

pesconf.nuczu.edu.ua

ПРОБЛЕМИ
НАДЗВИЧАЙНИХ
СИТУАЦІЙ

Civil Security
Цивільна безпека

International Scientific
Applied Conference
"PROBLEMS
OF EMERGENCY SITUATIONS"

Chemical Technology and Engineering
Хімічна технологія та інженерія

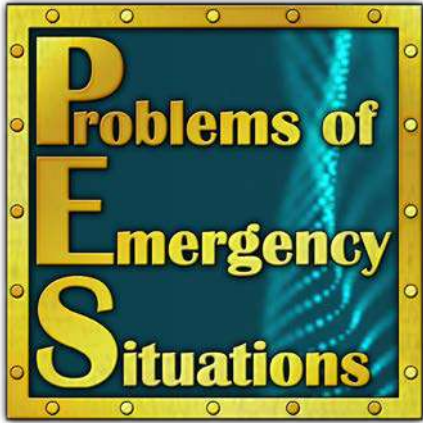
Physics and Materials Science
Фізика та матеріалознавство

Applied Geometry, Engineering Graphics and Information Technology
Застосування геометрії, інженерна графіка та інформаційні технології

Kharkiv



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ



Міжнародна
науково-практична конференція

Проблеми
надзвичайних
ситуацій

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

Харків
19 травня 2023 року

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПОРУШЕННЮ СНУ У ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

Меламед Л.О.,

Калашченко С.І., PhD

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Актуальність. Вибухи, розмінування територій, сигнали повітряної тривоги під час війни, можуть мати серйозний вплив на сон цивільного населення. Звичайно очікувано, що війна викликає відчуття страху та тривоги, які можуть викликати порушення сну. Перешкоджати засинанню можуть гучні звуки при вибухах або активних бойових діях, страх за своє життя та своїх близьких, які, наприклад, знаходяться на окупованій території. Люди, які знаходяться на лінії бойових дій, можуть бути позбавлені належних умов сну. Наприклад, вимушені спати в бомбосховищах, або на вулиці, якщо полишили свої домівки.

Навіть після закінченні війни, люди можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цей розлад може призводити до проблем зі засинанням або порушень сну. Людина може відчувати втому, через постійну відсутність якісного відпочинку вночі.

Мета роботи. Проаналізувати як війна вплинула на порушення сну в цивільного населення України.

Матеріали і методи. Було проведено опитування серед цивільного населення України. Використовувався метод дескриптивної статистики.

В цьому опитуванні приймало участь 119 людей різного віку. З них було 48,7 % чоловіків, 51,3 % жінок. Опитування проводилося на платформі «Google Docs», відповіді збиралися протягом 2 діб, відповідно до Закону України №2297-VI від 2010 р. «Про захист персональних даних», було анонімним». Інформація, надана учасниками, використовувалась у вигляді зведень та без ідентифікації особи. Отримана інформація зберігається з дотриманням усіх правил конфіденційності.

Критеріями включення до групи опитаних стала інформована згода взяти участь в опитуванні, життя в Україні протягом року, вік від 18 років, проінформованість стосовно того, як працювати з платформою.

Критеріями виключення стали небажання ділитися своєю інформацією стосовно якості сну, навіть анонімно, відсутність ресурсу для проходження тесту, незрозуміння як зареєструватись на платформі.

Результати. До початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації (РФ) на територію України 24.02.2022 року у 63 % опитуваних не було проблем зі сном, але 37% мали порушення сну. Зі всієї кількості опитуваних 37,8 % відповіли, що проблеми зі сном збільшились. У 24,4 % проблеми були більш вираженими, але з часом зменшились. А в 37,8 % стан сну ніяк не змінився. На момент опитування, вже минув рік війни, однак 40,3 % мають порушення сну, 21 % мали погіршення якості сну, але позбулися через деякий час. Зараз немає проблем зі сном у 38,7 %. Можемо зробити висновок, що війна мала великий вплив на негативну динаміку стосовно появи порушень сну, відсоток наявності проблеми виріс, в деяких проблема сну була тимчасова, але кількість таких людей дуже велика. Відсоток людей, яких нічого не турбує і не заважає стосовно сну істотно зменшився (на 24,3 %).

Також варто зауважити, що наша нервова система має таку властивість, як адаптація. Як підтвердження цього є відповіді опитуваних на запитання «Чи було Вам важче засинати в перші місяці війни, якщо порівнювати стан вашого сну зараз?». 59,6 % відповіли, що в перші місяці від початку вторгнення зовсім не могли спати вночі. У

22,7 % людей сон не змінився, у 8,4 % так і залишились порушення, у 9,2 % з'явилися нові, яких раніше не було. На запитання «Чи можете Ви спати вночі під час сигналу повітряної тривоги?»: 48,7 % вона не заважає, 40,4 % відповіли, що зараз можуть, але раніше зовсім не могли, а 9,2 % досі не можуть, бо відчувають страх за своє життя. З часом люди адаптуються до умов життя, але війна ніколи не буде комфортною для життя людей при її наявності. Повітряна тривога вночі, буде змушувати людей прокидатися, однак деякі не можуть заснути після раптового пробудження, так само, як і звуки сповіщень в смартфонах, тому змушені жертвувати нічним відпочинком заради власної безпеки. Такі порушення ритму сну можуть підвищувати ризик хвороб серцево-судинної системи, цукрового діабету, ожиріння. Порушення сну, зазвичай, характеризуються різними симптомами. У 35,3 % анкетованих сон неспокійний, нетривалий, мають раптові пробудження. Серед 27,7% опитуваних, вони мають зміни звичного режиму сну. 23,5 % сплять довго, але просинаються втомленими. 20,2 % відчувають збудження, тривожність. 16 % мають погіршення працездатності. Неконтрольовані рухи під час сну та короткочасні зупинки дихання (апноє) мають 6,7 % та 5,9 % відповідно. 16 % анкетованих не мають жодного з перелічених симптомів.

За проханням оцінити якість сну від 1 до 5 (1- я маю такі проблеми зі сном, які зовсім не дають мені відчувати себе комфортно; 5- я відчуваю себе дуже комфортно і не маю проблем зі сном, що могли мені б заважати) на час опитування, 2,6% обрали варіант «1», 10,9 % варіант «2», 44,5 % варіант «3», 29,4 % варіант «4», 12,6% варіант «5». Проаналізувавши ці данні, такий великий відсоток відбору варіанту «3» ще раз підтверджує думку, що якість сну незадовільна. 77,3 % не приймають жодних медикаментів. 10,9 % приймали, але зараз вже не приймають. 5 % приймають заспокійливе, 4,2 % приймають снодійне, 2,5 % приймають і те, і те. Але 40,3 % зараз мають порушення сну, і 21 % мали їх, але, як ми бачимо, більшість не приймає медикаменти для покращення цієї ситуації. Це може свідчити про низьку стресостійкість та незадовільну адаптацію організму людини до дії травмуючих чинників.

Висновок. Війна, як чинник стресу, згідно проведеного опитування, має негативний вплив на якість життя людей. За рік війни, на момент опитування, порушення сну з'явилися в великій кількості людей (47,9 % серед усіх опитаних мають проблеми зі сном на даний момент). Таким чином, для гарного фізичного та психічного здоров'я треба турбуватись про якість сну. Для нівелювання негативного впливу на сон людей, які пройшли та/або проходять жахи війни, варто проводити подальші дослідження з метою розробки рекомендацій для покращення їх стану.