



ОРГАНЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ СНА В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ЗАДАЧ

Анализ результатов оценки психофизиологических показателей бойцов с учетом интенсивности выполнения ими боевых задач свидетельствуют, что до 80% процентов военнослужащих испытывают проблемы со сном.

Сон является важным физиологическим процессом, в ходе которого происходит восстановление мозговой деятельности и переработка, полученной информации. Его можно сравнить с ежесуточной самодиагностикой и техническим обслуживанием организма.

Сон - необходимая составляющая сохранения высокой боеспособности военнослужащих, независимо от его физических параметров и возраста. Сокращение его продолжительности постепенно ведет к замедлению мыслительных процессов и снижению физической активности, накоплению эффекта истощения. При этом, данный фактор может привести к губительным последствиям, как для «потерявшего бдительность», так и всего подразделения в целом (особенно при наблюдении и в боевом охранении).

Высокая продолжительность и динамика выполнения боевых задач требует жизненно необходимой концентрации внимания военнослужащего и сохранения его оптимальной работоспособности, в том числе в условиях ограниченности в отдыхе.

Механизм сна, причины и признаки его нарушения

В военной среде когда говорят про сон, часто употребляя выражение «*фазить*» или «*давить на фазу*». Сон действительно цикличное фазовое явление с двумя фазами – медленной и быстрой. Они совместно составляют один цикл сна продолжительностью в полтора часа. За одну ночь человек проходит до пяти таких циклов.

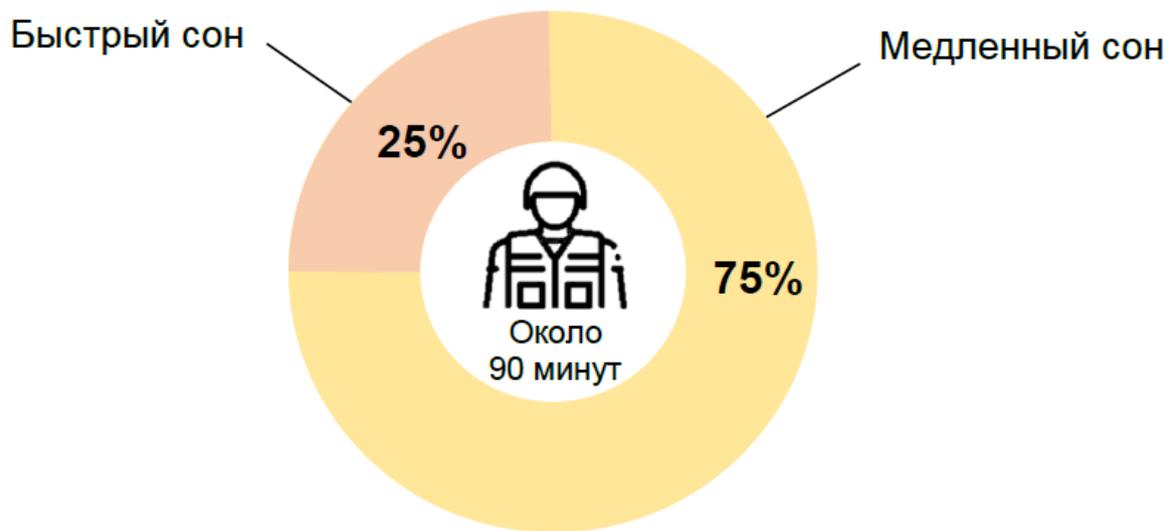


Рис. 1. Фазы сна (один цикл)

Если упростить, то в фазе «медленного сна» (75%) происходит «техническое обслуживание» организма – расслабление и восполнение запасов энергии. В фазе «быстрого сна» (25%) осуществляется восстановление мозга, он анализирует и раскладывает по полочкам всю накопленную за день информацию, обрабатывая данные и расставляя приоритеты. Также считается, что во время сна мозг «охлаждается», как перегревшийся компьютер после решения сотен задач.

Можно ли эксплуатировать автомобиль без регулярного технического обслуживания? Временно да, в последующем появятся неисправности. Подобным образом функционирует и организм. Сон, как вода и еда является необходимой базовой потребностью.

