

Профилактика утомления и переутомления

Работоспособность человека меняется на протяжении дня, недели и года.

Утомление – состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности. Утомление может появляться как при умственной, так и при физической работе. Бывает незначительное, значительное и резкое.



Внешние **признаки резкого утомления** при умственной нагрузке – снижение продуктивности, внимание ослаблено, нет реакции на новые раздражители, стремление положить голову на стол, опереться, отсутствие интереса, апатия и др. Физическое утомление проявляется болями в мышцах, артериальной гипертензией, тахикардией, снижением силы, ритмичности и точности движений. Работоспособность так же снижается после болезни или в следствии неблагоприятных условий труда, среди которых вибрация, шум, повышенная концентрация углекислого газа, нарушение температурного режима и оптимальной влажности и др.

Переутомление – это патологический процесс, стадия длительного утомления, состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека, признаки которого не исчезают при ежедневном и еженедельном отдыхе. Основные его **причины** – чрезмерная нагрузка, нарушение режима дня, недостаточность или нерациональность годового, недельного, ежедневного отдыха.

Признаки переутомления – резкое и длительное снижение работоспособности, памяти, внимания, сна в следствии хронического физического или психологического перенапряжения, функциональные нарушения в центральной нервной системе, среди которых раздражительность, плаксивость, эмоциональная лабильность, чувство страха, истеричность, снижение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов.

Профилактика и своевременное восстановление организма. Важно знать, что длительность отдыха должна достигать не только восстановления работоспособности, но и появления резерва и упрочнения достигнутого состояния восстановления, иначе незначительная нагрузка опять истощит организм. Это такие мероприятия, как

- обязательная рациональная организация **рабочего места** (оптимальные температура, влажность, освещение, площадь, соответствующая мебель, качество воздуха, психологический комфорт);
- **прогулки на открытом воздухе**, особенно в рекреационных зонах – парки, сады, пляжи, городские леса, лесопарки и им подобные места;
- рациональный **режим** труда и отдыха, каждые 2-3 часа в работе делать перерыв, смену деятельности;
- **ночной сон** в одно и то же время не менее 7 часов для взрослых, для детей более длительный, в зависимости от возраста;
- дозированный **посильный труд**;
- адекватная **физическая нагрузка**;
- **закаливание**;
- **правильное питание**;
- **хобби**. Прекрасно снимают усталость и заряжают положительными эмоциями в том числе и танцы, рисование, чтение, рукоделие, кулинария, садоводство, домашние животные. Питомцы за короткий срок значительно улучшают состояние психического и физического здоровья своего владельца.

Будьте бдительны, что бы типичные признаки утомления не стали для вас привычны!

Подготовила к. б. н., ассистент кафедры гигиены детей и подростков Е.П.Шинкевич