

СТОМЛЕННЯ, ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА БОРОТЬБИ З НИМ

Галайда Ю.В., к. біол. н., доц. Жегунова Г.П.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна.

Втома собливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і приводить до зниження її ефективності. Психологи відзначають, що при розвитку втоми у людини з'являється особливий стан психіки, який називається стомлюваністю. Це суб'єктивні відображення процесів, які виникають в організмі, що призводять до втоми. При втомі виникає почуття слабосилля, розлад уваги і сенсорних систем. Виникають порушення в моторній сфері: рухові здібності знижуються, ослаблюються координація та ритм людини. Також спостерігаються дефекти пам'яті і мислення, послаблюється воля, рішучість, витримка та самоконтроль. Виразність змін залежить від глибини стомлення. Розрізняють фізичне і розумове стомлення. Крім того, виділяють первинне та вторинне стомлення та перевтому. Психофізіологія виділяє 3 стадії стомлення. Перша пов'язана з незначними виявленнями почуття втоми. Друга стадія характеризує значне зниження продуктивності праці та зміну психіки. Третя стадія має характеристику гострої перевтоми і супроводжується значним розладом діяльності різних органів та систем організму.

Але без втоми немає тренування, не відбувається адаптація організму до фізичної або розумової діяльності. Втома стимулює процес відновлення, розширює резервні можливості організму. Отже, стомлення виконує не тільки захисну роль, але має важливе значення в удосконаленні робочих механізмів організму. Заходами боротьби зі стомленням можуть бути своєчасне призначення відпочинку – активного або пасивного, збільшення мікропауз – перерв між окремими операціями, регламентації фізичного та розумового навантаження, використання функціональної музики, застосування факторів, що підвищують потік аферентних імпульсів в ЦНС, аутогенне тренування, дихальна гімнастика, а також використання фармакологічних препаратів, що підвищують працездатність, наприклад глюкози, вітаміна С, глютамінової кислоти, тощо.

Висновки. Для підвищення розумової працездатності, профілактики розумового стомлювання і боротьби з ним, пропонуються наступні фармакологічні засоби: 1.Речовини, що підвищують «тонус» мозку та рівень емоційного реагування, 2.Речовини, що підвищують процеси медіації в структурах мозку, які мають відношення до процесів навчання, 3.Речовини, які активують енергетичний та пластичний обмін мозку, 4.Речовини, що оптимізують емоційний статус та рівень збудливості мозку в стресових ситуаціях і у хворих.