

Зурніна С.

ПРОФІЛАКТИКА СТОМЛЕННЯ І ПЕРЕВТОМИ

Надмірні фізичні та нервово-психічні перевантаження призводять до розвитку втоми та надмірної втоми, що призводить до зміни фізичного та психічного стану працівників. Втома — це сукупність тимчасових змін фізичного та психологічного стану людини, що виникають внаслідок важкої роботи або тривалої роботи та призводять до погіршення її кількісних та якісних показників, а також виникнення нещасних випадків. Втома може бути системною, локальною, розумовою, зоровою, м'язовою тощо. Процес підвищення втоми та його кінцева величина залежать від індивідуальних особливостей працівника, системи праці, робочого середовища тощо. За характером початкового функціонального стану працівника втома може досягати різної глибини і переростати в хронічну або надмірну втому. Втома - це група стійких несприятливих змін фізичних функцій, які виникають внаслідок накопичення втоми.

Розвиток втоми та перевтоми може призвести до порушення координації рухів, погіршення зору, неуважності, втрати пильності та контролю над реальною ситуацією. У цьому випадку працівник порушує вимоги технічного керівництва, в роботі виникають помилки і невідповідності, знижується відчуття небезпеки. Крім того, втома супроводжується хронічною гіпоксією (гіпоксією) і порушенням нервової діяльності. Проявами перевтоми є головний біль, підвищена стомлюваність, дратівливість, нервозність, порушення сну, а також такі захворювання, як вегето-судинна дистонія, артеріальна гіпертонія, виразкова хвороба, ішемічна хвороба серця, інші професійні захворювання.

Втома характеризується фізіологічними та психічними показниками її розвитку. Фізіологічними показниками розвитку втоми є артеріальний кров'яний тиск, частота пульсу, систолічний і хвилинний об'єм крові, зміни у складі крові. Психічними показниками розвитку втоми є: погіршення сприйняття подразників, внаслідок чого працівник окремі подразники зовсім не сприймає, а інші сприймає із запізненням; зменшення здатності концентрувати увагу, свідомо її регулювати; посилення мимовільної уваги до побічних подразників, які відволікають працівника від трудового процесу; погіршення запам'ятовування та труднощі пригадування інформації, що знижує ефективність професійних знань; сповільнення процесів мислення, втрата їх гнучкості, широти, глибини і критичності; підвищення дратівливості, поява депресивних станів; порушення сенсомоторної координації, збільшення часу реакцій на подразники; зміни частоти слуху, зору. Особливу роль у запобіганні втомі працівників відіграють професійний відбір, організація робочого місця, правильне робоче положення, ритм роботи, раціоналізація трудового процесу, використання емоційних стимулів, впровадження раціональних режимів праці і відпочинку тощо. Для боротьби з втомою в першу чергу необхідно покращити санітарні умови виробничого середовища (усунути забруднення повітря, шум, вібрацію, нормалізація мікроклімату, розумне освітлення тощо). Особливу роль у запобіганні втомі працівників відіграли вибір професії, організація робочого місця, правильні робочі позиції, робочий ритм, раціоналізація трудових процесів, використання емоційної стимуляції, впровадження розумних методів праці та відпочинку тощо.

Роботу виконано під керівництвом доцента кафедри Практичної психології
Астахової К.В.