



ՄԱՐՏԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՔՆԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՀՄԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մարտիկների հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշների գնահատման արդյունքների վերլուծությունը, հաշվի առնելով նրանց մարտական խնդիրների կատարման ինտենսիվությունը, ցույց է տալիս, որ զինձառայողների մինչև 80%-ը քնի հետ կապված խնդիրներ ունեն:

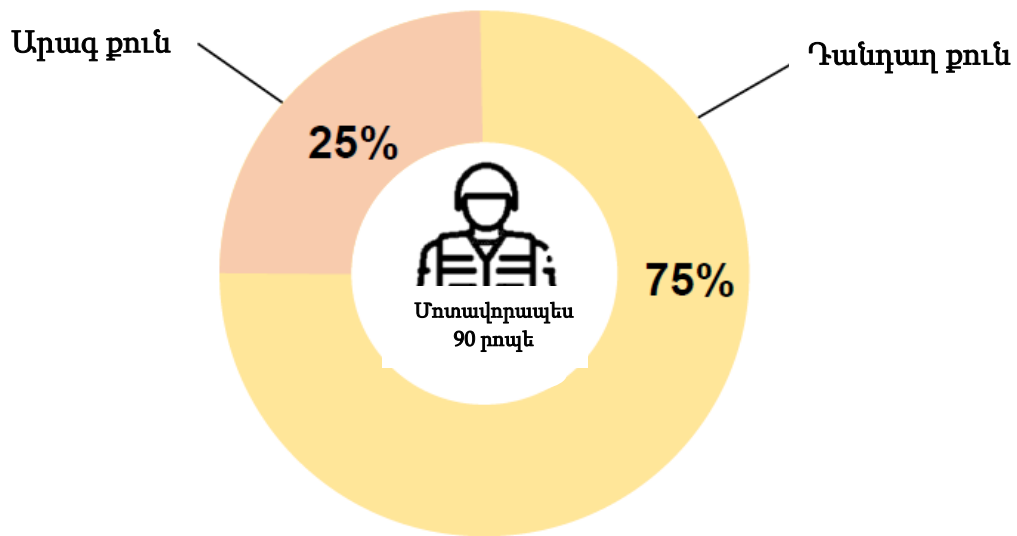
Քունը կարևոր ֆիզիոլոգիական գործընթաց է, որի ընթացքում տեղի է ունենում ուղեղի գործունեության վերականգնում և ստացված տեղեկատվության վերամշակում: Այն կարելի է համեմատել ամենօրյա ինքնախտորոշման և մարմնի տեխնիկական սպասարկման հետ:

Քունը զինձառայողների բարձր մարտունակության պահպանման անհրաժեշտ բաղադրիչն է՝ անկախ նրանց ֆիզիկական պարամետրերից և տարիքից: Դրա տևողության կրճատումը աստիճանաբար հանգեցնում է մտածողության գործընթացների դանդաղեցմանը և ֆիզիկական ակտիվության նվազմանը, կուտակելով հյուծվածության ազդեցությունը: Միննույն ժամանակ, այս գործոնը կարող է հանգեցնել աղետալի հետևանքների ինչպես «զգոնությունը կորցրածի», այնպես էլ ամբողջ ստորաբաժանման համար (հատկապես դիտարկման և մարտական պահպանության ժամանակ):

Հանգստի սահմանափակ պայմաններում մարտական խնդիրների կատարման բարձր ինտենսիվությունը և դինամիկական պահանջում են զինձառայողի կենսականորեն անհրաժեշտ ուշադրության կենտրոնացում և նրա օպտիմալ աշխատունակության պահպանում:

Քնի մեխանիզմը, դրա խանգարման պատճառներն ու նշանները

Ռազմական միջավայրում քնի մասին խոսելիս հաճախ օգտագործում են «ֆազել» կամ «ֆազի վրա ճնշում գործադրել» արտահայտությունը: Քունը իսկապես ցիկլային երևույթ է, որն ընթանում է երկու փուլով՝ դանդաղ և արագ, որոնք էլ մեկ քնի ցիկլում միասին տևում են մեկուկես ժամ: Մեկ գիշերվա ընթացքում մարդն անցնում է մինչև հինգ այդպիսի ցիկլ:



Նկ.1 Քնի ֆազաները (մեկ ցիկլը)

Եթե պարզեցնենք, ապա «դանդաղ քնի» փուլում (75%) տեղի է ունենում օրգանիզմի «տեխնիկական սպասարկում»՝ թուլացում և էներգիայի պաշարների համալրում: «Արագ քնի» փուլում (25%) իրականացվում է ուղեղի վերականգնում, այն վերլուծում և դարակներում է տեղավորում օրվա ընթացքում կուտակված ամբողջ տեղեկատվությունը՝ մշակելով տվյալները և սահմանելով առաջնահերթությունները: Ենթադրվում է նաև, որ քնի ընթացքում ուղեղը «սառչում է», ինչպես գերտաքացած համակարգիչը հարյուրավոր խնդիրներ լուծելուց հետո:

Հնարավոր է մեքենան շահագործել առանց կանոնավոր սպասարկման: Ժամանակավորապես այո, բայց անսարքությունները կհայտնվեն ավելի ուշ: Մարմինը գործում է նույն կերպ: Քունը, ինչպես ջուրն ու սնունդը, մամնի անհրաժեշտ հիմնական բաղադրիչն է:

Քնի խանգարումներ առաջացնող գործոններն (պատճառներն) են.

❖ ինտենսիվ ֆիզիկական կամ մտավոր ծանրաբեռնվածությունը (հատկապես երեկոյան ժամերին),

- ❖ սթրեսային իրավիճակը,
- ❖ լարված հոգեհուզական ֆոնը,
- ❖ քնի հիգիենայի խանգարումը,
- ❖ համակարգչի հետ մշտական աշխատանքը,
- ❖ հեռախոսից «կախվածությունը»,

- ❖ ջերմաստիճանը (շոգը կամ ցուրտը),
- ❖ պայծառ լույսը, ուժեղ աղմուկը,
- ❖ քնի չափազանց ավելցուկը,
- ❖ խթանիչների ընդունումը;
- ❖ հիվանդությունները, վերքերի և վնասվածքների հետևանքները:

Կարևոր է նշել, որ սթրեսը «կոտրում է» քնի կառուցվածքը և խաթարում դրա որակը: Մասնավորապես, գործնականում հայտնի են դեպքեր, երբ մարդը տասնհինգ ժամ քնում է, բայց արթնանալիս իրեն ծանրաբեռնված, հոգնած է զգում և հազիվ է զսպում իրեն, որպեսզի նորից չփակի աչքերը: Այսպիսով, սթրեսային ծանրաբեռնվածությունը փոխել է «դանդաղ քնի» փուլը, օրգանիզմը չի կուտակել էներգիա և չի կատարել բոլոր անհրաժեշտ վերականգնողական աշխատանքները:

Քնի պակասի հիմնական նշաններն են.