К факторам (причинам), **вызывающим нарушения сна**, относятся:

- ❖ интенсивные физические или умственные нагрузки (особенно в вечерние часы);
- ❖ стрессовая ситуация;
- ❖ напряженный психоэмоциональный фон;
- ❖ нарушение гигиены сна;
- ❖ постоянная работа с компьютером;
- ❖ «зависание» с телефоном;
- ❖ температура (жара или холод);
- ❖ яркий свет, сильный шум;
- ❖ переизбыток сна;

- ❖ прием стимуляторов;
- ❖ заболевания, последствия ранений и травм.

Важно отметить, что стресс «ломает» структуру сна и ухудшает его качество. В частности, на практике известны случаи, когда человек спит пятнадцать часов, но проснувшись, чувствует себя разбитым, уставшим и едва сдерживается, чтобы снова не закрыть глаза. Таким образом, стрессовая нагрузка изменила фазу «медленного сна», организм не накопил энергию и не провел все необходимые восстановительные работы.

Основные признаки недостатка сна:

- ❖ снижение концентрации внимания и сосредоточенности на задаче;
- ❖ затруднения в мыслительных процессах, оценке обстановки и анализе информации, невнятная речь;
- ❖ хроническая усталость, апатия;
- ❖ повышенная раздражительность, трудности с контролем эмоций, гнев;
- ❖ снижение мотивационных установок;
- ❖ физическая слабость, уменьшение мышечной силы и выносливости;
- ❖ возникновение галлюцинаций.

Рассмотрим зависимость состояния боеспособности личного состава от продолжительности сна (на основе наблюдений и боевого опыта).

Продолжительность сна, в сутки	Состояние боеспособности
7-8 часов	До 98% военнослужащих подразделения находятся в оптимальном функциональном состоянии в течение длительного периода времени
6 часов	До 95% личного состава боеспособны в течение трех месяцев. Обязательная норма сна для командира. У офицера, принимающего решения, снижение данного порога ускоряет развитие боевой усталости
5 часов	До 85% военнослужащих способны сохранять боеспособность в течение месяца
4 часа	До 70% бойцов сохраняют боеспособность в течение 14 суток. Минимальная суточная норма для солдата
3 часа	До 60% военнослужащих способны сохранять боеспособность в течение 9 суток
1,5 часа	До 40% военнослужащих способны сохранять боеспособность в течение 5-6 суток
30 мин	Боеспособность у меньшей части личного состава сохраняется не более 4 суток.
без сна	Боеспособность у меньшей части личного состава сохраняется до 3 суток. На 4-й день весь личный состав выходит из строя.

Контроль и гигиена сна

1. Общие рекомендации по организации сна

Сон – это боеприпасы для мозга. Своевременное пополнение этого боезапаса зависит не только от бойца, который существует в боевом режиме своей группы, но и от командира подразделения.

2. Рекомендации командирам по организации сна

- ❖ организуйте максимально безопасное место для отдыха (сна) и обеспечьте его охранение;
- ❖ равномерно распределяйте время для отдыха среди военнослужащих и контролируйте его соблюдение;
- ❖ никогда не ставьте подчиненных перед выбором: либо сон – либо задача (конечно, они выберут задачу), но качество ее выполнения будет низким;
- ❖ предоставляйте личному составу полноценное время отдыха (сна) до и после выполнения задачи;
- ❖ особое внимание уделяйте «рексам», которые уверяют, что могут неделю без сна «просидеть» на энергетиках, кофе и сигаретах (природу не обманешь, подобные «понты» в критической ситуации могут стоить жизни);
- ❖ всегда помнить, что дефицит сна напрямую связан со снижением бдительности (последствия могут быть печальные для всего подразделения).

3. Рекомендации по гигиене сна

- ❖ **Не употреблять кофе, колу, энергетика (кофеино-содержащие вещества) за 3 часа до сна**
- ❖ **Не заниматься спортом (физическими нагрузками) за 2 часа до сна.**
- ❖ **Не использовать перед сном гаджеты (телефоны, планшеты) за 1 час до сна, по возможности ограничить курение**

4. Рекомендации по организации сна

- ❖ не пренебрегайте сном, когда это разрешено и возможно, старайтесь «накопить» 7-8 часов сна в сутки;
- ❖ если позволяет обстановка, для снижения влияния внешних раздражающих факторов (громкие звуки, яркий свет) во время сна – используйте беруши, маски для глаз;
- ❖ подготовленные коврик и спальник обеспечат комфортный «отход» ко сну;
- ❖ справьте перед сном естественные потребности для непрерывного отдыха.

