

УДК 796/799

Д. Р. Гареев

Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

D. R. Gareev

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

Б. М. Сапаров

Уральский государственный аграрный университет,
Екатеринбург, Россия

B. M. Saparov

Ural State Agrarian University, Ekaterinburg, Russia

Е. В. Кокшаров

Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург, Россия

E. V. Koksharov

Ural Institute of the State Fire Service of EMERCOM
of Russia, Ekaterinburg, Russia

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ, УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ: АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЗНАКОВ

Аннотация. В современном мире, где ритм жизни становится все более интенсивным, проблемы, связанные с усталостью, утомлением и переутомлением, приобретают особую актуальность. Эти состояния могут негативно сказаться на работоспособности человека, его здоровье и качестве жизни. В статье проводится анализ основных признаков усталости, утомления и переутомления, рассматриваются их объективные и субъективные проявления, причины возникновения и методы профилактики.

Ключевые слова: усталость, утомление, переутомление, профилактика, здоровье, самочувствие, реакция организма, работоспособность

OBJECTIVE AND SUBJECTIVE MANIFESTATIONS OF FATIGUE, FATIGUE AND OVER-FATIGUE: ANALYSIS OF THE MAIN SIGNS

Abstract. In the modern world, where the rhythm of life is becoming more and more intense, the problems associated with fatigue, fatigue and overwork are becoming particularly relevant. These conditions can negatively affect a person's performance, health and quality of life. The article analyzes the main signs of fatigue, fatigue and overwork, examines their objective and subjective manifestations, causes and methods of prevention.

Keywords: fatigue, fatigue, overwork, prevention, health, well-being, body reaction, efficiency

Введение. Усталость, утомление и переутомление — это состояния, которые могут возникнуть у любого человека в результате интенсивной или продолжительной деятельности. Они могут проявляться в раз-

личных формах и иметь разные причины возникновения. В настоящей статье мы рассмотрим основные признаки этих состояний, их объективные и субъективные проявления, а также методы профилактики.

В современном динамичном мире здоровье человека приобретает особую окраску. К сожалению, многие из нас ощущают тревожное давление, что, конечно, сказывается на самочувствии. Однако у нас есть определенные физические упражнения, которые могут помочь справиться с такими трудностями и доступны практически каждому. Эта тема сейчас особенная. Вот несколько примеров, которые следует делать, когда в вашей жизни наблюдаются идентичные препятствия [1].

Усталость, ее признаки, причины и профилактика. Усталость является защитным механизмом организма, предотвращающим истощение и переутомление. Она замедляет физические и психологические процессы, проявляясь в виде временного снижения работоспособности. Ее можно классифицировать следующим образом: физическая, хроническая, умственная, духовная и моральная [2].

Причины усталости условно можно разделить на патологические и физиологические [3]. Физиологическое физическое утомление обычно рассматривается по следующим причинам:

- 1) динамичный перерыв;
- 2) широкий диапазон эмоций, возбужденность;
- 3) спортивно-оздоровительное образование;
- 4) чрезмерные тренировочные нагрузки;
- 5) изменения жизненного ритма, связанные с поездками или перелетами.

Тем временем причины усталости включают в себя:

- 1) психические и психологические проблемы — избыточный психический стресс, хронический стресс, психастения, упадок сил, прием большого количества алкоголя;
- 2) медикаментозное лечение — неправильный прием лекарств, внезапное прекращение приема медикаментов, неправильное понимание. Естественно, все это и является частым виновником каждодневной усталости, астении и постоянного недостатка ресурса;
- 3) инсомния — недостаточный сон приводит к изможденности и хронической усталости;
- 4) недостаток витаминов — витамины и минералы играют ключевую роль в поддержании психических функций и функционировании нервной системы;

5) хронические заболевания — нерегулярное сердцебиение, повреждение печени, хроническая обструктивная болезнь легких, ревматоидный артрит, гормональный дисбаланс, рак и инфекции, часто становятся причиной изнурения и усталости;

6) лишний вес и явные проблемы с питанием — избыточная масса тела создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую, костную и другие системы организма, что увеличивает риск развития таких состояний, как боли в мышцах и суставах, диабет и апноэ сна;

7) физическая бездейственность [3].

