(cc) BY

Шкурпит Марина Николаевна
канд. пед. наук, доцент, преподаватель
Академия физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область
Мельничук Елизавета Юрьевна
студентка
Институт высоких технологий и пьезотехники
ФГБОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ IT-СФЕРЫ И МЕТОДЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

***Аннотация**: в данной статье описываются издержки профессии работников IT-сферы, методы уменьшения риска заболеваний, возникающих ввиду малоподвижного образа жизни, а также отсутствия физического труда вне работы вследствие профессиональных привычек.*

***Ключевые слова**: профессиональные заболевания, IT-сфера, физический труд, сохранение здоровья.*

Любая работа может оказаться опасной для здоровья человека, даже профессия программиста. Ведь, казалось бы – здесь не таится никаких угроз. Но на самом деле, работая по 24 часа в день, и даже не замечая того, многие из нас подвергают себя опасности.

Отсылка к одной из причин, по которой состояние человека, работающего с компьютерами, может испортиться была указана выше – длительная работа, которая может привести к перенапряжению организма, повлечь за собой сбой его работы, а в особенности нервной системы. Недосыпания также будут преследовать того, кто не даст своему телу отдохнуть, как следует после тяжёлой работы.

На самом деле, причин различных заболеваний из-за работы с техникой может быть множество, а не только «снижение зрения», о чём многие из нас думают

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

в первую очередь. Но и об этом всё же забывать не стоит. Программист вынужден смотреть в монитор минимум 8 часов в день, в большинстве случаев эта цифра неприлично мала по сравнению с реальными числами. При работе с экраном глаз человека не просто напрягается, а выполняется точную концентрированную работу, имея дела с перепадами яркости и размером элементов. С напряжённой деятельностью зрительной системы связана тенденция к синдрому «сухого глаза», близорукости, головным болям, что приводит к раздражительности и стрессу.

Опасна и сама техника, с которой профессионалы имеют дело. Разные виды излучения ЭЛТ-мониторов могут резко увеличить шанс развития раковых клеток. Вообще, не только монитор обладает вредным фоном, а все компьютерные устройства способны наносить подобный ущерб при длительном контакте с ними.

Из-за того, что «айтишники» нуждаются в дополнительных десяти часах в сутках, они прибегают к энергетикам, о пагубном влиянии на человека которых уже не раз говорили специалисты всех разделов медицины. В результате переизбытка напитка в организме повышается артериальное давление, появляются причины для развития диабета и гипертонии. Кофеин, входящий в состав энергетиков, со временем может вызвать истощение сил, вызвать привыкание и повлечь необходимость повышения его дозы с каждым разом, получая которую, человек губит свою нервную и сердечно-сосудистую систему, но хуже того, обостряет уже имеющиеся.

Работа программиста однообразна для тела человека, которое совсем не предназначено для долгой сидячей и монотонной работы, вследствие этого люди данной профессии вынуждены принимать неестественные позы, деформируя в первую очередь суставы спины, плеч, мышцы находятся в статическом напряжении долгое время. Также больше всего страдает рабочая рука компьютерщика, выполняющая идентичные движения из минуты в минуту. Другие мышцы туловища ввиду «недогруженности» начинают ослабевать. Самый популярный итог такой деятельности – остеохондроз, искривление позвоночника.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Чем меньше мы двигаемся, тем больше мы к этому привыкаем и как следствие – мы хотим как можно меньше перемещаться и отказываемся это делать. Отсюда появляется лень, отсутствие сил, вялость, усталость (парадокс). Естественно, будут нарушаться обменные процессы, будут портиться и дряхлеть мышцы, если от них не останется только название и формальное присутствие, ухудшается кровоснабжение, кислород поступает к тканям в недостаточно количестве, что развивает к развитию хронических заболеваний, болезней сердца, ожирения, возрастает риск инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

Многие программисты неосознанно предпочитают не следить за своим питанием, имеют пристрастие к вредным быстрым закускам и фаст-фуду. Но ведь каждый из нас имел дело с этими продуктами, почему именно эти люди попадают в группу риска и становятся уязвимей всех? Потому что эти специалисты привыкли не тратить своё драгоценное время, предназначенное для решения сложных технических задач, на полноценные обеды в виде супов и каш. Одержимость идеей и жертвенность во имя результата всё же чаще всего присутствует у людей данной профессии, нежели какой-то другой. Зачастую они даже не завтракают, не то чтобы готовят.

Психологическая сторона этой сферы деятельности довольно интересна. Помимо косвенных факторов, оказывающих влияние на внутреннее состояние человека (раздражительность при нехватке сна), также присутствуют и прямые причины. Из-за тесного контакта с виртуальной реальностью, программисты забывают об общественной жизни, может наступить деперсонализация, а это уже достаточно серьёзные проблемы с психикой. Из-за полной занятости проектами, собственная личность начинает интересовать всё меньше и меньше. Любые неполадки и провалы, так сказать, «неудачи своего дитя» могут сильно разочаровать и привести к депрессии.

Немалое влияние оказывает и помещение, в котором работает программист, где окна открываются довольно редко, а компьютеров там достаточно много. Воздух становится крайне сухой, вероятность распространения респираторной

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

инфекции будет крайней высока. А наличие кондиционера влечёт за собой возможность простудиться.

Что касается пыли на рабочем столе «айтишника», то здесь возникает спорный вопрос. Кто из них вытирает пыль на месте, на системном блоке, на мониторе? Здесь общество компьютерных специалистов делится на 2 группы, одна из которых трепетно и внимательно относится к предмету своей деятельности, старается заботиться об аппаратуре и не понимает безалаберного отношения к технике, а другая способствует появлению у себя аллергического насморка или обострения аллергических болезней.

Теперь Вы можете сделать вывод о том, что такая тихая и безобидная работа программиста зачастую несёт огромную угрозу здоровью и является недооценённой со стороны рядовых пользователей. Но многим работникам этой сферы достаточно уделить совсем немного времени, чтобы сохранить своё здоровье и, возможно, даже улучшить свой прогресс. Получасовой разминки и лёгких упражнений в течение дня достаточно для того, чтобы не запустить нежелательные процессы в организме. Помимо всего, прогресс благодаря изобретательности человечества не стоит на месте, и многие специалисты уже нашли спасение из лап издержек своей профессии, начав работать за специальными рабочими местами, которые предназначены для работы стоя, а некоторые предпочли «кодить» прямо на беговой дорожке в процессе медленной ходьбы. Что касается неудобств с приготовлением еды, то здесь можно посоветовать заказывать еду на дом в специальных службах, которые сейчас стали довольно популярны благодаря тому, что поставляют завтрак, обед и ужин в контейнерах с нормой КБЖУ для конкретного человека, что позволяет корректировать и не набирать лишний вес, а так же избавить себя от различных заболеваний, питаясь здоровой и «правильной» пищей. Плюс ко всему достаточно пяти минут, чтобы купить в аптеке увлажняющие капли для глаз и всего лишь нескольких секунд для ежедневной процедуры в качестве профилактики зрительной системы. А для того, чтобы избежать лишних стрессов, достаточно принимать успокаивающие таблетки или, к

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

примеру, заменить кофе на травяной чай. Всё это сделать несложно, но как же тяжело, если этого не делать.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.kv.by/content/329223-programmist-glazami-medika-chto-ubivaet-aitishnikov

2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.matrix.com.ru/professionalnye-zabolevaniya-programmistov

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)