

Можно ли постоянно кодить и оставаться здоровым?

Всё про туннельный синдром и другие специфичные проблемы со здоровьем у разработчиков

Если вы работаете в ИТ, вероятно, много времени проводите за компьютером в одной позе. В этом есть определённая ирония: комфортный офис, здоровая еда и спортзал напротив кабинета не избавляют вас от рисков сидячей работы.





У большой части айтишников наблюдается нехватка физической активности. Вы и сами могли замечать за собой, что стали реже гулять и встречаться с друзьями, в выходные вам хочется остаться дома и посмотреть пару фильмов. К сожалению, именно ИТ-сфера и обуславливает проблемы, с которыми есть риск столкнуться каждому из нас: гиподинамия, аллергия на пыль, туннельный синдром. Рассказываем, что это за проблемы, как их распознать и что делать, чтобы снизить риски их появления.

Туннельный синдром

Что это такое

Туннельный синдром — сдавливание срединного нерва кисти — причина постоянной однообразной нагрузки на запястье: чем больше времени мы работаем с компьютерной мышкой в руках, тем опаснее для нас.

Почему это происходит

В результате перегиба нерва происходит снижение кровообращения и частичное отсутствие кровообращения тканей. Мышцы не получают достаточного питания и кислорода, не происходит нужного обмена веществ. В результате двигательные функции ухудшаются, чувствительность снижается, а иногда пропадает вовсе.

Дело не только в мышке. То, как мы набираем текст и пользуемся тачпадом, тоже вредно для наших рук. А представьте, каково им, когда мы свешиваем локти со стола или работаем лёжа, подпирая ноутбук коленями. Особенно если это происходит в течение длительного времени.

Спровоцировать появление туннельного синдрома могут избыточные спортивные нагрузки, травмы, такие заболевания, как сахарный диабет и некоторые другие причины. Поэтому в каждом из перечисленных случаев стоит ещё внимательнее относиться к своему здоровью.



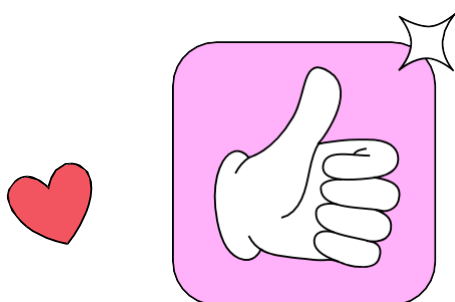
Как проверить себя на наличие туннельного синдрома

Соедините запястья и опустите руки под прямым углом от себя. Если вы в течение минуты почувствуете боль или другие неприятные ощущения, это повод пройти обследование.

Как лечить туннельный синдром или снизить вероятность его появления

Прежде всего речь пойдёт об изменении образа жизни:

1. Ограничивайте нагрузку на руки. Если вы много работаете за компьютером, используйте голосовой ввод, где это возможно, или переходите на бумагу и ручку.
2. Добавьте в рацион достаточно нужных витаминов и микроэлементов, в частности, В6. Много витамина В6 содержится в зерновых проростках, орехах, в неочищенном рисе, шпинате, картофеле, моркови, цветной и белокочанной капусте, помидорах, клубнике, черешне, цитрусовых.
3. Пользуйтесь эргономической клавиатурой и ковриком для мыши с силиконовыми вставками. Руки при такой работе устают меньше, их можно развести в стороны или изменить положение частей клавиатуры, поставив на разный уровень на столе.
4. Проверьте, правильно ли вы держите руки на клавиатуре. Попробуйте печатать вслепую и задействуйте все пальцы, чтобы подключить мышечную память и снизить суммарную нагрузку на руки. Первое время методика может казаться неудобной, но она эффективно работает уже много лет и доказала свою пользу. Для тренировки слепой печати есть специальные сервисы, например, <https://www.typingclub.com/russskiy>.
5. Выполняйте физические упражнения, улучшающие кровообращения кисти: сжимайте и разжимайте пальцы, вращайте кистями, соедините ладони вместе и поочередно надавливайте ладонью на пальцы соседней руки так, чтобы кисть выгибалась наружу.



Если всё перечисленное уже не помогает, не бойтесь обратиться к неврологу. Иногда требуется медикаментозное вмешательство и физиотерапия. Туннельный синдром можно полностью излечить, если вовремя заметить проблему.

Аллергия на пыль

Даже если у вас с детства ни на что нет аллергии, помните, что долгое пребывание возле пыльного монитора может вызвать аллергическую реакцию. Пыль скапливается не только на поверхности, но и между мелкими деталями, поэтому необходимо не реже раза в месяц тщательно чистить рабочий компьютер.

