

*Кравченко Сергій,
кандидат біологічних наук,
старший науковий співробітник,
науковий співробітник НДЛзПВ
Київський інститут Національної гвардії України*

ПРОБЛЕМИ ДИССОМНІ ТА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Тривалий період воєнного стану, в якому перебуває Україна, діє на організм людини як потужний стресовий фактор, що призводить до розвитку ряду таких найпоширеніших психічних захворювань, як розлади тривожно-депресивного спектру, астено-невротичний синдром та диссомнія (порушення сну). Типовими проявами диссомнії є: безсоння — труднощі із засинанням та часті пробудження; гіперсомнія — надмірна сонливість протягом дня (особливо після гострих стресів); депривація сну — нестача або цілковита відсутність сну; фрагментований сон — часті пробудження, неспокійні сни, кошмари, нічна тривожність. В свою чергу, тривале порушення сну може стати причиною розвитку серйозних психічних розладів, таких як: депресія, тривожні та біполярні розлади, розлад дефіциту уваги, тощо. Результати ряду досліджень підтвердили наявність двостороннього взаємозв'язку між диссомнією та психічними розладами. Варто зазначити, що психогенний вплив війни має досить пролонгований характер та провокує виникнення значних соціально-економічних витрат держави на реабілітацію військовослужбовців (курсантів), які мають проблеми із ментальним здоров'ям.

Тому, в контексті ментального здоров'я військовослужбовців, привертає увагу один із найважливіших, але часто недооцінених аспектів фізичного та психологічного здоров'я курсантів — якісний сон. Хронічне обмеження сну може викликати втому, денну сонливість, незграбність, призводити до збільшення ваги та загалом негативно впливає на мозок і когнітивні функції. У сучасних умовах навчання та підготовки до виконання службово-бойових завдань саме повноцінний сон стає критичним фактором, що безпосередньо може впливати на загальне самопочуття, боєздатність та професійну стійкість військовослужбовців. Світова наукова спільнота неодноразово доводила: нестача сну призводить до зниження продуктивності до 30%, порівняно з оптимальними умовами відпочинку. Зокрема, армії США, Ізраїлю та країн НАТО вже інтегрували рекомендації щодо сну в офіційні стандарти підготовки особового складу.

Для військових, які постійно стикаються з умовами стресу та нестабільності, важливо мати ефективні методи покращення сну. Серед найбільш ефективних стратегій, насамперед, є дотримання регулярного графіка сну, навіть у складних умовах. Це необхідно для налаштування власного «біологічного годинника», що керує циркадними ритмами, які відіграють центральну роль у регуляції багатьох аспектів фізіологічних процесів, включаючи сон і цикли неспанья. Насьогодні час вже досягнуто значних успіхів у ідентифікації низки молекул, що складають базовий циркадний

«біологічний годинник», який функціонує в кожній клітині. Наразі проводиться ряд досліджень, які з'ясовують молекулярні механізми індивідуальної різниці хронотипів сну та їхній зв'язок з поліморфізмами генів «біологічного годинника».

В рекомендаціях для військових від американського Національного фонду сну (National Sleep Foundation), одним із ефективних методів покращення сну є так зване, банкування сну, при якому тривалий і якісний сон напередодні дозволяє організму легше перенести прогнозовані негаразди зі сном. Тому, на ротаціях або за будь-якої можливості, потрібно не нехтувати кожною можливістю поспати та намагатись не скорочувати тривалість сну без нагальної потреби.

Наразі, метод «військового сну» є досить популярним серед військових, що свідчить про його практичну ефективність. Дана техніка передбачає поступове розслаблення усіх груп м'язів, уявлення заспокійливих сцен та повторення фраз, це суттєво допомагає військовим швидко заснути в стресових умовах. У разі неможливості отримати повноцінний сон, короткі дрімання (20-30 хвилин) протягом дня можуть допомогти відновити концентрацію та енергію. Це особливо важливо в екстремальних умовах.

Нарешті, відома ціла низка фармакологічних засобів, які допомагають вирішити проблеми диссомнії, однак важливо не зловживати ними і використовувати лише за призначенням. Серед натуральних і безпечних за складом фармакологічних препаратів варто виділити декілька, зокрема, пробіотик на основі лактобактерії *Lactobacillus plantarum* JYLP326 та фітокомплекс «СОНОРМІН». Так, результати досліджень, проведених серед курсантів коледжу вказували на те, що застосування *L. plantarum* JYLP-326 має потенціал для профілактики та лікування тривожних станів та розладів сну під час іспитів та тестів у курсантів. Фітопрепарат «СОНОРМІН» – це багатофункціональний, натуральний і безпечний засіб, розроблений провідними вченими Інституту молекулярної біології і генетики НАН України на основі глибокого аналізу та досліджень, який комплексно вирішує проблеми сну та тривожних розладів.

Враховуючи актуальність даної проблеми, в Україні розроблюються та впроваджуються програми психологічної реабілітації, які включають методи релаксації, і можуть суттєво знижувати рівень безсоння у військовослужбовців. Наприклад, програма "Відновлення під час війни" показала статистично значуще покращення загального самопочуття і зниження тривожності серед учасників дослідження. В Запорізькому державному медичному університеті впроваджується техніка швидкої аутогенної корекції диссомнічного синдрому, яка є привабливою альтернативою психофармакологічному лікуванню.

Таким чином, інтеграція рекомендацій щодо гігієни сну призведе до покращення ментального здоров'я військовослужбовців, зокрема у контексті зниження симптомів стресу та поліпшення якості сну. Оскільки в умовах постійного навантаження курсанти мають бути не лише сильними, вмотивованими, але й відпочилими, забезпечення рівноваги між навантаженням і відновленням стане запорукою їх ефективної підготовки і вагомим внесоком у майбутню боєздатність армії та безпеку держави.