

# *Утомление и переутомление*

# Жизнедеятельность организма

- *Это постоянный процесс, состоящий из труда и отдыха. Человек работает, устает, отдыхает, опять работает, и так продолжается всю жизнь.*

*Следующее за работой утомление относится к нормальному состоянию организма. Это количественное и качественное снижение трудоспособности, обусловленное напряженной деятельностью. Чем больше устал человек, тем меньше коэффициент полезного действия его работы.*



- *Чувство усталости служит предупреждающим сигналом, сила которого обычно не соответствует действительной степени утомления. В нормальных условиях организм всегда оставляет у себя «в запасе» силы, которые могут быть освобождены в чрезвычайной обстановке напряжением воли, эмоциональным взрывом (страх, гнев) или химическими веществами (например, кофеин).*



- *Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (интенсивный шум и др.). В этих случаях понижение работоспособности является следствием нарушения функционального состояния организма.*



- Быстрота утомления зависит от специфики труда: оно наступает скорее при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц и т. д. Важную роль в появлении утомления играет отношение человека к работе. Известно, что в период эмоционального напряжения не возникает признаков утомления и чувства усталости. Обычно, когда необходимо продолжить интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию — изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение и др.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются.

● Недостаточный по времени отдых или даже чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению или переутомлению. Различают умственное и физическое переутомление. У молодых людей и лиц с определенным складом нервной системы интенсивный умственный труд может привести к развитию неврозов.



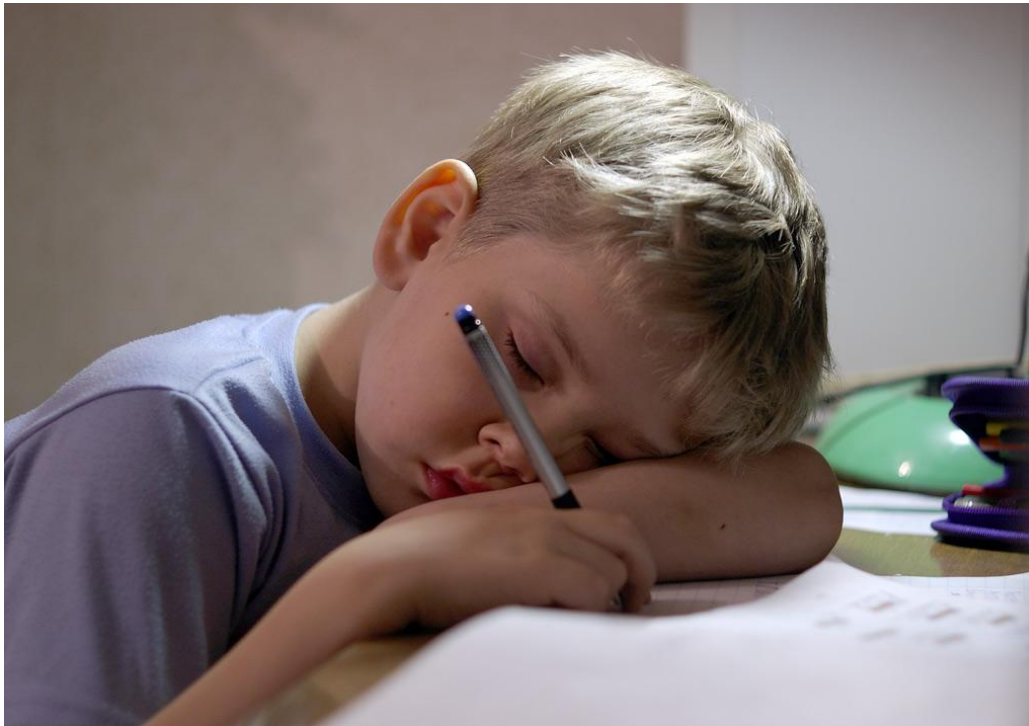
- *Переутомление может возникнуть, когда человек перетрутился, однако оно может развиться и на фоне какого-либо малозаметного хронического заболевания, когда обычная нагрузка окажется не по силам.*



- *Возникают на первый взгляд беспричинные физические недомогания: головная боль, нарушение сна и аппетита, боли в области сердца, чрезмерная потливость, дрожание пальцев и т. п. Все эти явления указывают на переутомление центральной нервной системы и функциональные расстройства. Переутомление сопровождается ухудшением течения хронических заболеваний (хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонической болезни).*



- *Переутомление не устраняется обычным отдыхом. Иногда и не помогает более продолжительный и хорошо организованный отдых, необходимы лекарственные препараты, регулирующие деятельность переутомленных нервных клеток.*





- *Вызывают переутомление не столько большая нагрузка, сколько увеличивающие нервное напряжение дополнительные факторы: непланомерная (неритмичная) работа, плохой психологический микроклимат в рабочем коллективе или семье, нерегулярное чередование труда и отдыха, нерациональный отдых.*

- Для предупреждения переутомления у детей необходимо наладить их режим дня, исключить недосыпание, недоедание, уменьшить нагрузку, правильно организовать чередование занятий и отдыха.
- Следует отдохнуть от той работы, которая вызвала утомления.
- При возникновении состояния физического или умственного переутомления рекомендуется пользоваться различными средствами народной медицины, которые оказывают тонизирующее действие на организм.

- *Нормальное питание – лучшее средство от переутомления. Исследования показали, что люди, которые едят часто, но понемногу, меньше страдают от утомляемости и нервозности, сохраняя ясность мышления, в отличие от тех, кто питается 2-3 раза в день. Поэтому между основными приемами пищи рекомендуется съесть немного фруктов, выпить сока, чашку чая с молоком и ложкой меда или стакан настоя мяты перечной.*



- При умственном утомлении хорошо съесть несколько кусочков рыбы (особенно щуки); фосфор, содержащийся в ней, необходим для работы мозга. Людям, занятым в основном умственной деятельностью, рекомендуют есть больше грецких орехов, арахиса, миндаля и гороха.



Усталость, утомляемость, переутомление наступают быстрее у лиц, перенесших тяжелые заболевания. Сравнительно незначительная и непродолжительная нагрузка вызывает у них головную боль, одышку, сердцебиение, потливость, чувство слабости, работоспособность быстро падает, а восстанавливается медленно. В этих случаях необходимы щадящий режим труда и более длительный отдых. И главное, в любом деле, большом или малом, первоисточником успехов или неудач является человек. Все зависит от него. Поэтому любое дело следует начинать с себя, с собственной перестройки, в том числе и во взглядах на физическую культуру, на отношение к ней.



**Будьте здоровы!**