Если человек игнорирует свою рутину и не уделяет внимание своему здоровью, это может привести к развитию серьезных неврологических расстройств, включая синдром хронической усталости [4].

Профилактика усталости основана на минимизации ее причин и включает в себя поддержание планомерной физической активности, регулярный отдых, проведение времени на свежем воздухе и в природной среде, здоровое и правильное питание, богатое витаминами и микроэлементами.

Утомление, его признаки, причины и профилактика. Утомление — это состояние, когда человек испытывает изменения в физиологии и субъективные ощущения, усиленные усталостью в результате интенсивной или продолжительной деятельности. Оно включает в себя эмоциональное, нервное, умственное и физическое изнурение, которые могут негативно повлиять на психику, умственное истощение, затруднить мышление и снизить физическую работоспособность [3].

Физическая усталость проявляется в неравномерной работе различных групп мышц, потере силы и точности движений. Психическое утомление проявляется в снижении когнитивных функций, таких как концентрация и скорость мышления [6]. Эмоциональное выгорание — это состояние, когда организм психически и физически истощен из-за чрезмерного эмоционального напряжения, часто вызванного взаимодействием с другими людьми [4].

Профилактика утомления основана на минимизации ее причин и включает в себя следующие действия:

- 1) поддержание планомерной физической активности (простые упражнения для поддержания мышечного тонуса);
- 2) обеспечение достаточного времени для сна и отдыха;
- 3) самоконтроль эмоций;
- 4) правильное и сбалансированное питание;

- 5) занятия йогой или медитациями для восстановления энергии;
- 6) осознание того, что рядом есть люди, готовые помочь в любой трудной ситуации, с которыми можно поговорить и обсудить все, что захочется;
- 7) перерывы во время трудных дел;
- 8) правильное распределение времени на все аспекты жизни;
- 9) отказ от лишней работы;
- 10) настройка времени бодрствования и сна [4].

Переутомление, его признаки, причины и профилактика. Переутомление (рис. 1) — это тяжелая стадия усталости, так называемая хроническая усталость. Такой, конечно, лучше избегать и начать справляться с усталостью на ранних сроках во избежание еще больших проблем [5].

Симптомы	Степень переутомления			
	I начинающееся	II легкое	III выраженное	IV тяжелое
Снижение дееспособности	малое	заметное	выраженное	резкое
Появление ранее отсутствующей усталости при умственной нагрузке	при усиленной нагрузке	при обычной нагрузке	при облегченной нагрузке	без видимой нагрузки
Компенсация понижения дееспособности волевым усилием	не требуется	полностью	не полностью	незначительно
Эмоциональные сдвиги	временное снижение интереса к работе	временная неустойчивость настроения	раздражительность	угнетение, резкая раздражительность
Расстройство сна	трудно засыпать или просыпаться	многим труднее засыпать, просыпаться	сонливость днем	бессонница
Снижение умственной работоспособности	нет	трудно сосредоточиться	временами забывчивость	заметное ослабление внимания и памяти
Профилактические мероприятия	упорядочение отдыха, физкультура, культурные развлечения	очередной отпуск или отдых	необходимо ускорение очередного отпуска и организованного отдыха	лечение

Рис. 1. Степени переутомления и их симптомы

Причины переутомления:

- 1) замедленная реакция, упадок сил;
- 2) сильные головные боли;
- 3) отсутствие мотивации что-либо делать;
- 4) продолжительная по времени занятие одним и тем же делом;
- 5) множество конфликтов, споров;
- 6) эмоциональная нестабильность (радость заменяется гневом и т.д.);
- 7) нахождение в постоянном шуме или работа при плохом освещении;

- 8) забываются даже самые простые вещи;
- 9) невозможность нормально спать;
- 10) работа в ночные смены, соответственно, нарушение естественного жизненного цикла;
- 11) гормональные перепады;
- 12) тяжесть в голове и в области глаз.