- ❖ առաջադրանքի կատարման նկատմամբ ուշադրության կոնցենտրացիայի և կենտրոնացման նվազումը,
- ❖ մտածողության գործընթացների դժվարությունները, իրավիճակի գնահատումը և տեղեկատվության վերլուծությունը, անպարզահունչ խոսքը,
- ❖ քրոնիկ հոգնածությունը, անտարբերությունը,
- ❖ դյուրագրգռության բարձրացումը, հույզերը վերահսկելու դժվարությունը, զայրույթը,
- ❖ մոտիվացիոն վերաբերմունքի նվազումը,
- ❖ ֆիզիկական թուլությունը, մկանների ուժի և տոկունության նվազումը,
- ❖ հալյուցիանացիաների առաջացումը:

Դիտարկենք անձնակազմի մարտունակության կախվածությունը քնի տևողությունից (մարտական փորձի ուսումնասիրման հիման վրա):

Քնի տևողությունը օրվա ընթացքում	Մարտունակության վիճակը
7-8 ժամ	Զինճառայողների մինչև 98%-ը երկար ժամանակ գտնվում են գործառույթային օպտիմալ վիճակում
6 ժամ	Անձնակազմի մինչև 95%-ը մարտունակ է երեք ամսվա ընթացքում
5 ժամ	Զինճառայողների մինչև 85%-ը մարտունակությունը կարող են պահպանել մեկ ամսվա ընթացքում
4 ժամ	Զինճառայողների մինչև 70%-ը մարտունակությունը կարող են պահպանել 14 օրվա ընթացքում
3 ժամ	Զինճառայողների մինչև 60%-ը մարտունակությունը կարող են պահպանել 9 օրվա ընթացքում
1,5 ժամ	Զինճառայողների մինչև 40%-ը մարտունակությունը կարող են պահպանել 5-6 օրվա ընթացքում
30 րոպե	Մարտունակությունը անձնակազմի փոքրամասնության մոտ պահպանվում է 4 օրվա ընթացքում
Առանց քնելու	Մարտունակությունը անձնակազմի փոքրամասնության մոտ պահպանվում է 3 օրվա ընթացքում: 4-րդ օրը ողջ անձնակազմը շարքից դուրս է գալիս

Քնի վերահսկումն ու հիզիենան

1. Քնի կազմակերպման ընդհանուր հանձնարարականներ

Քունը ուղեղի համար զինամթերք է: Այս զինամթերքի ժամանակին համալրումը կախված է ոչ միայն մարտիկից, որը կենսունակ է իր խմբի մարտական ռեժիմում, այլև ստորաբաժանման հրամանատարից:

2. Քնի կազմակերպման հանձնարարականներ հրամանատարներին

- ❖ հանգստը (քունը) կազմակերպել առավել անվտանգ վայրում և ապահովել դրա պահպանությունը,

- ❖ զինձառայողների շրջանում հավասարաչափ բաշխել հանգստի ժամանակը և վերահսկել դրա պահպանումը,

- ❖ ենթակաների շրջանում երբեք չդնել ընտրության հնարավորություն՝ կա՛մ քնել, կա՛մ առաջադրանքը կատարել (իհարկե, նրանք կընտրեն առաջադրանքը), դա կնվազեցնի կատարման որակը,

- ❖ առաջադրանքը կատարելուց առաջ և հետո անձնակազմին տրամադրեք լիարժեք հանգստի (քնի) ժամանակ,

- ❖ հատուկ ուշադրություն դարձրեք այն անձանց, ովքեր հավաստիացնում են, թե կարող են մեկ շաբաթ առանց քնելու «սստել» էներգետիկ ըմպելիքների, սուրճի և ծխախոտի վրա (չես կարող խաբել բնությանը, նման «ցուցադրումները» կրիտիկական իրավիճակում կարող են կյանքեր արժենալ),

- ❖ միշտ հիշեք, որ քնի պակասը ուղղակիորեն կապված է զգոնության նվազման հետ (հետևանքները կարող են տխուր լինել ամբողջ ստորաբաժանման համար):

3. Քնի հիզիենայի հանձնարարականներ

- ❖ Քնելուց 3 ժամ առաջ չօգտագործել սուրճ, Կոլա, էներգետիկ ըմպելիներ (կոֆեին պարունակող նյութեր),

- ❖ քնելուց 2 ժամ առաջ դադարեցրեք սպորտով (ֆիզիկական ակտիվությամբ) զբաղվելը,

- ❖ քնելուց 1 ժամ առաջ չօգտագործել գաջեթներ (հեռախոսներ, պլանշետներ), հնարավորության դեպքում սահմանափակել ծխելը:

4. Քնի կազմակերպման հանձնարարականներ

- ❖ մի անտեսեք քունը, երբ դա թույլատրված է և հնարավոր, աշխատեք օրական «կուտակել» 7-8 ժամ քուն,

- ❖ եթե իրավիճակը թույլ է տալիս քնի ժամանակ նվազեցնել արտաքին գրգռիչների (բարձր ձայներ, պայծառ լույս) ազդեցությունը, օգտագործեք ականջակալներ և աչքի դիմակներ,

- ❖ նախապատրաստված գորգը և քնապարկը կապահովեն հարմարավետ քնելու հնարավորություն,

- ❖ անխափան հանգիստն ապահովելու համար քնելուց առաջ հոգացեք ձեր բնական կարիքները:

