

Ивьевском (1,7%) районах не отвечали требованиям ТНПА 8 проб (0,5%) овощей, плодов и ягод, в том числе 3 пробы (0,7%) картофеля.

Заключение. При остром отравлении нитраты вызывают у человека метгемоглобинемию разной степени тяжести, вплоть до смертельного исхода; при хроническом отравлении – рак желудка, изменение функций центральной нервной системы и сердечной деятельности. К избытку нитратов в воде и пище наиболее чувствительны дети, особенно первого года жизни.

Проблема токсичного накопления нитратного азота в сельскохозяйственной продукции и вредного воздействия его на человека и сельскохозяйственных животных на современном этапе является одной из наиболее острых и актуальных.

Литература:

1. Ополь, Н.И. Нитраты / Н.И. Ополь, Е.В. Добрянская. – Штиинца, 1986. – 183 с.
2. Рычков, А.Л. Нитратная кухня / А.Л. Рычков // Химия и жизнь. – 1989. – №7. – С. 24–26.
3. Глунцев, Н.М. Как снизить содержание нитратов в продукции / Н.М. Глунцев, Л.В. Дмитриева, С.О. Макарова // Картофель и овощи. – 1990. – №1. – С. 15–17.
4. Сопильняк, Н.Т. Удобрения и качество продукции / Н.Т. Сопильняк, Л.С. Федотова // Картофель и овощи. – 1987. – №5. – С. 31–34.

Рындова О.Н.

СТРЕСС В УСЛОВИЯХ ТРУДА

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Сразу после появления на свет и затем в процессе всей жизнедеятельности организм человека сталкивается с действием естественных экологических, а в век научно-технической революции – и антропогенных факторов, которые вызывают относительно стереотипную общую реакцию, названную канадским ученым Гансом Селье стрессом [3]. Можно без преувеличения сказать, что не только недуги, но и выживание человека в процессе его эволюции предопределялись стресс-реакцией.

Стремительный ритм современной жизни, многочисленные нервно-психические нагрузки вызывают чрезмерный стресс, который не только влечет за собой различные физиологические

нарушения, но и становится причиной возникновения многих серьезных заболеваний. Бесспорно также, что с дальнейшим развитием цивилизации, ускорением научно-технического прогресса, с одной стороны, существенно возрастает количество стресс-факторов, действующих на человека; с другой – усиливается его стрессореактивность из-за объективных и субъективных трудностей в реализации стремления к самовыражению и из-за повышения ценностного отношения к собственной жизни. Все это может привести к тому, что большую часть времени человек будет находиться в состоянии стресса, а его вредные последствия отрицательно скажутся не только на физиологическом и психологическом статусе, но и на генетическом потенциале. Поэтому сегодня проблема стресса стала одной из основных проблем, волнующих человечество, и своей актуальности, по-видимому, она не потеряет и в ближайшем будущем [1].

Цель исследования: выявление причин, вызывающих стресс в условиях труда; анализ его отрицательного воздействия на человеческий организм, а также определение мер, способствующих снижению риска развития стресса и его вредных последствий.

Материал и методы. Методологическую основу исследования составили труды отечественных и зарубежных авторов.

Результаты. В современных условиях факторов, вызывающих состояние стресса, великое множество. Они так часто возникают, что стрессовая ситуация становится перманентной. Это шум, запахи, изменения экологической обстановки и т.д. Но главный из них и, пожалуй, наименее поддающийся «укрощению» – это работа.

Если человек не находит удовлетворения в труде, то труд становится для него своеобразным «негативом», который в конечном счете приводит к стрессу. Поскольку большую часть времени мы проводим на работе, то и возможность развития стресса здесь весьма значительна. Каждый работающий ощущает на себе влияние организации труда, взаимоотношений людей, режима и условий работы, атмосферы в производственном коллективе, в целом психологического климата. Обычно влияние

производственных процессов рассматривается лишь с точки зрения воздействия физических и химических факторов производства, а психо-эмоциональной стороне фактически не уделяется никакого внимания.

Руководители многих ведомств, учреждений и предприятий еще не в полной мере признали важность данного вопроса как для здоровья работающего, так и для выполнения производственных планов. Этим объясняется и отсутствие статистических данных о распространении вредных последствий стресса, вызванного производственным процессом. Однако острота вопроса не вызывает сомнений, поскольку в последнее время стресс и психо-эмоциональные расстройства становятся все более частой причиной потери трудоспособности и низкого уровня производительности труда.