Симптомы аллергии очень похожи на раннюю стадию простуды: заложенный нос, чихание, иногда сопровождается раздраженным горлом и слезящимися глазами. Если вы склонны к аллергии или сильно восприимчивы к пыли, не забудьте, что пыль скапливается также в коврах, шторах и мягких игрушках.

Гиподинамия

Гиподинамия – это нарушение функций организма на фоне пониженной физической активности. Риск гиподинамии сильно увеличился в пандемию, когда мы даже выходные проводили дома. Мы с головой окунулись в то, что врачи называют недостаточными физическими нагрузками, малоподвижным образом жизни и плохими привычками.

Симптомы гиподинамии:

- быстрая утомляемость,
- бессонница,
- регулярные головные боли,
- нервозность и раздражительность,
- дряблость мышц,
- боли в спине.



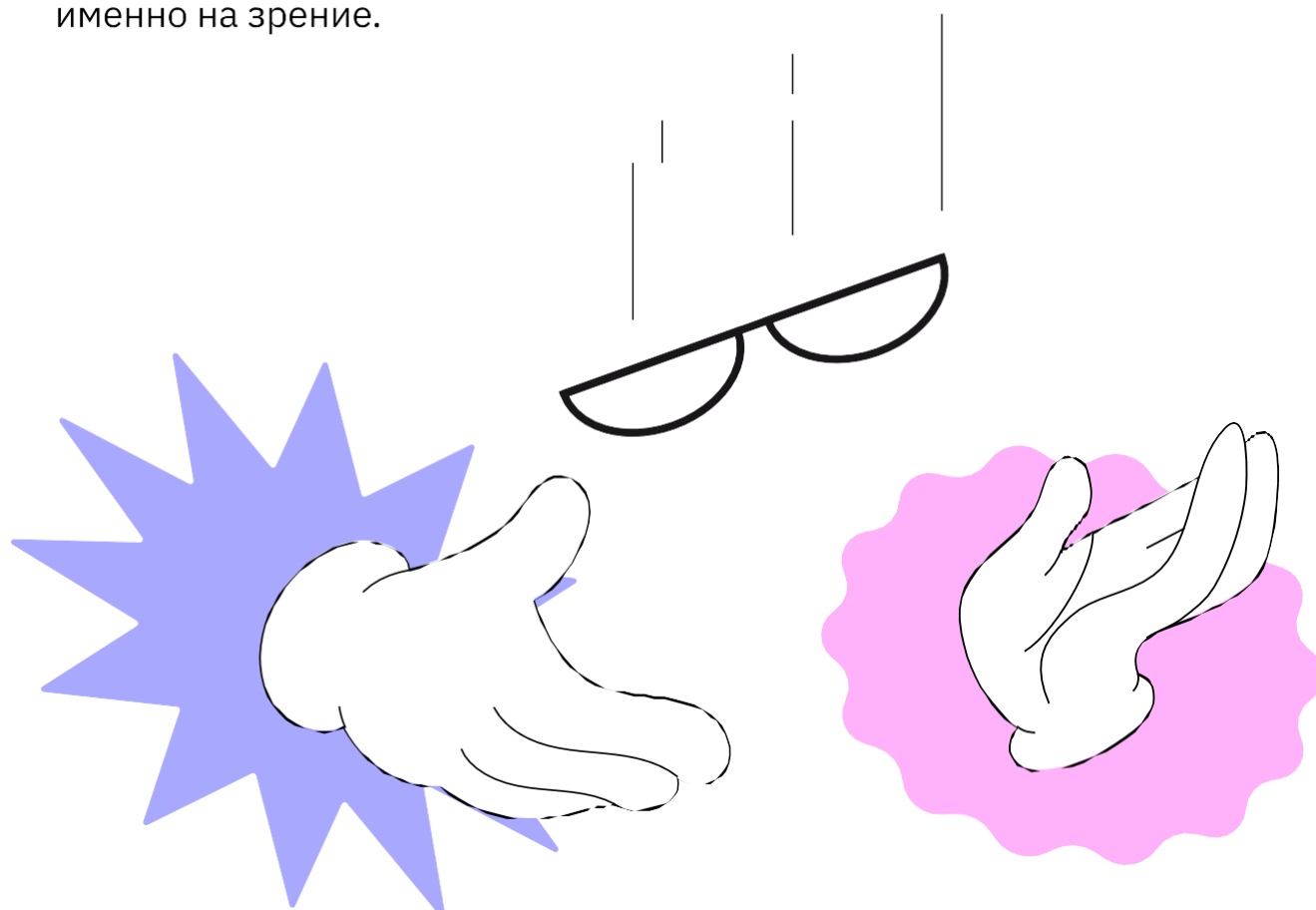
Если же запустить своё состояние, то последствия могут быть хуже: проблемы с сердцем и сосудами, ожирение и снижение интеллектуальных возможностей. Поэтому настоятельно рекомендуем почаще ходить в зал, а в выходные видаться с друзьями не только за игровой приставкой. Лучше встретиться, например, в парке или за городом

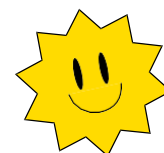
Да, 2019 и 2020 год не давали достаточной возможности для активного отдыха и смены мест. Но рано или поздно пандемия закончится, главное не выйти из неё человеком, привыкшим сидеть дома 24/7 и видаться с друзьями только онлайн.

