

*Бережной Р.Г.*

**ДЕПРИВАЦИЯ СНА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УМЕНЬШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧ ПО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ**

*Научный руководитель: д-р мед. наук, проф. Цапаева Н.Л.  
ассистент Калилец Э.А.*

*Кафедра кардиологии и внутренних болезней, кафедра военно-полевой терапии  
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Среди военнослужащих, проходящих действительную службу, недостаточный сон является скорее правилом, чем исключением. В целом, количество лиц, спящих менее семи часов в сутки в армии, примерно в два раза выше, чем среди гражданского населения. Недостаточный сон отрицательно влияет на боеготовность, о чем свидетельствует снижение способности выполнять сложные когнитивные задачи, эффективно общаться, скорости принятия соответствующих решений, сохранения бдительности и поддержания необходимого ее уровня для выполнения служебных обязанностей.

**Цель:** изучить влияние нарушений сна на степень снижения производительности военного труда.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 14 мужчин в возрасте от 24 до 42 лет, по состоянию здоровья годных к службе в вооруженных силах. На предварительном этапе обследования участвовало 26 человек: все участники на протяжении недели вели дневник сна и заполняли опросник Хорна-Остберга для определения хронотипа. Из исследования были исключены лица с нарушениями сна в течение предшествующих 2 недель и крайние варианты хронотипа «чисто вечерний» и «чисто утренний» хронотип (12 человек). Исследования по влиянию депривацию сна были выполнены в режиме пилотного исследования, протокол которого предполагал двухкратное обследование каждого из испытуемых: 1 – исходное обследование (утром, после полноценного отдыха), 2 – повторное обследование (утром, после ночного дежурства без фармакологической поддержки). Обследование включало методы психофизиологической диагностики: определение времени и характеристик простой зрительно-моторной реакции, реакции различения, определение скорости принятия решения, внимания и помехоустойчивости, исследование ситуативной и личностной тревожности.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование выполнялось на программно-аппаратном комплексе Психотест (компания «Нейрософт», РФ). Работа в условиях депривации сна приводила к ухудшению результатов выполнения всех использованных тестов, кроме показателей функционального уровня системы в тесте «Помехоустойчивость» и сохранности параметров времени принятия решения (ВПР), что свидетельствует о сохранении мобилизационной готовности ЦНС. Показатели в условиях полноценного сна и при депривации имели следующий вид соответственно. Простая зрительно-моторная реакция ( 217; 229), сложная зрительно-моторная реакция ( 306; 322), внимание ( 221; 280), помехоустойчивость – вр (248 ; 297). Анализ полученных данных производился с помощью стандартных методов математико-статистической обработки с использованием программы Statistica 10.0 и встроенных математических функций ПЭВМ. Для статистической обработки результатов применяли непараметрические критерии: критерий Манна-Уитни, критерий Уилкоксона. Для всех критериев и тестов величина критического уровня значимости принималась равной 0,05, т.е. различия признавались статистически значимыми при  $p \leq 0,05$ .

**Выводы.** На фоне общей усталости после ночного дежурства отмечено снижение ряда психофизиологических показателей, характеризующих скорость и точность реакции, увеличивается количество допускаемых ошибок при выполнении сложной задачи, но мобилизационная готовность ЦНС сохраняется, что вероятно связано с высоким уровнем профессионализма обследуемых.