Стрессогенные ситуации, возникающие, в том числе, и на работе, играют важную роль в развитии различных соматических заболеваний. Так, наиболее частыми патологиями являются артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, диабет, нервно-психические расстройства и др. Здесь необходимо отметить, что даже там, где работа не наносит прямого вреда работающему, могут создаваться стрессогенные социальные и психологические ситуации, которые оказывают более вредное действие на организм человека, чем физические и химические стресс-факторы. Действию стресс-факторов в той или иной степени подвержены работники большинства современных профессий, но больше всего – операторы, летчики, водители, врачи, педагоги и т.д.

Каковы же основные стрессоры современного производственного процесса? Конечно, они специфичны для каждого производства, но имеются и наиболее типичные.

Механизация и автоматизация производства, большое количество различной техники, требующие резкого увеличения потока информации, перестройки режима работы, приспособления к новым условиям деятельности, являются факторами, вызывающими перенапряжение функции центральной нервной системы и развитие стресса. Сегодня большинство профессий характеризуется значительными затратами нервно-эмоциональной энергии. Причиной стресса

часто является несоответствие между предъявляемыми к работнику требованиями и его способностью справиться с ними, особенно когда затрагиваются моральные ценности.

К факторам, способствующим развитию стресса и его вредных последствий, относятся:

1) вынужденная смена работы на менее интересную, нижеоплачиваемую и требующую больших физических и психических затрат;

2) неблагоприятные семейные условия: жилищные и материальные затруднения, проблемы со здоровьем, асинхронный режим работы супругов, дефицит времени;

3) работа, выполнение которой требует больших знаний и навыков (или наоборот);

4) работа, сопряженная с длительным сидением или стоянием; монотонная деятельность, требующая постоянного внимания и не позволяющая проявить творчество;

5) вынужденный уход с удовлетворяющей человека работы;

6) резкое увеличение ответственности;

7) работа, связанная с постоянным воздействием шума, света, температуры, влажности, вибрации и т.д.;

8) работа с удлиненным либо укороченным рабочим циклом;

9) негативный психологический климат в коллективе [1].

Неудовлетворенность работой обусловлена также такими факторами, как низкая заработная плата, плохие условия труда, профессия, связанная с опасностью для жизни.

Для повышения эффективности труда, снижения риска развития стресса и его вредных последствий необходимо обеспечить:

1) закрепление за работниками такого спектра функциональных обязанностей, выполнение которых требует сильного психического напряжения;

2) зависимость оценки деятельности от конечного результата труда каждого сотрудника и коллектива в целом;

3) признание работы и адекватное вознаграждение за конечные ее результаты;

4) образование психологически совместимых трудовых коллективов;

- 5) исключение негативных физических и психологических воздействий на работника;
- 6) уважение моральных принципов работников;
- 7) устранение монотонности работы [4].

Готовых рецептов профилактики вредных последствий стресса нет. Пути устранения влияния стрессовых ситуаций индивидуальны, ибо эффект стрессового воздействия зависит от психологического и физиологического состояния человека, природы и характера действия стресс-факторов, экологических и социальных условий, в которых происходит стрессирование. И все-таки, на наш взгляд, профилактику вредных последствий стресса можно обеспечить, осуществляя комплекс социальных, оздоровительных, медицинских и других мероприятий. Он может включать создание благоприятного для человека режима работы и отдыха, выявление и устранение стресс-факторов, овладение навыками адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обучение разнообразным методам релаксации.

Литература:

1. Зикмунд, В. Болезни - Следствие цивилизации? / В. Зикмунд. – Братислава: Веда, 2000. – 236 с.
2. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 2001. – 278 с.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье.-М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
4. Эверли, Дж. Стресс: природа и лечение / Дж. Эверли, Р. Розенфельд – М.: Медицина, 2005. – 224 с.

Сивакова С.П., Зиматкина Т.И.

ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К УЛУЧШЕНИЮ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья людей, особенно детей, подростков и молодежи, в настоящее время является одной из главных задач нашего общества и государства. Это обусловлено значительным ухудшением здоровья детского и взрослого населения в последние десятилетия и негативными тенденциями в