



Умственный труд предъявляет высокие требования к организму и поэтому гигиена умственного труда включает ряд специальных рекомендаций. Успешная умственная деятельность возможна лишь в условиях подчинения умственной работы строгому распорядку, при котором отводится, определенное время для труда и для отдыха. Ничто так не утомляет нервную систему, как отсутствие строгого режима. Тот, кто приступает к работе не в одно и то же время или откладывает наиболее трудное до лучших времен, быстрее устает и менее производительно работает.

Труд вынужденный, выполняемый без интереса, скучен. Однако неинтересных работ не бывает. Они оказываются неинтересными до тех пор, пока не найдена и не осознана цель задания, которое человек выполняет. Увлеченность работой — один из основных факторов высокой производительности труда.

Результат любого труда, а в особенности умственного, зависит от настроения, от психологического климата семьи и учреждения. В обстановке зависти и недоброжелательства производительность умственного труда, конечно, будет невысокой, а степень утомления не будет соответствовать времени работы.

Таким образом, создание «благоприятной психологической обстановки, условий, в которых каждый член коллектива полон доброжелательности и охвачен трудовым настроением — одно из важнейших требований психогигиены, и в том числе гигиены умственного труда.

Одновременно следует заботиться и о благоприятных условиях среды, в которой проходит трудовой процесс. Накуренная комната, стук, шум, грохот оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, приводят к преждевременному утомлению, порождают ошибки и промахи в работе. Столь же пагубное влияние на умственный труд оказывают алкогольные напитки и всевозможные возбуждающие средства (неумеренное употребление крепкого чая и кофе). Положительный эффект они дают очень кратковременно, зато последствия очень плохие — быстрая утомляемость, бессонница, раздражительность, неустойчивость внимания»

Необходимым условием успешной творческой работы является постоянное умственное и духовное развитие, пополнение знаний. Человек, выбирающий своей специальностью интеллектуальную деятельность, должен быть готовым к учебе, продолжающейся всю жизнь; в этом залог творческой продукции, соответствующей требованиям времени. При этом нужно помнить, что одностороннее развитие психики, узкий, стереотипный навык мышления эффективен лишь в решении конкретных задач, чаще технических, с определенными исходными данными. Нахождение же оригинальных путей решения, способность к созданию концепций, гипотез отмечается лишь у людей с широким кругозором, с развитым творческим воображением.

Все виды деятельности, осуществляемой человеком, подчиняются единым физиологическим закономерностям, поэтому для понимания особенностей умственного труда следует проводить аналогию с известными особенностями труда физического. Повышение производительности умственного труда достигается тренированностью, постепенным возрастанием нагрузки, поддержанием ее высокого уровня. Длительные периоды бездеятельности отрицательно отражаются на производительности. Как спортсмен, прекративший тренировки, так и школьник после каникул с началом занятий испытывают большие затруднения. Поэтому отдых в процессе умственного труда разумен лишь в виде смены формы умственного труда или снижения нагрузки. Для повышения работоспособности, помимо строгого распорядка, целесообразно чередование умственного труда с физическим. Физические упражнения на свежем воздухе, прогулка не только снимают напряжение, возникающее при длительном сохранении однообразной позы, но и повышают общий тонус организма. Иногда действенным оказывается даже хождение по комнате при обдумывании какой-либо задачи. Часто прочные навыки, умственной работы компенсируют недостаток способностей.

Умственный труд подразделяется на множество видов, каждый из которых предъявляет к занятому этим трудом человеку различные требования. Есть умственный труд, предъявляющий исключительные требования к функции внимания (работа диспетчера), памяти и пр. Для его успешного выполнения желательна содружественная тренированность других интеллектуальных функций. Гармонизация умственной деятельности так же эффективна, как гармонизация психической и физической деятельности. В дифференцированных рекомендациях нуждается каждый человек, занятый умственной работой. При этом нужно иметь в виду его индивидуальные особенности. Людям рано и бодро

просыпающимся, следует рано ложиться спать, а ответственную умственную работу выполнять рано утром – и в первую половину дня. Другой тип людей наиболее продуктивно работает во вторую половину дня, поздним вечером. В соответствии с этими особенностями и следует по возможности планировать свою работу. Наиболее активным людям разумно трудные задачи решать в начале работы, поскольку наступающее утомление постепенно снижает работоспособность. Медлительным людям, которые постепенно входят в работу, целесообразно начинать умственную работу с простейших заданий. При встрече с трудно решаемой задачей такие люди могут сидеть часами до победного конца и после долгожданного решения чувствуют себя опустошенными, не способными к продолжению труда. При таких ситуациях лучше трудно решаемую задачу отложить и выполнять остальную работу. Нередко при возвращении к нерешенной задаче спустя какой-то период времени ее можно решить неожиданно быстро. Это наблюдение дает основание предполагать, что какая-то часть умственной работы выполняется подсознательно. Так, многие математики находили решения во сне, в форме сновидения или в момент пробуждения. Конечно, лицам, легко возбудимым, с хорошей переключаемостью откладывать решение задач не рекомендуется, для них это лишь самообман. Однако на подсознательную работу не следует особенно рассчитывать. Приобретение новых знаний требует ясного сознания.

Дать исчерпывающие дифференцированные указания в отношении гигиены умственного труда без учета множества факторов сложно и вряд ли возможно. В таких случаях необходимо обратиться за помощью к врачу — психогигиенисту, психотерапевту или к психологу.