Организационные способы регуляции сна

Маневр временем – это первый организационный способ, который позволяет снизить дефицит сна. Командиру подразделения целесообразно знать, кто из его подчиненных «сова», а кто «жаворонок». Это позволяет более рационально распределять время для бодрствования и сна среди военнослужащих. В таблице представлен вариант распределения личного состава по сменам с различной продолжительностью сна (отдыха) по четыре, шесть и двенадцать часов.

4×4						
Смена \ Часы	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	Сон	Задача	Сон	Задача	Сон	Задача
2	Задача	Сон	Задача	Сон	Задача	Сон
6×6						
Смена \ Часы	24.00-06.00	06.00-12.00	12.00-18.00	18.00-24.00		
1	Сон	Задача	Сон	Задача		
2	Задача	Сон	Задача	Сон		
12×12						
Смена \ Часы	24.00-12.00	12.00-24.00				
1	Сон	Задача				
2	Задача	Сон				

Применение полифазного (дробного) сна – это второй организационный способ избежать «недосыпа», но он в большей степени индивидуальный. Суть данного метода заключается в дроблении времени сна на несколько коротких периодов вместо полноценного отдыха один раз в сутки. Таким образом, продолжительность сна уменьшается за счёт пропуска (сокращения) медленных фаз, а период бодрствования увеличивается до 20 часов.

В целом, переход на полифазный сон занимает до трех недель, наиболее трудный период с третьего по десятый день, когда преобладает наибольшая утомляемость. Возможен экстренный вариант – не спать 24 часа, организм «перезагрузится» и можно выстроить новую формулу сна. Подобный переход – значительный стресс для организма, поэтому целесообразно переключаться на дробный режим сна постепенно. Выделяют следующие методики полифазного (дробного) сна:

- ❖ **«двухфазный»:** формула – один раз **пять – семь часов** ночью и один раз **20 минут** в течение дня или **четыре часа** ночью и **два часа** в дневное время;
- ❖ **«обыкновенный»:** формула – один раз **полтора – три часа** ночью и три раза по **20 минут** днем;
- ❖ **«тесла»:** формула – один раз **два часа** ночью и один раз **20 минут** днем;
- ❖ **«димаксион»:** формула – четыре раза по **30 минут** через каждые **пять с половиной часов**.



Рис. 2. Структура различных видов полифазного сна

Психотехники для улучшения сна

Освоение простейших психологических техник будет способствовать **снижению влияния стресса и повышению качества сна**, в том числе и в некомфортных условиях.

1. Мышечная релаксация.

В ходе упражнений чередуется расслабление и напряжение отдельных групп мышц. Комплекс эффективен при тревоге, эмоциональном напряжении, бессоннице. Упражнения выполняются в четыре этапа: напрячь мышцы – почувствовать напряжение – расслабить мышцы – почувствовать расслабление. Каждый этап отрабатывается на три счета: напряжение – на вдохе, ощущение напряжения в момент задержки дыхания, расслабление – на выдохе, ощущение полного расслабления в конце выдоха. Залог успеха именно в конечном ощущении расслабления, которому важно научиться. Повтор каждого упражнения два раза. Продолжительность выполнения – до 15 минут.

Упражнение № 1 – напрячь и расслабить мышцы кистей и предплечий (сжать пальцы в кулак, согнуть кисти в лучезапястном суставе).



Рис. 3. Напряжение и расслабление мышц кистей и предплечий

Упражнение № 2 – напрячь и расслабить мышцы плеч (согнуть руки в локтевых суставах).



Рис. 4. Напряжение и расслабление мышц плеч

Упражнение № 3 – напрячь и расслабить мышцы лба (высоко поднять брови).

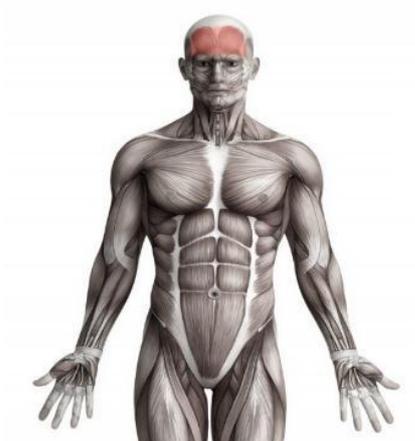


Рис. 5. Напряжение и расслабление мышц лба

Упражнение № 4 – напрячь и расслабить мышцы лица (зажмурить глаза, наморщить нос, сжать челюсть).



