**Перегрузки на работе и их последствия для здоровья.**

Переутомление возникает в результате чрезмерных регулярных нагрузок, это состояние можно назвать «трудовой невроз». Чаще всего встречается у мужчин 35-45 лет. Это состояние грозит вам, если работа занимает более 10 часов в день, если мысли о ней не покидают и за пределами офиса. В зоне риска люди, совмещающие несколько работ, имеющие ненормированный график, работающие поздно вечером, давно не бывшие в отпуске. Режим, при котором сутки деятельности чередуются с несколькими выходными, тоже не полезен для здоровья.

Систематические переработки, хроническая усталость способны привести к серьезным последствиям для здоровья. Переутомление влияет и на результаты деятельности: усталость понижает интерес к работе, все тяжелее дается решение производственных задач, возрастает недовольство условиями службы, появляется зацикленность на недоделках и недостатках. Начинают преобладать отрицательные эмоции: от повышенной раздражительности до безразличия, апатии.

Проявления переутомления могут быть разными: нарушения сна, головные и мышечные боли, сердцебиение, слабость, подавленность, плохая сопротивляемость инфекциям. Переутомление сначала затрагивает нервную систему, а следом начинают страдать и другие органы и системы организма, могут появиться проблемы в пищеварительной (гастриты, язвы) и сердечно-сосудистой (гипертония, инфаркты) системах.

Последние десятилетия инфаркт все чаще встречается у мужчин среднего и даже молодого возраста. Случаи инфарктов в 30-40 лет – уже не редкость, а довольно распространенное явление. И чаще всего это не врожденные нарушения, а приобретенные из-за недобросовестного отношения к своему здоровью.

Если не задумываться о своем здоровье, то карьера может оборваться на взлете по причинам, совсем не связанным с профессиональной деятельностью. Различного рода интоксикации чаще всего поражают людей, страдающих переутомлением. Протекают они у этих людей в более тяжелой форме и часто заканчиваются летальным исходом. Врачи считают сердечно-сосудистые заболевания "болезнями износа", развивающимися на фоне переутомлений и неврозов. Проблемы, связанные с хронической усталостью и перегрузкой, невозможно решить только визитами к врачам и приемом таблеток. Необходимо корректировать образ жизни, отношение к работе и к себе. Иногда для эффективного решения этих проблем необходима помощь не только невролога или терапевта, но и психотерапевта.

**Не"Кароши"й человек**

Термин «Кароши», который можно перевести как «смерть от переутомления на работе», пришел к нам из Японии. Сегодня его употребляют и в России для обозначения смерти от чрезмерных нагрузок на работе. В Японии проводили медицинские исследования, которые показали, что 80 часов переработки в месяц дополнительно к основному восьмичасовому графику могут в течение полугода привести к смерти от нарушений в организме, связанных с переутомлением - к «кароши».

В Петербурге не ведется статистика заболеваний, связанных с переутомлением на работе. Можно только отследить общие тенденции: возрастает количество приобретенных заболеваний у трудоспособных мужчин и женщин связанных с нарушением режима труд-отдых. Чаще с хроническим переутомлением сталкиваются сотрудники, работа которых предполагает большую ответственность, невозможность уйти домой, пока работа не закончена, неполный отпуск, работу в выходные, частые командировки. Также опасна для здоровья работа, связанная с постоянным общением с людьми, с конфликтными ситуациями. Если вы думаете о работе вечером, перед сном, в выходные, во время отпуска, это первый «звоночек», что для сохранения психического и физического здоровья в жизни нужно что-то менять.

В зависимости от характера труда переутомление можно разделить на физическое и умственное. Первое возникает в результате тяжелой работы, связанной с постоянным напряжением тех или иных мышечных групп. При умственном переутомлении истощаются клетки мозга от постоянной чрезмерной нагрузки. Умственное переутомление сложнее поддается лечению, так как физически оно начинает проявляться, когда процесс уже заходит далеко. В большинстве случаев умственное переутомление сопровождается нарушением сна. Возраст тоже влияет на работоспособность. Установлено, что в 18-20 лет у человека наблюдается самая высокая интенсивность интеллектуальных и логических процессов. К 30 годам она снижается на 4%, к 40 - на 13%, к 50 - на 20%, а в возрасте 60 лет - на 25%.

**Как расслабиться**

При легкой, но однообразной физической деятельности утомление возникает и развивается значительно быстрее, чем при разнообразном труде. К тому же, оно имеет, как правило, локальный характер. Устают в основном отдельные работающие органы, обычно руки, спина, зрение или слух. Самая лучшая поза для отдыха, как ни странно, не лежа на диване или сидя в кресле. Физиологи считают, что эффективнее всего мы отдыхаем, сидя на полу, поджав под себя ноги «по-турецки». Эта поза снимает напряжение (и нервное, и мышечное), что позволяет мозгу в это время функционировать без особых усилий. Кроме того, такая поза улучшает работу всех органов нижней половины тела.

Отдыхать от работы нужно регулярно: 5-10 минут несколько раз в течение дня, часовой обеденный перерыв, несколько часов полного переключения на другую деятельность вечером, полноценный сон. В течение рабочего дня нашей нервной системе нужно примерно 5 минут отдыха через каждый час. Длительность от часа до полутора – наиболее комфортный для человека интервал непрерывной работы. Если не отвлекаться от работы более полутора-двух часов, эффективность деятельности резко снижается. Во время этой пятиминутки нужно переключиться, встать из-за рабочего места, хорошо, если есть возможность выйти на улицу.

Что делать, если вы сосредоточенно работали несколько часов и чувствуете умственную усталость? Пятая чашка кофе вряд ли поможет, лучше присесть, закрыть глаза, расслабить мышцы, успокоить дыхание. Представьте приятную для вас картину - природу, место предыдущего отдыха, море. 10-15 минут такого отдыха достаточно, чтобы восстановиться. Считается, что именно короткий, но регулярный отдых – наиболее продуктивный.

Ученые подсчитали: чтобы отдохнуть после часа напряженной работы, обычно достаточно 5-10 минут. Если напряженно работать три часа подряд без перерывов, то для восстановления сил понадобится уже целый час. От того, как прошла ночь, зависит, насколько отдохнет мозг, и какой будет работоспособность на следующий день, организму требуется не менее 8 часов сна. Затем – как минимум один выходной в неделю. И, разумеется, нельзя забывать про отпуск. Для здоровья важно, чтобы он продолжался не менее 3–4 недель в году. Можно использовать эти недели подряд, но лучше разбивать отпуск на две части и делать паузу в работе каждое полугодие.

При первых признаках переутомления важно:

* Пересмотреть режим дня и найти дополнительное время для отдыха.
* Бороться с вредными привычками. При переутомлении сердечно-сосудистая система и так страдает, негуманно добивать ее сигаретами и алкоголем. Если не получается бросить курить, хотя бы резко ограничьте количество выкуриваемых сигарет.
* Проводить больше времени на воздухе. Даже 20-ти минутная ежедневная прогулка принесет пользу.
* Ложиться спать в одно и то же время, не позднее 23 часов, это важно для профилактики бессонницы.
* Пить больше воды. Каждое утро желательно выпивать стакан воды с медом и лимонным соком.
* Для снятия напряжения после офисной работы хорошо помогает обычный массаж.
* Потреблять больше пищи, содержащей кальций и фосфор. Особенно это относится к людям умственного труда.