Ухудшение зрения

Пока мы проводим целый рабочий день в мониторе, наше зрение неуклонно падает. В процессе работы мы фокусируемся на одной точке, наши глазные мышцы не отдыхают, а мы получаем осложнения в виде сухих глаз, близорукости и тому подобных вещей.

О том, чем это чревато, и как с минимальными усилиями поддержать своё зрение, мы писали в уроке №5. Надеемся, наши советы помогут вам. Не забывайте, что самое негативное воздействие компьютер оказывает именно на зрение.

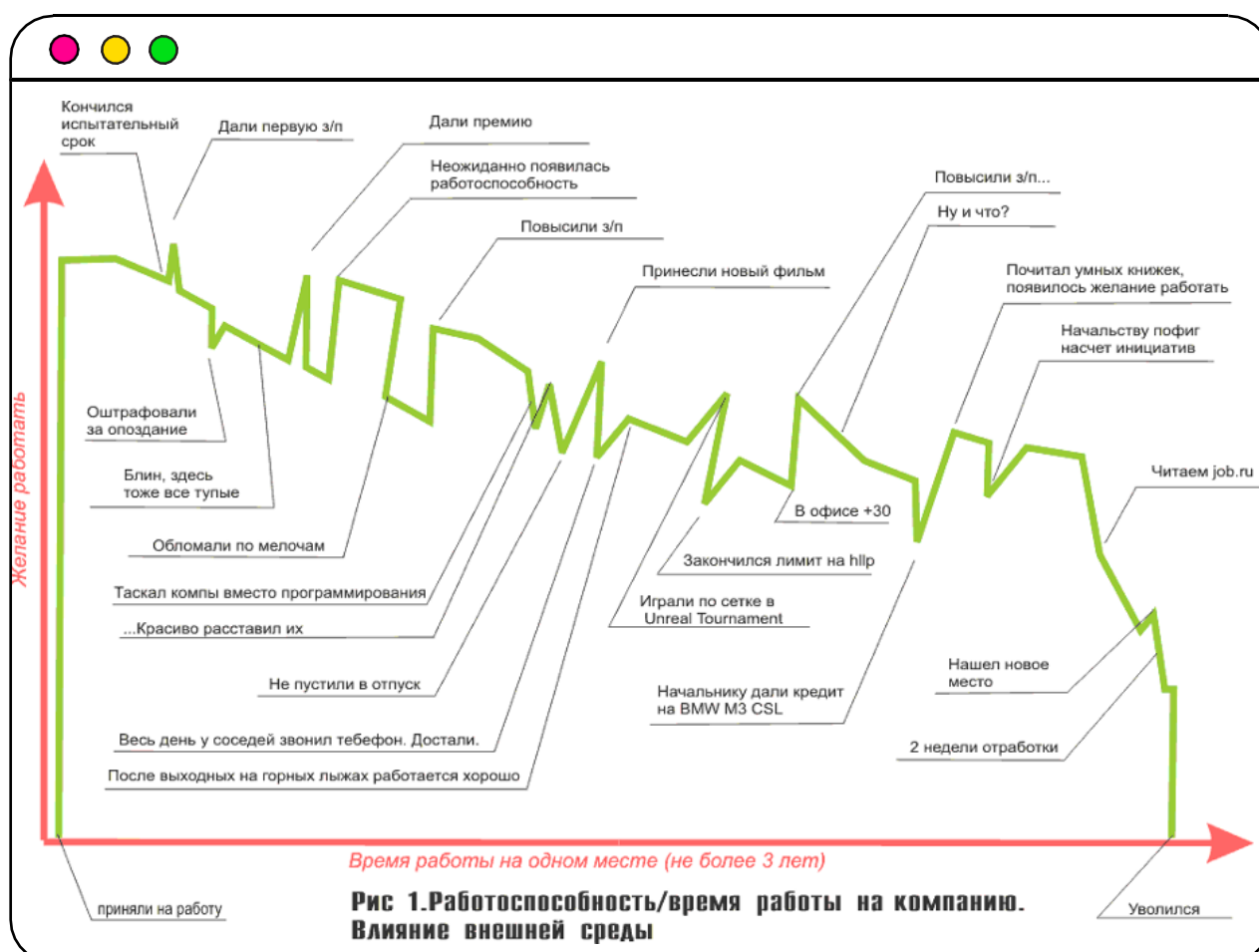




Выгорание

Многие не признают выгорание не только как симптом ухудшения здоровья, но и вовсе как предмет, заслуживающий внимания. В некоторых компаниях оно до сих пор считается последствием недостаточной вовлечённости и старательности сотрудника.