Рис. 6. Напряжение и расслабление мышц лица

Упражнение № 5 – напрячь и расслабить мышцы шеи (максимально наклонить голову вперед).



Рис. 7. Напряжение и расслабление мышц шеи

Упражнение № 6 – напрячь и расслабить мышцы надплечий (максимально поднять плечи).



Рис. 8. Напряжение и расслабление мышц надплечий

Упражнение № 7 – напрячь и расслабить мышцы межлопаточной области (выгнуться дугой с опорой на затылок, плечи, пятки, свести лопатки вместе и опустить их вниз)



Рис. 9. Напряжение и расслабление мышц спины

Упражнение № 8 – напрячь и расслабить заднюю поверхность ног (поднять под углом 45° потянуть носки на себя)



Рис. 10. Напряжение и расслабление задних мышц ног

Упражнение № 9 – напрячь и расслабить переднюю поверхность ног (поднять под углом 45° потянуть носки от себя)



Рис. 11. Напряжение и расслабление передних мышц ног

После выполнения всего комплекса, «просканируйте все мышцы». Если найдете очаг напряжения, повторите блок для этой области.

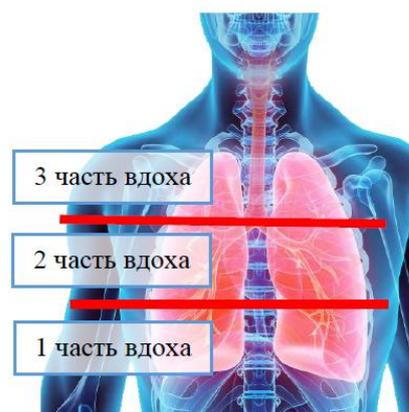
Кувшинное дыхание.

Набор упражнений, позволяющих контролировать ритм дыхания и достигать необходимого уровня релаксации (активации) центральной нервной системы.

Порядок выполнения: 1. Закрыть глаза и представить, что легкие – это сосуд (кувшин), который с каждым вдохом наполняется воздухом, а с каждым выходом – опустошается.

2. Выполнить спокойный, медленный и плавный вдох через нос, при этом представить, как воздух неспешно наполняет нижние отделы легких (живот выпячивается вперед), затем средние (волна вдоха поднимается выше, расширяя грудную клетку) и верхние (при этом приподнимаются верхушки легких и ключицы).

3. По достижению высоты вдоха, не задерживая дыхания, выполнить медленный и плавный выдох через нос и слегка приоткрытый рот, при этом отслеживать, как воздух плавно и медленно покидает сначала верхние отделы легких, затем средние и нижние (выдох в 2 раза длиннее вдоха).



Условное деление легких на три отдела

4. Продолжить размеренное дыхание (п. 2-3), в процессе которого сосредоточить внимание на ощущениях, возникающих при дыхании (движение воздуха внутри тела, «экскурсия» грудной клетки, ощущение прохлады на вдохе и тепла на выдохе в области носа и рта и др.).

5. В ходе упражнения работать с мыслями (сохранять «пустое» сознание, приходящие мысли отпускать, представляя, как они растворяются или улетают).

6. Усилить эффект от упражнения путем фиксации внимания на вдыхании воздуха «расслабления» и выдыхании всего «напряжения» из тела.

7. При достижении глубокой релаксации постепенно возвращаться в «здесь и сейчас», постепенно сокращая продолжительность выдоха.

8. Открыть глаза и посидеть (полежать) в спокойной позе 1-2 минуту, постепенно наращивая частоту и скорость дыхания.

Фармакологические препараты для сна

Любая фармакология используется **только после консультации врача**. Причем именно врача, а не продавца (фармацевта) в аптеке. Идеально опробовать выбранное лекарство в мирной жизни, чтобы не «попасть» в боевой обстановке на аллергию или индивидуальную непереносимость.

1. Растительные препараты.

