



В настоящее время, в эпоху научно-технического прогресса и информатизации общества, все больше профессий требуют от человека напряженной умственной деятельности, связанной с многозадачностью, переработкой и анализом больших объемов информации, поиском нетривиальных решений. В свою очередь интенсивная умственная деятельность сопровождается сниженной физической активностью, высоким нервно-эмоциональным напряжением и напряжением памяти, внимания и мышления, повышением тонуса сосудов мозга, сужением сосудов в конечностях и расширением сосудов внутренних органов, увеличением расхода энергии. Как правило, умственный труд сопряжен с сидячим образом жизни, малой подвижностью и нахождением в помещении.

Таким образом, длительная, напряженная умственная деятельность может привести тахикардии и гипертонии, снижению тонуса мышц всего тела, замедлению обменных процессов и неправильной работе внутренних органов. Кроме того, снижается тонус ЦНС, усиливается торможение в коре больших полушарий, ухудшаются память, внимание и восприятие. Так же возможно появление различных заболеваний. Например, неврозы, язвенные болезни, сердечно-сосудистые заболевания, искривления позвоночника, снижение иммунитета, расстройство сна, апатия, раздражительность, ухудшение аппетита.

Для предотвращения и компенсации отрицательных последствий, следует соблюдать гигиену умственной деятельности. Первоочередным является соблюдение режима труда и отдыха, полноценный, здоровый сон и оптимальные нагрузки. Благоприятно сказывается на работоспособности и хорошем самочувствии индивидуальный ритм работы, определенный с учетом особенностей конкретного человека. Так же важным является регулярное, сбалансированное питание с достаточным количеством белка, углеводов и витаминов. Рабочее место должно быть комфортным и эргономичным, учитывать рост и телосложение. Рабочее помещение необходимо содержать в чистоте, регулярно проветривать, поддерживать температурный режим и влажность (температура 18-22°, влажность 50-70%).

Для снижения нервного напряжения и поддержания мышечного тонуса, обязательны регулярные занятия спортом (оздоровительная ходьба, бег, гимнастика, плавание, езда на велосипеде и т.д.). В течение дня желательна смена

видов деятельности, чередование умственной и физической активности.

Таким образом, успешная умственная деятельность возможна лишь в условиях подчинения умственной работы строгому распорядку, при котором отводится определённое время для труда и для отдыха. Ничто так не утомляет нервную систему, как отсутствие строгого режима.