

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 284-285.

УДК 616.345.567-345.56 (043.2)

Люта Я.С.

Національний авіаційний університет, Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВТОМИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

XXI столітті суспільство прогресує і знаходиться в постійному оточенні нової інформації, яку слід правильно сприймати, аналізувати і розуміти. Разом з цим люди багато працюють, аби забезпечити себе і сім'ю матеріально. Але на стан втоми впливає не лише це.

Втома – це стан людини, який вона відчуває після фізичних або психологічних навантажень. На наш стан впливає багато інших чинників, наприклад: погода, колектив, монотонність праці, стреси, тривога і депресії. Для подолання цього стану в більшості випадків вистачає лише поспати, через 7-8 годин можна відчути приплив енергії.

Проте, існує багато людей, яким такий спосіб не допомагає, і навіть якісний відпочинок не змінює їхній стан, це перший сигнал для синдрому хронічної втоми. Живучи в інформаційному суспільстві важливо не забувати про відпочинок. По-перше, зменшується ефективність, працездатність і цікавість до своєї роботи,

по-друге, викликає повну апатію до суспільства і будь якої його діяльності. Також важливо розуміти ознаки і вміти відрізнити втоми від перевтоми.

Ознаки втоми:

- дратівливість;
- сонливість;
- погіршення пам'яті;
- зменшення працездатності.

Ознаки перевтоми:

- головний біль;
- порушення сну;
- нервовість;
- можливе виникнення серцево-судинних хвороб.

Якщо від втоми позбавитись легше, то для подолання перевтоми потрібно виконувати чотири можливо використовувати прості вимоги:

- пити достатньо води (адже недостатня кількість води може виснажувати організм);
- встановити режим харчування; – завжди снідати з ранку;
- фізично себе навантажувати (робити легкі вправи для припливу крові до м'яз, їх розслаблення). Часто у таких випадках лікарі рекомендують займатися йогою.

Якщо вчасно не взяти себе в руки і не почати профілактику перевтоми, вона миттєво перейде у синдром хронічної втоми (СХВ), на який хворіє приблизно 2,5% людей у всьому світі. Але насправді цей відсоток набагато більший. Через те, що велика кількість людей у суспільстві вважає, що це надумана хвороба, і впливаючи таким чином на інших людей, багатьох то може навіть не знати про свою хворобу. СХВ – це цілком реальна хвороба і це доведено науково. Існування хвороби було визнано у 1965 році. Найчастіше СХВ вражає жінок віком від 25 до 43 років, але досить часто він виникає і у дітей до 5 років. В основному від цієї хвороби страждають жителі великих міст і мегаполісів. Найбільше зафіксовано хворих у США і Австралії, це також може бути пов'язане з рівнем медицини в країнах, який набагато вищий ніж у нас, і люди частіше звертаються до лікарів.

До знаки СХВ можна віднести: часті хвороби, біль у тілі, роздратування, зниження працездатності та депресія.

Зробивши висновки ми можемо визначити такі причини синдрому хронічної втоми:

- вживання малої кількості води;
- сильний тиск навколишнього середовища;
- довгий робочий день;
- мала кількість сну і відпочинку.

На нашу думку, можуть допомогти від втоми та перевтоми такі фізичні вправи як звичайний біг, плавання, катання на велосипеді та інші. Дуже важливу роль відіграють звичайні масажі. Вони допомагають послабити точки напруги у тілі та втілюють приємні відчуття в емоційному стані. Також можна виконувати двохвилинні вправи для очей які допомагають зняти втому.

Нажаль немає чіткого медикаментозного лікування і лікарі пропонують змінити спосіб життя і виконувати більше фізичних навантажень, для того щоб тіло завжди було готове сприймати будь які виклики сучасності.

Науковий керівник: Скидан І.В., ст. викладач