Средства на основе трав (валериана, пустырник, пассифлора и др.) самые доступные и безопасные на сегодняшний день. Их в большей степени относят к группе биологически активных добавок (БАДов) и они обладают скорее не снотворным, а успокаивающим эффектом (снимают психоэмоциональное напряжение). Из минусов данной группы – эффект слабый и развивается через 2-3 недели регулярного приема. Препараты существуют в виде таблеток, настоек, сушеных трав для приготовления отваров и чаев. Наиболее распространенные: валериана, пустырник, пион, зверобой, Melissa.

Схема приема: одна (две) таблетки – три раза в день.

Более выраженный эффект имеет смесь препаратов в виде коктейля из настоек.

Состав коктейля:

настойка валерианы – 30 мл (1 фл.);

настойка пустырника – 30 мл (1 фл.);

настойка пиона – 30 мл (1 фл.);

валокордин – 20 мл (1 фл.).

Схема приема: одну чайную ложку «коктейля» разбавить 50 мл воды, принимать за 30 минут до сна. Важно помнить, что все настойки включают в свой состав этиловый спирт крепостью 70% и более!



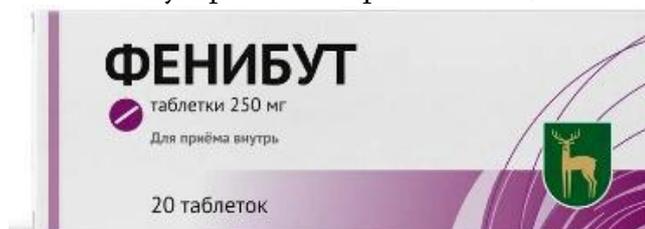
2 Препараты мелатонина.

Содержат синтетический аналог «гормона сна» – **мелатонин**. Оказывают успокоительное и снотворное действие. Ускоряют засыпание, уменьшают число ночных пробуждений, улучшают самочувствие (не вызывают ощущения вялости, разбитости и усталости при пробуждении).

Схема приема: 0,5 – 1 таб. в сутки за 30-40 минут до сна.



3. Ноотропные препараты. Лекарственные средства этой группы нормализуют работу головного мозга. Для улучшения качества сна рекомендуется препарат **Фенибут**, который в том числе устраняет напряженность, беспокойство и страх.



Схемы приема: по 1 таб. – 3 раза в день или 2 таб. однократно за 30 минут до сна.

4. Снотворные препараты. Из этой категории рекомендуется **Донормил** (доксиламин). Оказывает снотворное и седативное действие. Сокращает время засыпания, повышает длительность и качество сна, при этом не изменяет фазы сна. Длительность действия – 6–8 ч.



Схема приема: 0,5 – 1 таб. в сутки за 30-40 минут до сна.

Дополнительный арсенал для борьбы с бессонницей

1. Восточные техники – акупрессура (точечный массаж).

Сущность метода заключается в воздействии на биологически активные точки организма. Четыре рекомендуемые точки снимают напряжение и **способствуют**

засыпанию. Все они расположены в «анатомических ямках» и при надавливании ощущается легкая болезненность. Процесс заключается в давлении на указанные точки кончиками пальцев (если точки симметричные – то на две одновременно).

1 точка (кит. Бэйхуэй) расположена на темени (макушке) на пересечении линии соединяющей верхние точки ушных раковин и центральной линии головы.

2 точка (кит. Аньмянь) расположена за ухом чуть ниже выпуклой кости («сосцевидного отростка»).

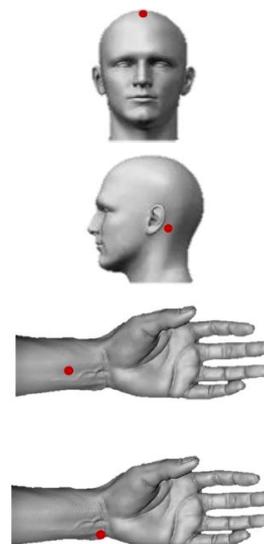
Воздействие: 30-50 надавливаний.

3 точка (кит. Нэйгуань) расположена на тыльной (ладонной) поверхности предплечья приблизительно на 3 см выше запястья посередине между сухожилиями.

Воздействие: 30-50 надавливаний.