Тем не менее в мае 2019 года Всемирная организация здравоохранения признала выгорание как фактор, влияющий на состояние здоровья. Оно было признано синдромом, вызванным хроническим стрессом на рабочем месте, который оказывает негативное влияние на здоровье и требует медицинской помощи.



Само по себе выгорание говорит о сильном эмоциональном истощении. Это нежелание работать, развиваться и даже развлекаться. Это состояние



снижает продуктивность, повышает тревожность и нервозность. Им часто подвержены руководители и другие ключевые работники компаний из-за того, что на них возлагается повышенная ответственность, для реализации которой часто не хватает ресурсов. В результате у человека опускаются руки.

Кстати, эмоциональное истощение сказывается и на реальных заболеваниях: с 2013 года уровень заболеваемости среди 25-29-летних сотрудников вырос в 1,5 раза. Не стоит думать, что ночная работа и 10 часов подряд за компьютером не вредят нашему здоровью. Такой режим в сочетании с периодическим давлением со стороны менеджера, например, в преддверии релизов, может стать причиной эмоционального истощения.

Активность в ночное время, сон посреди дня, отсутствие оффлайн-развлечений — всё это снижает продуктивность, повышает тревожность и нервозность. Когда работа становится центром жизни, то ошибки и сложности проекта становятся фатальными сложностями для сотрудника. Даже при высокой зарплате и комфортных условиях качество жизни снижается.

В каких условиях есть высокий риск выгорания

1. Требований и давления со стороны начальства больше, чем одобрения и поддержки.
2. Команда не оправдывает завышенных ожиданий сотрудника, например, каждый из них тратит на работу меньше времени и приносит меньший вклад в общий результат.
3. Нельзя заранее спланировать нагрузку, свободные дни чередуются с длительными спринтами непрерывного кодинга.
4. Личная жизнь сильно смешивается с рабочей, чаты всегда активны, и коллеги ждут оперативных ответов в любое время.

Советы, как этого избежать, не оригинальны. Самое главное, что нужно помнить: тяжелее всего вовремя идентифицировать выгорание и сразу начать работать над собственным эмоциональным равновесием. Только в этом случае вы не рискуете потерять продуктивность и доверие команды. Будьте внимательны к себе и своим друзьям, нас могут раздражать советы в духе «не работай на выходных», но иногда они очень своевременны.



Что делать, чтобы избежать выгорания

- 1. Определяйте четкие границы своего рабочего времени.** Не бойтесь сообщить команде о том, что не всегда можете быть на связи. Не самые важные вопросы переносите на первый рабочий день, даже если решить их можно в течение 15 минут.
- 2. Разрешайте себе отдыхать.** Часто мы не расслабляемся по-хорошему, поскольку думаем, что слабо поработали. Это как снежный ком: мало отдыхаем — плохо работаем — виним себя за слабый результат — и вновь не можем по-хорошему отдохнуть.
- 3. Сфокусируйтесь на своём теле и мыслях.** Во время напряженных моментов постарайтесь выделить несколько минут, чтобы «прочувствовать стресс»: обратите внимание, какие эмоции вы испытываете, какие части тела напряжены, как вы начинаете мыслить. Фокус на нестабильном состоянии при определённой практике помогает вернуть себя в состояние баланса.
- 4. Цените свой труд.** Именно обесценивание проделанной работы прежде всего повергает нас в апатию. А делая небольшие детали абстрактных проектов, сроки которых затягиваются, мы часто не видим, какую значимую работу проделали. Уметь вовремя себя похвалить — важный талант.
- 5. Ведите учёт своих достижений.** Не забывайте хвалить себя, особенно в сложные моменты.
- 6. Не делайте чужую работу.** Помогайте и учите, если это будет оправдано, например, коллега не справится без вас или у вас есть нужный опыт. В остальных случаях вы берёте на себя лишнюю ответственность, которая, при высокой загрузке, может снизить качество вашей работы.

У Льюиса Кэрролла есть хорошая цитата: «Нужно бежать со всех ног, чтобы оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!». Эта цитата отлично подходит к тому режиму, по которому сейчас живут многие айтишники. Тем не менее не стоит загонять себя. Только двигаясь размеренно, сохраняя состояние работоспособности и разделяя гордость за успехи своего проекта, можно продвинуться достаточно далеко.