Некоторые признаки переутомления (рис. 2):

- 1) человек не может долго трудиться;
- 2) человек не может долго концентрировать свое внимание на чем-то;
- 3) у человека нет быстрой реакции на что-то, как раньше;
- 4) человек не может переключить свое внимание;
- 5) постоянно хочется спать, появляется слабость;
- 6) человек относится ко всем с раздражением, нервничает;
- 7) практически ничего не употребляет;
- 8) человек падает в обмороки, частая тошнота;
- 9) у человека появляются проблемы со сном [6].

Вторичные необязательные проявления:



Рис. 2. Признаки переутомления

Профилактика переутомления:

- 1) сменить местонахождение, выйти погулять или что-то еще;
- 2) сон — неотъемлемая часть жизни;
- 3) распределить время на каждый из аспектов жизни;

4) правильное питание — залог здоровья; максимально разнообразить суточный рацион, это поможет наполнить организм необходимыми витаминами и минералами;

5) систематически заниматься физической культурой и спортом; этот вид деятельности поможет отвлечься от повседневных забот и расслабиться;

6) жизненно необходимо включить в свою жизнь йогу или медитации, что позволит разобраться в себе и найти гармонию с самим собой;

7) делать паузы между трудными делами, чтобы передохнуть и восстановиться;

8) **NB!** исключить из своей жизни принятие ответственности за другого человека; не нужно брать на дом дополнительную работу.

Для профилактики переутомления необходимо минимизировать причины его появления и обязательно поддерживать регулярную физическую активность, качественный отдых, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, насыщенное необходимыми витаминами и микроэлементами, а также при необходимости своевременно обратиться к врачу.

При соблюдении таких простых рекомендаций можно на длительный срок сохранить свое здоровье, жизненную энергию и нервные клетки [2].

Заключение. Усталость, утомление и переутомление — это состояния, которые возникают у человека в результате активной или длительной деятельности. Проявляются они в различных формах и имеют разные причины возникновения. Для профилактики этих состояний необходимо поддерживать физическую активность, регулярно отдыхать, проводить время на свежем воздухе, правильно питаться.

Нужно понимать, что усталость, утомление и переутомление могут привести к снижению работоспособности, ухудшению здоровья и развитию различных заболеваний. Для того чтобы избежать все вышеперечисленное, необходимо уделять должное внимание своему организму и вовремя обращаться к соответствующим специалистам при появлении признаков этих состояний.

Список источников

1. Лазарева Э.А., Коновалова Л.В., Вавилов В.В. Теоретический материал для занятий со специальной медицинской группой по физической культуре : монография. Ульяновск : УлГУ, 2022. 172 с.

2. Богачёва Е. В., Барышникова О. Г., Богачёв А. В. Физическая культура в профессиональной деятельности будущего учителя в рамках ФГОС 3+ (для студентов нефизкультурных профилей педагогического вуза) : учебное пособие. Воронеж : ВГПУ, 2017. 232 с.
3. Дьякова Н. А., Гапонов С. П., Сливкин А. И. Гигиена и экология человека. СПб. : Лань, 2023. 300 с.
4. Ключникова А. Н. Основы теории спортивной тренировки : учебное пособие. Хабаровск : ДВГАФК, 2021. 132 с.
5. Воронин В. М. Психология решения оперативных задач в больших системах. Диагностика функционального состояния и обучение операторов: монография. Екатеринбург, 2016. 249 с.
6. Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы X Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых (22 апр. 2022 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. Челябинск : УралГУФК, 2022. 468 с. EDN: <https://elibrary.ru/bwyuvd>.