Քունը կարգավորելու կազմակերպչական եղանակները

Ժամանակի մանրը առաջին կազմակերպչական միջոցն է, որը թույլ է տալիս նվազեցնել քնի պակասը: Ստորաբաժանման հրամանատարին նպատակահարմար է իմանալ, թե իր ենթականերից ով է «բու», իսկ ով՝ «արտույտ»: Սա թույլ է տալիս զինձառայողների շրջանում ավելի ռացիոնալ բաշխել արթնանալու և քնելու ժամանակը: Աղյուսակը ցույց է տալիս անձնակազմի բաշխման տարբերակը հերթափոխով քնի (հանգստի) տարբեր տևողությամբ չորս, վեց և տասներկու ժամ տևողությամբ:

4x4						
Ժամեր	24.00-04.00	04.00 - 08.00	08.00-12.00	12.00-16.00	16.00-20.00	20.00-24.00
1	Քուն	Առաջադրանք	Քուն	Առաջադրանք	Քուն	Առաջադրանք
2	Առաջադրանք	Քուն	Առաջադրանք	Քուն	Առաջադրանք	Քուն
6x6						
Ժամեր	24.00-06.00	06.00 12.00	12.00 18.00	18.00 24.00		
1	Քուն	Առաջադրանք	Քուն	Առաջադրանք		
2	Առաջադրանք	Քուն	Առաջադրանք	Քուն		
12x12						
Ժամեր	24.00-12.00	12.00-24.00				
1	Քուն	Առաջադրանք				
2	Առաջադրանք	Քուն				

Բազմաֆազային (կոտորակային) քնի կիրառումը «քնի պակասից» խուսափելու երկրորդ կազմակերպչական միջոցն է, բայց այն ավելի շատ կրում է անհատական բնույթ: Այս մեթոդի էությունն այն է, որ օրվա ընթացքում մեկ անգամ լավ հանգստանալու փոխարեն քնի ժամանակը մի քանի կարճ ժամանակահատվածների է բաժանվում: Այսպիսով, քնի տևողությունը նվազում է՝ բաց թողնելով (կրճատելով) դանդաղ փուլերը, իսկ արթնության ժամանակահատվածը մեծանում է մինչև 20 ժամ:

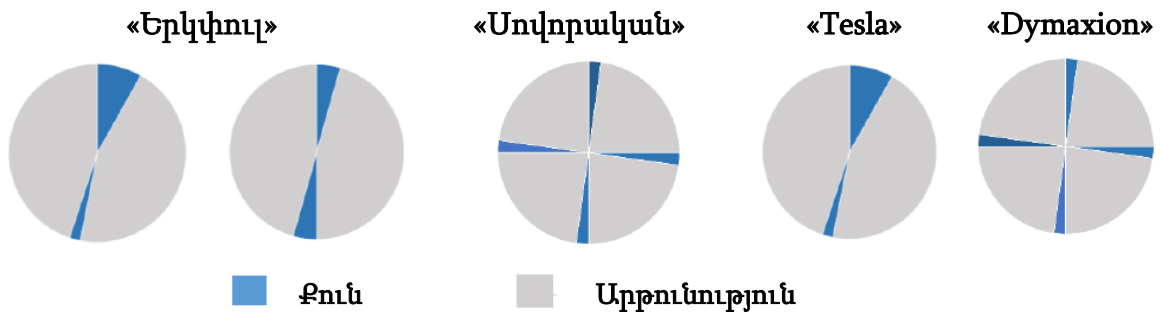
Ընդհանուր առմամբ, բազմաֆազային քնին անցնելը տևում է մինչև երեք շաբաթ, ամենադժվարը երեքից տասներորդ օրն է, երբ գերակշռում է ամենամեծ հոգնածությունը: Հնարավոր է արտակարգ տարբերակ՝ չքնել 24 ժամ, օրգանիզմը «կվերագործարկվի», և կարելի է կառուցել քնի նոր բանաձև: Այսպիսի անցումը զգալի սթրես է մարմնի համար, ուստի խորհուրդ է տրվում աստիճանաբար անցնել կոտորակային քնի ռեժիմին: Առանձնացվում են բազմաֆազային (կոտորակային) քնի հետևյալ մեթոդները.

- ❖ **«երկփուլ» բանաձև**՝ մեկ անգամ գիշերը հինգից յոթ ժամ և մեկ անգամ 20 րոպե ցերեկը կամ չորս ժամ գիշերը և երկու ժամ ցերեկը,

- ❖ **«սովորական» բանաձև**՝ մեկ անգամ մեկուկես-երեք ժամ գիշերը և երեք անգամ 20 րոպե ցերեկը,

- ❖ **«tesla» բանաձև**՝ մեկ անգամ գիշերը երկու ժամ և մեկ անգամ՝ 20 րոպե ցերեկը,

❖ «dymaxion» բանաձև՝ չորս անգամ 30 րոպե յուրաքանչյուր հինգուկես ժամը մեկ:



Նկ.2 Բազմափուլ քնի տարբեր տեսակների կառուցվածքը

Քունը բարելավելու հոգետեխնիկա

Ամենապարզ հոգեբանական տեխնիկայի յուրացումը կօգնի նվազեցնել սթրեսի ազդեցությունը և բարելավել քնի որակը, այդ թվում՝ անհարմար պայմաններում:

1. Մկանների թուլացում:

Վարժությունների ընթացքում հերթափոխվում են առանձին մկանային խմբերի թուլացումն ու լարվածությունը: Համալիրն արդյունավետ է անհանգստության, հուզական սթրեսի և անքնության դեպքում: Վարժությունները կատարվում են չորս փուլով՝ մկանների լարում – լարվածության զգացում – մկանների թուլացում – թուլացման զգացում: Յուրաքանչյուր փուլ կատարվում է երեք հաշվով՝ խորը շնչելու ընթացքում մկանների լարում, շունչը պահելու ընթացքում լարվածության զգացում, արտաշնչման ընթացքում մկանների թուլացում և արտաշնչման վերջում մկանների լիակատար թուլացում: Հաջողության բանալին հենց հանգստի վերջնական զգացողության մեջ է, որը կարևոր է սովորել: Կրկնեք յուրաքանչյուր վարժություն երկու անգամ: Կատարման տևողությունը՝ մինչև 15 րոպե:

Վարժություն N 1 – լարեք և թուլացրեք ձեռքերի ու նախաբազուկների մկանները (սեղմեք մատները կազմելով բռունցք, ծալեք դաստակները ճաճանչադաստակային հողում):



