

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**БЕЗСОННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЯК
ДОПОМОГТИ СОБІ ЗАСНУТИ?**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Потреба у сні дуже важлива для людського організму. Часом вона стає більш важливою, ніж потреба в їжі. 🇺🇦 Сон перевантажує системи організму, дозволяє відпочити та розслабитися і дає сили та бадьорість для продовження боротьби.

!! Нормальний сон регулюється нейромедіаторами - мелатоніном і серотоніном, саме вони відповідають в організмі за боротьбу зі стресами.

🌑 Безсонням вважається стан, коли складнощі з засипанням або підтримкою тривалого сну тривають вже кілька днів.

!! У стані стресу високий рівень адреналіну призводить до того, що навіть під час сну організм не відпочиває, а продовжує активно працювати. Від цього людина прокидається ще більш втомленою.

!! І відбувається "замкнуте коло" - стрес викликає безсоння, а безсоння підсилює стрес. Тривалий стрес, високий рівень тривоги, трагічні події можуть викликати хронічне безсоння.

!! Ситуація ускладнюється вживанням кави, чаю, напоїв з кофеїном, нікотином і алкоголем. А постійні сирени здатні довести психіку до стану надриву.

👉 Ознаки безсоння:

♣️ Людина важко засинає, навіть при відчутті сильної втоми протягом дня.

♣️ Прокидається по кілька разів за ніч, не може спати вночі, відчуває втому після пробудження.

♣️ Труднощі з концентрацією уваги, відчуття сонливості цілий день.

♣️ Від недосипання з'являється втома, соматичні захворювання, можуть навіть з'явитися галюцинації.

♣️ Недосипання протягом декількох тижнів сильно впливає на працездатність, адекватність мислення, реальність того, що відбувається.

😞? Як спробувати налагодити сон (якщо ви хоча б умовно в безпечному місці)?

1. Спробуйте лягати та вставати в один і той же час, навіть якщо не спиться. Слід вибрати час, коли відчуваєте саму сонливість. Пам'ятайте, що перші 3 години сну дозволяють організму відновитися на 70%.

2. Намагайтеся засипати до півночі для максимального вироблення мелатоніну

3. Не читайте новини мінімум за пів години до сну

4. Якщо є необхідність стежити за сигналами повітряної тривоги - краще встановлювати чергування між собою, так щоб в інших була можливість хоча б 3 години сну без перерв

5. 20 хвилин сну протягом дня також можуть значно поліпшити самопочуття і відновити сили

6. Застосовуйте дихальні техніки: прислухайтеся до власного дихання, спробуйте вдихати та затримувати дихання, повільно видихати

7. Перед сном застосовуйте техніку мініскринніга (тілесних відчуттів): прислухайтеся до власного дихання, сфокусуйтеся на відчуттях в пальцях рук, ліктів, плечей. Проскануйте "внутрішнім поглядом" інші частини тіла

8. Якщо не виходить заснути, спробуйте встати та зайнятися тими справами, які зазвичай приносять заспокоєння: читання книги, в'язання, але не Перегляд новин. Як тільки з'явиться найменше бажання заснути, йдіть в ліжко

9. Невеликі фізичні навантаження протягом дня і, хоча б мінімальне перебування на свіжому повітрі між повітряними тривогами збільшать ймовірність засипання

10. Постарайтеся хоча б частково і наскільки це можливо, повернутися до довоєнного розпорядку дня. Рутинні справи допомагають відволіктися від стресу і зберегти звичний ритм життя