4 точка (кит. Шэньмэнь) – расположена у сухожилия локтевого сгибателя кисти, на лучезапястной складке, во впадине между гороховидной и локтевой костями.

Воздействие: 30-50 надавливаний.



2. Метод «бомжа».

Важное условие для засыпания прежде всего **тепло**, а не темнота или тишина. При проблемах со сном – встаньте, и не одеваясь, посидите 15-20 минут в прохладном месте. Необходимо немного замерзнуть. Затем обратно – в теплый спальник (как бомж после «трудового» дня ложится в подвале на трубу центрального отопления). Вместе с согреванием придёт дремота и сон.

3. Аудио шумы.

В качестве «колыбельной» могут использоваться любые успокаивающие монотонные звуки – «белый шум» (поезд, дождь, ветер, плеск волн), каждый подбирает под себя. В сети Интернет выложены многочасовые аудио-треки для засыпания и сна.

Разновидностью аудио-шумов является ASMR-контент (ASMR). Как правило это шепот, тихий хруст, шуршание и т.д. Звуки вызывают приятные физические ощущения, способствуют расслаблению и засыпанию.

4. «Кототерапия».

Если в вашем ПВД, «опорнике» проживает живой «антистресс» в виде тактического кота – используйте его трансовое мурлыканье для засыпания.

5. Алкоголь.

Как говорят психиатры алкоголь – это анксиолитик («растворитель печали»), который продается без рецепта в любом магазине и имеет большое количество побочных эффектов. Существует понятие «рюмка для сна», но использовать выпивку, как снотворное – худший вариант. Напиться «до отключки» и уснуть здоровым сном – разные вещи. Алкогольное забвение и нормальный сон имеют разную структуру. Подобный непродуктивный отдых истощает и приводит к печальным последствиям. **Категорически не рекомендуется.**

Борьба со сном (задача – не спать)

Высокая динамика боевых действий связана с «поток» задач и дефицитом времени на отдых и сон. Для поддержания тонуса в сложной обстановке военнослужащие часто прибегают к различным стимуляторам («энергетикам»), «подстегивая» свою нервную систему. При этом они выжимают из организма последние ресурсы, что в дальнейшем приводит к его истощению.

1. Фармакологические препараты для борьбы со сном

Фармакологические препараты, как и снотворные лекарства (БАДы) – принимать только после консультации с врачом.

Растительные препараты.

Не являются лекарственными средствами, не имеют «вау»-эффекта и не могут использоваться как средство неотложной коррекции. Действие развивается при регулярном и достаточно длительном приеме (4-6 недель).

Энерион – содержит витамины группы В, применяется при переутомлении, пониженной активности, сниженном настроении и апатии.

Схема приема: 2-3 таб. в два приема (во время завтрака и обеда) в первой половине дня. Продолжительность приема – 4 недели.



Доппельгерц Женьшень+Таурин – комплексный препарат, содержащий витамины и микроэлементы. Применяется при повышенной утомляемости, сниженной умственной и физической активности.



Схема приема: 1 капсула в сутки во время еды, в первой половине дня, продолжительность приема 2-3 недели.

Элеутерококк – общетонизирующее средство растительного происхождения. Применяется при умственном и физическом переутомлении. Оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему.



Схема приема: 1-2 таб. два раза в день. Продолжительность курса 15-30 дней.

Лимонник китайский – оказывает адаптогенное, общетонизирующее и психостимулирующее действие. Применяется в виде семян (плодов), сиропа и настойки.



Схема приема: семена (плоды) по 5-10 семян два раза в день; настойка по 20-30 капель два раза в день; сироп по 1-2 столовых ложки один раз в день.

Продолжительность курса – 3-4 недели, принимать в первой половине дня.

2. Лекарственные препараты.

В отличие от БАДов оказывают более быстрый эффект, но и «побочка» на уровень выше. Поэтому препараты данной группы необходимо принимать осторожно, не устраивая экспериментов в зоне боевых действий.

Кофеин – повышает умственную и физическую работоспособность, уменьшает чувство усталости, утомления и сонливости, стимулирует психическую деятельность. Из побочных эффектов возможно учащение мочеиспускания.



Схема приема: 1 таб. (200 мг.) три раза в сутки. Максимально 5 таб. в сутки.