Նկ. 3. Դաստակների և նախաբազուկների մկանների լարում և թուլացում

Վարժություն N 2 - լարեր և թուլացրեք ուսի մկանները (ձեռքերը ծալեք արմունկային հողում):



Նկ. 4. Ուսի մկանների լարում և թուլացում

Վարժություն N 3 - լարեք և թուլացրեք ճակատի մկանները (բարձրացրեք հոնքերը հնարավորին չափ բարձր):



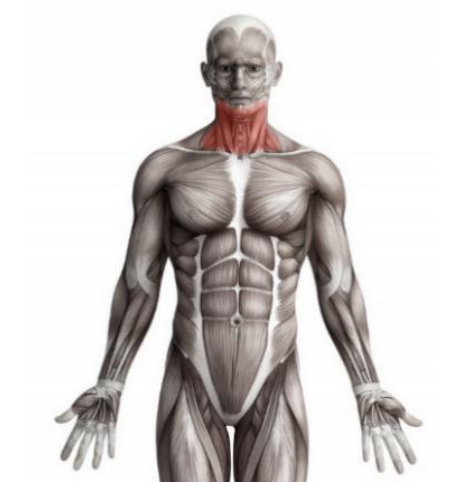
Նկ. 5. Ճակատի մկանների լարում և թուլացում

Վարժություն N 4 - Լարել և թուլացնել դեմքի մկանները (փակեք աչքերը, կնճռոտեք քիթը, սեղմեք ծնոտը):



Նկ. 6. Դեմքի մկանների լարում և թուլացում

Վարժություն N 5 -Լարեք և թուլացրեք պարանոցի մկանները (գլուխը հնարավորինս թեքեք առաջ):



Նկ. 7. Պարանոցի մկանների լարում և թուլացում

Վարժություն N 6 - ուսագոտու մկանների լարում և թուլացում (հնարավորինս բարձրացրեք ուսերը):



Նկ. 8. Ուսագոտու մկանների լարում և թուլացում

Վարժություն N7 - լարեր և թուլացրեք միջթիակային շրջանի մկանները (հենվելով ծոծրակի, ուսագոտու մկաններին կամարաձև ճկվեք: Կրունկներն ու թիակների մկանները միացրեք իրար, այնուհետև իջեցրեք):



Նկ. 9. Մեջքի մկանների լարում և թուլացում

Վարժություն N 8-լարեք և թուլացրեք ոտքերի ետին մակերեսի մկանները (բարձրացրեք ոտքերը 45° անկյան տակ, դեպի ձեզ ձգեք ոտնաթաթերի մկանները):



Նկ. 10. Ոտքերի ետին մկանների լարում և թուլացում

Վարժություն N 9-լարեք և թուլացրեք ոտքերի առջևի մակերեսի մկանները (բարձրացրեք 45° անկյան տակ, հրելով ձգեք ոտնաթաթերի մկանները):



Նկ. 11. Ուռքերի առջևի մկանների լարում և թուլացում

Условное деление легких на три отдела

Ամբողջ համալիրը կատարելուց հետո «սկանավորեք բոլոր մկանները»:

Եթե գտնեք լարման օջախ, կրկնեք վարժությունը տվյալ հատվածի համար:

Սափորային շնչառություն

Վարժությունների հավաքածուն թույլ է տալիս վերահսկել շնչառության ռիթմը և անհրաժեշտ մակարդակի է հասցնում կենտրոնական նյարդային համակարգի թուլացումը (ակտիվացումը):

Կատարման կարգը. 1. Փակեք աչքերը և պատկերացրեք, որ թոքերը մի անոթ (սափոր) է, որը յուրաքանչյուր ներշնչով լցվում է օդով, իսկ յուրաքանչյուր արտաշնչումով դատարկվում:

2. Վարժությունը կատարեք հանգիստ, դանդաղ և սահուն: Շնչառությունը քթի միջոցով: Միննույն ժամանակ պատկերացրեք, թե ինչպես է օդը դանդաղ լցվում սկզբում թոքերի ստորին հատվածները (որովայնը դուրս է մղվում առաջ), այնուհետև միջին հատվածը (ներշնչված օդը բարձրանում է ավելի բարձր՝ ընդլայնելով կրծքավանդակը) և վերջապես վերին մասը (օդը լցնում թոքերի գագաթները և բարձրացնում կրծոսկրերը):

3. Ներշնչման սահմանային կետին **Ներշնչման 3-րդ մաս** առանց շունչը պահելու, դանդաղ և սահուն արտաշնչեք քթի և մի **Կարգը** և **Բաց Բայ** անի միջոցով, ընթացքում հետևեք, թե ինչպես է օդը սահուն և դանդաղ թողնում նախ թոքերի վերին մասերը, ապա միջին և ստորին մասերը (արտա**Ներշնչման 1-ին մաս** **Թոքերի պայմանական բաժանումը երեք մասի** է, քան ներշնչումը):

4. Շարունակեք ռիթմիկ շնչառություն **Ներշնչման 1-ին մաս** **Կարգը** ընթացքում առաջացող զգացողություններ **Ներշնչման 1-ին մաս** ի ներսում օդի շարժում, կրծքավանդակի «էքսկուրսիա», ներշնչելիս քթի և բերան շրջանում սառնության, իսկ արտաշնչելիս ջերմության զգացում և այլն):

5. Վարժության ընթացքում աշխատեք մտքերի հետ (գիտակցությունը «դատարկ» պահեք, ձերբազատվեք մտնող մտքերից՝ պատկերացնելով, թե ինչպես են դրանք լուծվում կամ թռչում):

6. Ամրապնդեք վարժության ազդեցությունը՝ կենտրոնանալով «թուլացնող» օղբներ շնչելու և ամբողջ «լարվածությունը» մարմնից արտաշնչելու վրա:

7. Հասնելով խորը ռելակսացիայի, աստիճանաբար վերադարձեք «այստեղ և հիմա»-ին՝ աստիճանաբար նվազեցնելով արտաշնչման տևողությունը:

8. Բացեք աչքերը և նստեք (պառկեք) հանգիստ դիրքով 1-2 րոպե՝ աստիճանաբար ավելացնելով շնչառության հաճախականությունն ու արագությունը:

Դեղաբանական միջոցներ քնի համար

Ցանկացած դեղաբանական պրեպարատ օգտագործվում է **միայն բժշկի հետ խորհրդակցելուց հետո**, ընդ որում, ոչ թե դեղատան վաճառողի (դեղագետի), այլ հենց բժիշկի: Իդեալական է ընտրված դեղամիջոցը փորձել քաղաքացիական կյանքում, որպեսզի մարտական իրավիճակում «չստանաք» ավերգիա կամ առողջական բարդություններ:

1. Բուսական պրեպարատներ

Բուսական դեղամիջոցները (վալերիան, առյուծագի, պասիֆլորա և այլն) այսօր առավել հասանելի են ու անվտանգ: Դրանք հիմնականում դասակարգվում են որպես կենսաբանական ակտիվ հավելումներ և ունեն հանգստացնող (թեթևացնում են հոգեհուզական սթրեսը) ազդեցություն, այլ ոչ թե քնաբեր են: Այս խմբի պրեպարատների թերություններն այն է, որ թույլ ազդեցություն ունեն և արդյունավետ են 2-3 շաբաթ կանոնավոր օգտագործումից հետո: Պրեպարատները գոյություն ունեն հաբերի, թուրմերի, թեյեր պատրաստելու համար չոր խոտաբույսերի տեսքով: Ամենատարածվածներն են՝ վալերիանան, առյուծագին (пустырник), քաջվարդը (пион), արևքուրիկը (зверобой), մեղվախոտը (мелисса):

Ընդունման սխեման՝ օրական երեք անգամ մեկ (երկու) հաբ:

Ավելի ցայտուն ազդեցություն է ձեռք բերվում թուրմերի կոկտեյլի տեսքով դեղերը խառնելով:

Կոկտեյլի կազմը.

վալերիանայի թուրմ – 30 մլ (1 սրվակ);

առյուծագինի թուրմ – 30 մլ (1 սրվակ);

քաջվարդի թուրմ – 30 մլ (1 սրվակ);

վալոկարդին – 20 մլ (1 սրվակ):

Ընդունման սխեման՝ մեկ թեյի գդալ «կոկտեյլը» նոսրացրեք 50 մլ ջրի մեջ և ընդունեք քնելուց 30 րոպե առաջ: Կարևոր է հիշել, որ բոլոր թուրմերը պարունակում են 70% և ավելի էթիլալին սպիրտ:



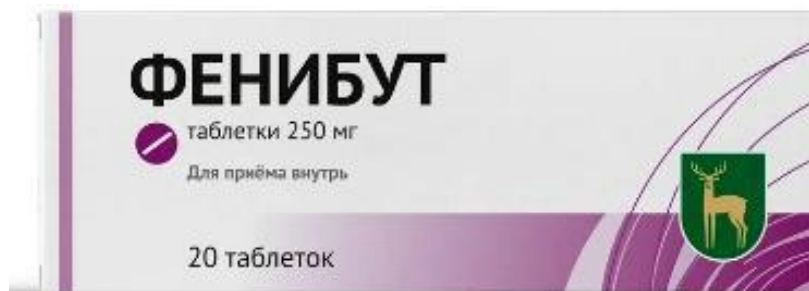
2. Մելատոնինի պրեպարատներ

Պարունակում է «քնի հորմոնի»՝ մելատոնինի սինթետիկ անալոգը: Նրանք ունեն հանգստացնող և քնաբեր ազդեցություն: Որպես կանոն, արագացնում են քունը, նվազեցնում են գիշերային արթնացումների թիվը և բարելավում են ինքնազգացողությունը (արթնանալուց հետո նրանք չեն առաջացնում անտարբերության, հյուսվածության կամ հոգնածության զգացում):

Ընդունման սխեման՝ օրական 0,5 – 1 դեղահաբ քնելուց 30-40 րոպե առաջ:

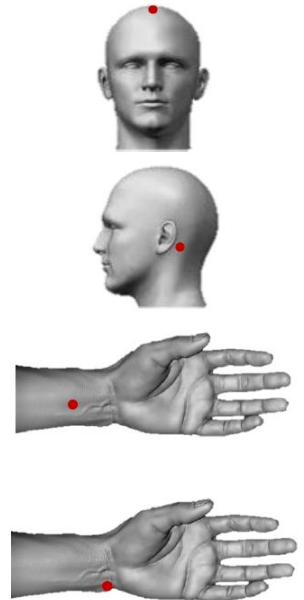


3. Նոտուրոպ պրեպարատներ: Այս խմբի դեղամիջոցները նորմալացնում են ուղեղի աշխատանքը: Քնի որակը բարելավելու համար խորհուրդ է տրվում Ֆենիբուտ դեղամիջոցը, որը, ի թիվս այլ գործառույթների, վերացնում է լարվածությունը, անհանգստությունն ու վախը:



Ընդունման սխեման՝ Օրական 3 անգամ կամ 2 հաբ՝ մեկ անգամ քնելուց 30 րոպե առաջ:

4. Քնաբեր պրեպարատներ: Առաջարկվում է Դոնորմիլ (դոքսիլամին): Ունի քնաբեր և հանգստացնող ազդեցություն: Նվազեցնում է քնելու ժամանակը, բարձրացնում է քնի տևողությունը և որակը, մինևույն ժամանակ չի փոխում քնի փուլերը: Ազդեցության տևողությունը՝ 6-8 ժամ:



Ընդունման սխեման - օրը 0,5-1 հաբ՝ քնելուց 30-40 րոպե առաջ:

Անքնության դեմ պայքարի լրացուցիչ զինանոց

1. Արևելյան տեխնիկա՝ կտային մերսում (ակուպրեսուրա):

Մեթոդի էությունը մարմնի կենսաբանորեն ակտիվ կետերի վրա ազդելն է: Առաջարկվող չորս կետերը թեթևացնում են լարվածությունը և նպաստում քնելուն: Դրանք բոլորը տեղակայված են «անատոմիական փոսիկներում», և երբ ճնշում է գործադրվում, զգացվում է թեթև ցավ: Գործընթացը բաղկացած է մատների ծայրերով նշված կետերի վրա ճնշումից (եթե կետերը սիմետրիկ են, ապա միաժամանակ երկուսին):

