боятися не лише реально або

уявно загрозливих впливів (напр., боятися обстрілів і заходу танків, живучи у місті, віддаленому від бойових дій). Тому навіть у складних умовах варто шукати найменші можливості для відновлення сил. Крокami для задоволення потреби у сні можуть бути:

- ◆ Чергування. Якщо ви мусите слідкувати за сигналами тривоги, встановіть чергування, напр., по 2-3 години, тоді в усіх буде можливість кількогодинного сну без перерв.
- ◆ Зміщення графіку. У випадках посилення повітряних тривог у нічний час, для збереження сил використовуйте будь-яку можливість поспати вдень.
- ◆ Сон у сховищі. Якщо щоночі мусите спускатися у сховище або при сигналі тривоги переходити у найбільш безпечне місце (коридор, ванна), облаштуйте мінімальний простір для сну (каримат, спальник тощо). Зберегти відновлювальні ефекти сну можна навіть при частих нічних пробудженнях, якщо відновити сон протягом 15 хв після вимушеного прокидання.
- ◆ Корисний будь-який сон, пробуйте дрімати 15-20 хв, спираюсь об стіну або спинку стільчика.
- ◆ Для засинання у складних умовах використовуйте техніки цілеспрямованого розслаблення: навмисно розслабте м'язи обличчя, потім опустити й розслабити плечі, руки, ноги, м'язи тулуба. Спробуйте полинати думками у спокійне безпечне місце або уявити небо/річку або себе у зручному гамаку.