Жевательная резинка с кофеином Выпускается разными производителями и может отличаться по эффективности. В среднем, содержит 100 мг кофеина (в одной подушечке) что соответствует 180 мл кофе.



Схема приема: 1 подушечка в час при сильной усталости, но не более 2 подушечек за 3 часа и не более 10 подушечек за сутки.

Пирацетам – стимулирует работу головного мозга, улучшает память, увеличивает скорость переработки информации, повышает умственную и физическую работоспособность.



Схема приема: 4 таб. (1600 мг.) при первых признаках засыпания

Фенотропил – ноотропный препарат, улучшающий физическую и умственную работоспособность. Повышает устойчивость организма к стрессу, снижает утомление. Из недостатков, может провоцировать раздражительность.

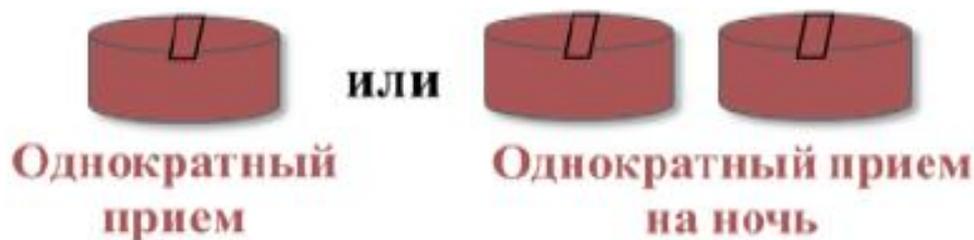


Схема приема: 1-2 таб. за 30-40 мин. перед задачей, но не больше 7 таб. в сутки.

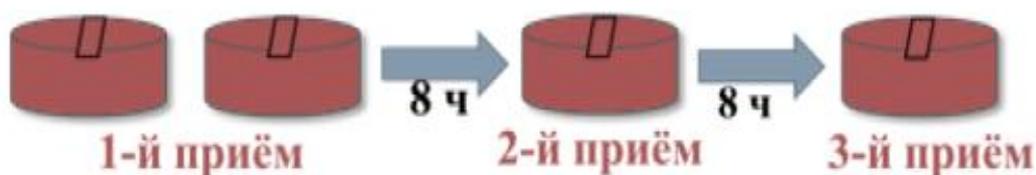
Препарат УР-1 (умственная работоспособность) комби-нированное лекарственное средство, принятое на снабжение в ВС РФ. Применяется при усталости и необходимости про-должить выполнение боевой задачи, в условиях дефицита сна. Уменьшает утомление, повышает концентрацию внимания, скорость и точность реакции. Не продается в аптеках!

Схемы приема:

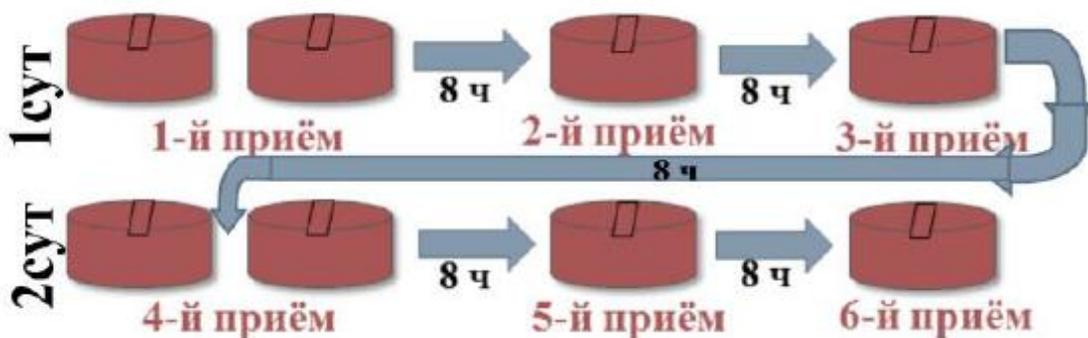
1. Повышение и поддержание боеспособности до 12 часов.



2. Повышение и поддержание боеспособности до суток.



3. Повышение и поддержание боеспособности до двух суток.



Дополнительный арсенал для борьбы с сонливостью.

1 Восточные техники – акупрессура (точечный массаж).

1 точка (кит. Жэньчжун) – расположена строго по центру носогубной складки.