1-ին կետը (չին. Բեյխույեյ) գտնվում է գլխի գագաթին (темень, макушка)՝ ականջների վերին կետերը և գլխի կենտրոնական գիծը միացնող ճառագայթի հատման կետում:

2-րդ կետը (չին. Անմեյան) գտնվում է ականջի հետևում, ուռուցիկ ոսկորից անմիջապես ներքև («պտկաձև ելուստ»): *Ազդեցությունը՝ 30-50 ճնշում:*

3-րդ կետը (չին. Նեյտուան) գտնվում է նախաբազկի հետևի (ափային) մակերևույթին՝ դաստակից մոտավորապես 3 սմ բարձրության վրա, մեջտեղում՝ ջլերի միջև: *Ազդեցությունը՝ 30-50 ճնշում:*

4-րդ կետը (չին. Շեյնմեյն) գտնվում է դաստակը ճկող արմունկային ջլի մոտ՝ ճաճանչադաստակային ծալքի վրա, սիսեռաձև և արմունկային ոսկորների միջև ընկած խորոչում:

Ազդեցությունը՝ 30-50 ճնշում:

2. «Անօթևանի» մեթոդը

Քնելու համար կարևոր պայմանն առաջին հերթին ջերմությունն է, ոչ թե խավարը կամ լռությունը: Քնի հետ կապված խնդիրների դեպքում վեր կացեք և առանց հագնվելու, 15-20 րոպե նստեք զով տեղում: Անհրաժեշտ է մի փոքր «սառել»: Այնուհետև վերադառնեք տաք քնապարկ (ինչպես «աշխատանքային» օրվանից հետո անօթևանը պառկում է նկուղում գտնվող կենտրոնական ջեռուցման խողովակի վրա): Ջերմացման հետ մեկտեղ կգա նինջը, այնուհետև քունը:

3. Աուդիո ադմուկներ

Որպես «օրորոցային», կարող են օգտագործվել ցանկացած հանգստացնող միապաղաղ հնչյուններ՝ «սպիտակ աղմուկ» (գնացքի, անձրևի, քամու, ծովի ալիքների ձայները և այլն), յուրաքանչյուրն ընտրում է իր համար դուրեկան ձայնը:

Համացանցում բազմաթիվ քնելու աուդիո-կոնտենտներ են տեղադրված, օրինակ, ASMR կոնտենտը: Որպես կանոն, սա շշուկ է, հանգիստ ճոճոց, խշշոց և այլն: Հնչյունները հաճելի ֆիզիկական զգացողություններ են առաջացնում և նպաստում են ռելակսիացիային ու քնելուն:

4. «Կատվաթերապիա»

Եթե ձեր «հենակետում» ապրում է կենդանի «հակասթրես»՝ մարտավարական կատու, ապա քնելու համար օգտագործեք նրա տրանսային մոռոցը:

5. Ալկոհոլ

Ինչպես ասում են հոգեբույժները՝ ալկոհոլը անքսիոլիտիկ է («տագնապամարիչ» է), որը վաճառվում է առանց դեղատոմսի ցանկացած խանութում և ունի մեծ թվով կողմնակի բարդություններ: Գոյություն ունի «քնի բաժակ» հասկացություն, բայց խմիչքը որպես քնաբեր օգտագործելը ամենավատ տարբերակն է: «Անջատվելուց առաջ» հարբելը և առողջ քնով քնելը տարբեր բաներ են: Ալկոհոլային մոռացությունը և նորմալ քունը տարբեր կառուցվածքներ ունեն: Այսպիսի անարդյունավետ հանգիստը հյուծում է և հանգեցնում տխուր հետևանքների:

Կտրականապես խորհուրդ չի տրվում:

Պայքար քնի դեմ (խնդիրը արթուն մնալն է)

Մարտական գործողությունների բարձր դինամիկան կապված է առաջադրանքների «հոսքի», հանգստի և քնի ժամանակի պակասի հետ: Բարդ իրավիճակում տոնուսը պահպանելու համար զինձառայողները հաճախ դիմում են տարբեր խթանիչների («էներգետիկներին»)՝ «խթանելով» իրենց նյարդային համակարգը: Միևնույն ժամանակ, նրանք մարմնից քամում են վերջին ռեսուրսները, ինչը հետագայում հանգեցնում է դրա սպառմանը:

1. Քնի դեմ պայքարի դեղաբանական պրեպարատները:

Դեղաբանական պրեպարատները, ինչպես և քնաբեր դեղամիջոցները (սննդային հավելումները), ընդունվում են միայն բժշկի հետ խորհրդակցելուց հետո:

Բուսական պրեպարատներ

Սրանք դեղեր չեն, չունեն «wow»-ազդեցություն և չեն կարող օգտագործվել որպես անհետաձգելի շտկման միջոց: Գործողությունը զարգանում է կանոնավոր և բավականին երկար ընդունմամբ (4-6 շաբաթ):

Էներիոն: Պարունակում է Բ խմբի վիտամիններ, օգտագործվում է գերհոգնածության, ակտիվության նվազման, տրամադրության նվազման և ապատիայի դեպքում:

Ընդունման սխեման՝ 2-3 հաբ: Օրվա առաջին կեսին երկու անգամ (նախաճաշի և ճաշի ժամանակ): Ընդունման տևողությունը 4 շաբաթ է:



Doppelgerz Ginseng + Taurine –ն համալիր դեղամիջոց է, որը պարունակում է վիտամիններ և միկրոտարրեր: Այն օգտագործվում է բարձր հոգնածության, մտավոր և ֆիզիկական ակտիվության նվազման դեպքում:



Ընդունման սխեմա՝ օրվա ընթացքում 1 պարկուճ սնունդ ընդունելու ժամանակ: Ընդունման տևողությունը 2-3 շաբաթ:

Էլեուտերակոկը բուսական ծագման, ընդհանուր տոնուսը բարձրացնող միջոց է: Այն օգտագործվում է մտավոր և ֆիզիկական հոգնածության դեպքում և խթանող ազդեցություն ունի կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա:



Ընդունման սխեմա՝ օրական 1-2 հաբ երկու անգամ: Կուրսի տևողությունը 15-30 օր:

Չինական կիտրոնաթուփն ունի աղապտոզեն, ընդհանուր տոնուսը բարձրացնող և հոգեխթանող ազդեցություն: Օգտագործվում է սեքմերի (պտուղների), օշարակի և թուրմի տեսքով:



Ընդունման սխեման: Սերմերը (ստուղները) օրական երկու անգամ 5-10 սերմ, թուրմը՝ 20-30 կաթիլ: Օշարակը՝ 1-2 ճաշի գդալ օրական մեկ անգամ:

Ընդունման կուրսը՝ 3-4 շաբաթ: Ընդունել օրվա առաջին կեսին:

2. Դեղորայքային պրեպարատներ:

Ի տարբերություն սննդային հավելումների, նրանք ունեն ավելի արագ ազդեցություն, բայց «կողմնակի ազդեցություններն» էլ ավելի բարձր են: Հետևաբար, այս խմբի դեղերի հետ պետք է վարվել զգուշորեն՝ առանց մարտական գործողությունների գոտում փորձեր կազմակերպելու:

Կոֆեին: Բարձրացնում է մտավոր և ֆիզիկական կատարողականությունը, նվազեցնում հոգնածության, ընկճվածության և քնկոտության զգացումը, խթանում է մտավոր գործունեությունը: Կողմնակի ազդեցություններից հնարավոր է միզարձակման ավելացում:



Ընդունման սխեման՝ 200 մգ օրական երեք անգամ: Առավելագույնը օրական 5 հաբ:

Կոֆեին պարունակող մաստակ: Միջին հաշվով, պարունակում է 100 մգ կոֆեին (մեկ բարձիկում), որը համապատասխանում է 180 մլ սուրճի:



Ընդունման սխեման՝ ծայրահեղ հոգնածության դեպքում ժամում 1 բարձիկ, բայց ոչ ավելի, քան 2 բարձիկ 3 ժամում, կամ 10 բարձիկ մեկ օրում :

Պիրացետամ: Խթանում է ուղեղի աշխատանքը, բարելավում է հիշողությունը, մեծացնում է տեղեկատվության մշակման արագությունը, բարձրացնում է մտավոր և ֆիզիկական կատարողականությունը:



Ընդունման սխեման՝ 4 հաբ (1600 մգ) քնկոտության առաջին նշանների դեպքում:

Ֆենոտրոպիլ: Բարելավում է ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքը: Բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը սթրեսի նկատմամբ, նվազեցնում է հոգնածությունը:

Թերություններից է գրգռվածություն առաջացնելը:



Ընդունման սխեման՝ առաջադրանքը կատարելուց 30-40 րոպե առաջ՝ 1-2 հաբ, բայց ոչ ավելի, քան օրական 7 հաբ:

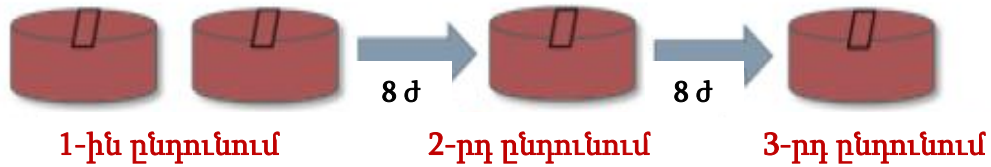
Պրեպարատ ՄՔ-1 (մտավոր աշխատունակություն): Համակցված դեղամիջոց է, որն ընդունված է ՌԴ ԶՈԻ- ում: Այն օգտագործվում է հոգնածության և մարտական առաջադրանքի կատարման անհրաժեշտության դեպքում՝ քնի պակասի պայմաններում: Նվազեցնում է հոգնածությունը, մեծացնում է ուշադրության կենտրոնացումը, արձագանքման արագությունը և ճշգրտությունը: Դեղատներում չի վաճառվում:

Ընդունման սխեման

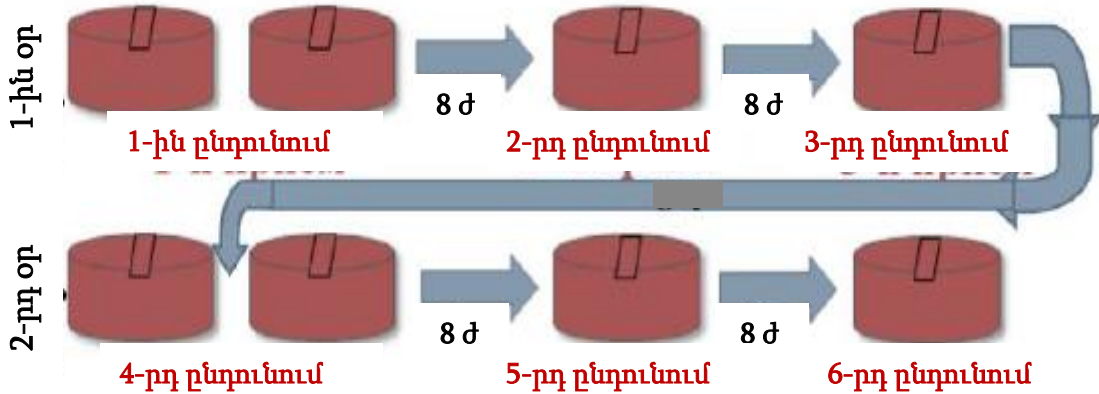
1. Մինչև 12 ժամ բարձր մարտունակությունը պահպանելու համար:



2. Մինչև 1 օր բարձր մարտունակությունը պահպանելու համար:



3. Մինչև 2 օր բարձր մարտունակությունը պահպանելու համար:



Քնկոտության դեմ պայքարի լրացուցիչ զինանոց

1. Արևելյան տեխնիկա՝ կետային մերսում (ակուպրեսուրա):

1-ին կետը (չին. Ժեյնչուն) գտնվում է խստորեն քթաշուրթային ծալքի կենտրոնում:

Ազդեցությունը՝ կետային ճնշում 60 վայրկյանի ընթացքում:

2-րդ կետը (չին. Շեյնմեն) գտնվում է ականջի խեցու վերին անկյունում:

Ազդեցությունը՝ կետային ճնշում 60 վայրկյանի ընթացքում:

3-րդ կետը (չին. Ցուայնջու) գտնվում է հոնքերի շրջանում՝ քթարմատի գուգամիտման տեղում:

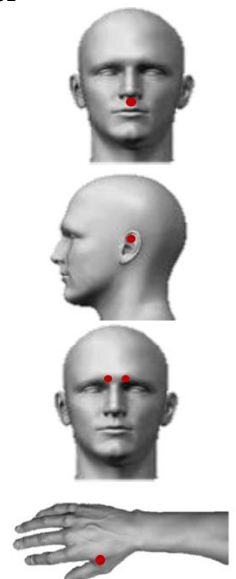
Ազդեցությունը՝ սիմետրիկ կետային ճնշում 60 վայրկյանի ընթացքում:

4-րդ կետը (չին. Հեգու) գտնվում է ձեռքի արտաքին մասում՝ քթարմատի և ցուցամատի միջև:

Ազդեցությունը՝ կետային ճնշում 60 վայրկյանի ընթացքում:

2 Մու-ջոկ թերապիա

Կետային ազդեցությունն դաստակի (ոտնաթաթի) վրա՝ օգտագործելով մերսման գնդակ և երկու զսպանակե օղակներ: Նպաստում է կայտառության և ընդհանուր տոնուսի բարձրացմանը, թեթևացնում է հոգնածությունն ու սթրեսը:





3. Մերսում

Եղնգաթանթի և մատների ծայրերի մերսում և սեղմում: Մեկ այլ տարբերակ՝ ափերի, գլխի մազածածկույթի, ականջների արագ և ուժեղ շփում: Այս գոտիները պարունակում են մեծ թվով ռեֆլեքսոգեն կետեր, որոնց խթանումը առաջացնում է նյարդային համակարգի ակտիվացում:

4.«Թեթև սնունդ»

Լիարժեք սնունդը բարձրացնում է քնկոտությունը, իսկ արագ ածխաջրերի փոքր քանակը, օրինակ՝ դառը շոկոլադը, ազդում է որպես «ուժեղացուցիչ»՝ բարելավելով մտավոր գործունեությունը: Էֆեկտը արագ է, բայց կարճ՝ մինչև 20-30 րոպե:

5. Հոտեր

Հոտառության խթանումը կայտառացնում է, պայմանով, որ բույրերը ճիշտ ընտրվեն: Ակտիվացնող ազդեցություն ունեն անանուխի (Վիետնամական «աստղ») և ցիտրուսային եթերայուղերը:

6. Ֆիզիկական ակտիվություն

Շարժակության սահմանափակ պայմաններում նյարդային համակարգը կարելի է ժամանակավորապես ակտիվացնել աշխատելով ձեռքի (դաստակի) էսպանդերով (հերթափոխելով ձեռքերը) կամ եթե իրավիճակը թույլ է տալիս կատարել պարզ ֆիզիկական վարժություններ (հրում, կքանստում): Մկանների լարվածությունը ակտիվացնում է նյարդային համակարգը և աշխուժություն հաղորդում:

7. Խթանում սառնությամբ

Սառցե ջրով, ձյունով, հիպոթերմային փաթեթով կարճ ժամանակով մարմնի բաց տարածքների (գլուխ, պարանոց, ձեռքերը արմունկներից վեր) սառեցումը կբարձրացնի մարմնի ընդհանուր տոնուսը և կնվազեցնի քնկոտությունը:

8. Երևակայության հետ աշխատանք, ասոցիացիայի մեթոդ («վախեցրեք ինքներդ ձեզ»)

Ստեղծեք անհատականացված հոգեբանական դեղահաբ քնկոտության դեմ: Համացանցում գտեք մեր գերիների նկատմամբ հակառակորդի ծաղրանքի (նրանց գնդակահարության) տեսանյութեր: Հիշեք և հուզականորեն «գունավորեք ու արտահայտիչ դարձրեք» այդ կադրերը (պատկերացրեք ինքներդ ձեզ իրենց տեղում):

9. Քնի դեմ պայքարի ակնոցներ (Blue Sky pro)

Այս ակնոցները հարմար չեն խրամատում գտնվող գրոհայինների համար, բայց դրանք կարող են օգտագործել շտաբային հերթապահները: Հետին լուսավորությունը նման է արևի լույսին: Աչքի ցանցաթաղանթի վրա հայտնվելով՝ լույսն ակտիվացնում է ուղեղի բջիջների աշխատանքը, որոնք պատասխանատու են «ներքին ժամացույցի» համար: Ակնոցները թույլ են տալիս աշխատել համակարգչով, անհրաժեշտ է 6-ից 10 և 14-ից 18 ժամվա ընթացքում կրել օրական երկու անգամ 60-90 րոպե ընդհանուր

տևողությամբ: Եթե աշխատանքային օրվա ընթացքում քնկոտության զգացում է առաջանում, խորհուրդ է տրվում ակնոցը կրել 15 րոպե:



Եզրակացություն

Մարտական և ծառայողական գործունեության գրագետ կազմակերպմամբ մարմնի պահուստները կապահովեն բարձր մարտունակության պահպանում: Միևնույն ժամանակ, սթրեսային գործոնների մշտական ազդեցությունը, առաջադրանքների պլանավորումը և հանկարծակիությունը կարող են խաթարել քնի և արթնության բնական մեխանիզմը, ինչը կհանգեցնի անձնակազմի ուժերի աստիճանական սպառմանը:

Քնի ցիկլի վերականգնման ոլորտում գիտելիքներն ու հմտությունները, առավել անբարենպաստ պայմաններում արդյունավետ հանգստանալու ունակությունը (անհարմարության մեջ հարմարավետություն գտնելու ունակությունը), ինչպես նաև երկար ժամանակ զգոնություն պահպանելը ռազմական մասնագետի կարևոր բաղադրիչն են:

Նյութում ներկայացված քնի խնդիրների բազմակողմանի և համակարգված մոտեցումը օգտակար է բոլոր զինծառայողների համար, այդ թվում՝ նրանց, ովքեր կուտակել են այս ոլորտում խնդիրների լուծման իրենց հարուստ փորձը և գտել են իրենց ուժերը արագ վերականգնելու արդյունավետ մեթոդները:

Աղբյուրը. https://vk.com/wall-46943161_1685291?ysclid=m6m8skfces387375814