

Сергієнко С.С. ПРОФІЛАКТИКА СТОМЛЕННЯ І ПЕРЕВТОМИ

На сьогоднішній день неймовірно багато людей стикаються з такими проблемами як стомлення та перевтома, що впливає на емоційний фон індивіда, на відношення до інших, до себе та на ставлення до навколишнього світу загалом. Більше того, через фактор стомлення знижується гострота зору, погіршується слух, змінюється стійкість виразного бачення і електрична чутливість ока. Перевтома та стомлення вважаються проблемою 21 століття, через те, що ми відчуваємо на собі надлишок інформації, наш мозок просто не встигає виконувати функцію обробки.

Слід зазначити, що ж таке стомлення та перевтома взагалі. Стомлення – це виявлення втоми, що супроводжується ослабленням організму, відчуттям деякої розбитості, небажанням працювати. А перевтома - це вже тривалий розлад в організмі, хронічне захворювання, яке проявляється різними ознаками: ослабленням мислення, сприймання, засвоєння, пам'яті, уваги; головним болем, порушенням нормального сну, безсонням, погіршенням апетиту, апатією. Перевтомлена людина втрачає на певний час працездатність. Отже, перевтома - це хворобливий стан організму, і така людина потребує тривалого відпочинку, а іноді навіть і лікування. Ці явища не можна плутати, бо вони значно відрізняються між собою, перевтома виникає внаслідок систематичного стомлення та є дуже серйозною загрозою для повноцінного життя. Профілактикою стомлення вважаються всі ті заходи, які може вжити людина для того, щоб не допустити цей стан. Основними заходами до профілактики стомлення як стану вважаються:

1. Своєчасний відпочинок, тобто індивіду просто необхідно відпочивати, як активно так і пасивно.
2. Збільшення кількості мікропауз, а саме робити більше перерв між конкретними діями та операціями.
3. Використання спеціальної спокійної музики, яка впливає на мотивацію, заспокоювати людину, додавати енергію та підвищувати настрій.
4. Чітка регламентація розумового та фізичного навантаження.
5. Дихальна гімнастика та аутогенне тренування.
6. Виконання фізичних вправ, виробничої гімнастики, виконання самомасажу голови, шиї, обличчя, тулуба. Це все підвищує потік аферентних імпульсів.
7. Вживання фармакологічних препаратів, що знижують рівень стомлення, таких як вітамін С, глюкоза, женьшень тощо.
8. Повноцінний сон (не менше 8 годин на добу)
9. Щоденні прогулянки на свіжому повітрі також підвищують рівень енергії, позитивним чином впливають на настрій тощо.

Отже, всі ці фактори можуть значно допомогти при запобіганні стомлення і як результат систематичного стомлення – перевтомі. Слід пам'ятати, наш світ має тенденцію до значно швидкого темпу, людина одночасно будує кар'єру, створює сім'ю, піклується про батьків, займається побутовими справами, тому насамперед необхідно дбати про своє здоров'я, зважати на свій фізичний та емоційний фон, щоб не допускати стомлення і як результат – перевтому.

Науковий керівник: к.е.н., доц. Астахова К.В.