Воздействие: точечные надавливания в течение 60 секунд.

2 точка (кит. Шэньмэнь) – расположена в верхнем углу ушной раковины.

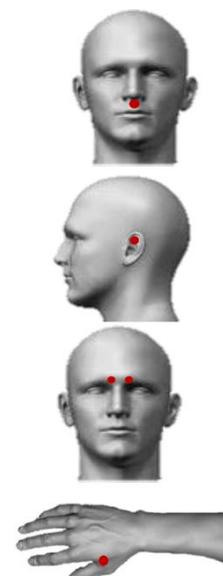
Воздействие: точечные надавливания (разминания) в течение 60 секунд симметричных точках.

3 точка (кит. Цзуаньчжу) – находится в районе бровей в месте их схождения к переносице.

Воздействие: точечные надавливания в течение 60 секунд на симметричных точках.

4 точка (кит. Хэгу) – расположена на внешней стороне кисти между большим и указательным пальцами.

Воздействие: точечные надавливания в течение 60 секунд.



2 Суджок-терапия.

Точечное воздействие на кисть (стопу) с использованием массажного шарика и двух пружинных колец. Способствует повышению бодрости и общего тонуса, снимает усталость и стресс



3. Массаж

Массирование и надавливание ногтевых пластин и кончиков пальцев рук. Другой вариант – быстро и сильно **потрите** ладони, волосистую часть головы, уши. В этих зонах содержится большое количество рефлексогенных точек, стимуляция которых вызывает активацию нервной системы.

4. «Перекус»

Полноценный прием пищи усилит сонливость, а **небольшой «вброс» быстрых углеводов**, например, горького шоколада сработает в качестве «бустера» – улучшит умственную деятельность. Эффект будет быстрым, но непродолжительным до 20-30 минут.

5. Запахи

Стимуляция обоняния бодрит при условии правильного подбора ароматов. Активирующее действие оказывают сильные мятные (вьетнамская «звездочка») и цитрусовые эфирные масла.

6. Физическая активность.

В условиях ограничения двигательной активности временно активизирует нервную систему – работа с **кистевым эспандером** (поочередно меняя руки). Если позволяет обстановка выполните **простые физические упражнения** (отжимания, приседания). Нагрузка на мышцы активизирует нервную систему и придаст бодрости.

7. Стимуляция холодом.

Охлаждение открытых участков тела (голова, шея, руки выше локтей) ледяной водой, снегом, гипотермическим пакетом кратковременно повысит общий тонус организма и уменьшит сонливость.

8. Работа с воображением, метод ассоциации («испугай себя»)

Создайте **персональную психологическую таблетку** от сонливости. Найдите в сети видео с издевательствами противника над нашими пленными (их расстрелом). Запомните и эмоционально «раскрасьте» эти кадры (представьте себя на их месте). При необходимости «запускайте» картинку в памяти – «засстрессуйте» мозг, спать расхочется.

9. Очки для борьбы со сном (Blue Sky pro).

Данный гаджет не подойдет для штурмовика в окопе, но вполне может использоваться **дежурными сменами** в штабах. Подсветка аналогична солнечному свету. Попадая на сетчатку глаза, свет активизирует работу клеток мозга, которые

отвечают за «внутренние часы». Очки позволяют работать на компьютере, необходимо носить два раза в день в течение 60-90 минут в периоды с 6 до 10 часов и с 14 до 18 часов. Если возникает чувство сонливости во время рабочего дня, рекомендуется надевать очки на 15 минут.



Заключение

При грамотной организации боевой и служебной деятельности резервы организма обеспечат сохранение высокой боеспособности. Вместе с тем, постоянное воздействие стресс-факторов, внеплановость и внезапность задач могут нарушить естественный механизм сна и бодрствования, что приведет к постепенному истощению сил личного состава.

Знания и навыки в области восстановления цикла сна, умение эффективно отдыхать в самых неблагоприятных условиях (способность обрести комфорт в дискомфорте), а также поддерживать бодрость в течение длительного времени, являются важной составляющей военного профессионала.

Разносторонний и системный подход к проблематике сна, представленный в материале, будет полезен всем военнослужащим, в том числе тем, которые накопили свой богатый опыт решения проблем в данной сфере и нашли собственные эффективные приемы быстрого восстановления сил.

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