

Сырбаков Станислав Андреевич

студент

Селиванов Виталий Михайлович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

ПРИЧИНЫ УСТАЛОСТИ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НЕЙ

***Аннотация:** в статье рассматривается одна из распространенных болезней века – утомляемость, выявлены причины её возникновения. Исследователи предлагают способы борьбы с утомляемостью, важное место среди которых занимают занятия физкультурой и спортом.*

***Ключевые слова:** усталость, утомление, переутомление, здоровье, физическая культура, спорт.*

В наше время всё больше внимания уделяется занятиям физкультурой, спортом, так как очень важно быть здоровым, крепким, гибким, сильным. Заняться физкультурой, увлечься каким-либо видом спорта никогда не поздно. Тем временем современный человек вынужден все время ускорять темп своей жизни. Многим работают более 10 часов в сутки, часто работа сопряжена с нахождением в одной и той же позе с затеканием рук и спины (офисные работники), что сказывается не только на здоровье человека, но и его самочувствии. Также постоянные стрессы изматывают современного человека, держа его в постоянном напряжении, чему способствуют телевидение, Интернет, СМИ.

Всё чаще и чаще сегодня человек испытывает усталость. Ученые говорят об утомляемости детей ещё в школе. Утомляемость по праву можно назвать болезнью века: её испытывают школьники, студенты, мужчины, женщины.

Изучая литературные источники и проводя социологические опросы среди студентов КГУ, авторы рассматривают феномен усталости, её причины, чтобы найти способы улучшения самочувствия и повышения производительности.

Человек может почувствовать, что он не может трудиться, так как обычно. Утомился? Переутомился? Есть ли разница в этих понятиях?

Усталость – это физиологическая характеристика человеческого организма, представляющая собой временное уменьшение способностей организма к полноценной деятельности [2]. Основным симптомом является снижение темпа работы и способности к труду. Можно наблюдать изменение кожных покровов – от розоватого цвета до синюшного; усиленную работу потовых желез – от капелек на лбу до пятен соли на одежде; изменение дыхательного ритма, сбой в координации движения – рассогласованность движений.

Утомление – это на физическом, психологическом и эмоциональном уровне истощение человеческого организма [1]. Часто переутомление определяют как патологию, развивающуюся вследствие постоянного психологического или физического перенапряжения и характеризующуюся сонливостью и одновременно невозможностью полноценного сна, стрессовым состоянием, раздражительностью, ухудшением памяти, рассеянностью внимания, то есть нарушениями в центральной нервной системе. Человек постоянно испытывает разные степени утомляемости, что объясняется не только нашим темпом жизни, но и частым стрессом по экономическим, социальным, семейным причинам.

Чаще выделяются четыре основных типа утомления [2]:

1) умственное (трудности при запоминании текста, информации); характерно ослабление внимания, снижение продуктивности труда, скорости мышления. 33% студентов испытывают такой тип утомления;

2) сенсорное связано с усиленной работой слуха и зрения (17%);

3) эмоциональное предполагает переживания, вызываемые чувством страха, тревоги, напряжением (26%);

4) физическое вызывается работой мышц при достаточно напряженной «двигательной деятельности», проявляется в нарушении мышечных функций: снижении силы, скорости сокращений, точности, согласованности и ритмичности движений, например, при беге. 24% опрошенных сказали, что чувствовали физическую утомляемость, но отметили, что через день-два она проходит.

Вопреки распространенному мнению, что усталость, утомление и переутомление наступают только вследствие долгой напряженной или физически тяжелой работы, можно отметить и другие не менее важные причины: недостаток сна, кислорода, метеозависимость, магнитные бури, влияние места проживания, плохое или неправильное питание, гормональные нарушения, вредные привычки, токсины, заболевания.

Так, наиболее значимыми способами борьбы с утомляемостью могут быть: изменение образа жизни на здоровый, повышение уровня энергии при помощи витаминов, отказ от антидепрессантов, энергетических напитков, бывать на свежем воздухе, стать оптимистами, заняться физической культурой, спортом.

В любом деле, большом или малом, первоисточником успехов или неудач является сам 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 [3]. И только так современный человек сможет бороться с усталостью, утомляемостью, переутомлением, будет не только успешным, но и счастливым.

Если же вы почувствовали, что в результате принятых мер переутомление не проходит, то она может быть симптомом медицинской проблемы и требовать лечения. В таком случае не лишним будет посетить врача.

Список литературы

1. Андреев А.А. Хроническая усталость и как ее победить. Секреты здорового сна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ilive.com.ru/health/priznaki-utomleniya_106337i16002.html
2. Домашняя медицинская энциклопедия [Текст] / Гл. ред. В.И. Покровский. – М.: Медицина, 1998. – С. 67.
3. Коновалова Н. Повышенная утомляемость детей. Почему ребенок быстро устает? [Текст] / Н. Коновалова // Health & education millennium. – 2014. – №16. – С. 4.