

## БИОРИТМЫ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Наверняка, каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда в процессе рабочего дня внезапно накатывала усталость или неожиданный приступ лени и продолжать начатую работу нет никаких сил. Ученые установили стойкую закономерность: через каждые 1,5-2 часа активной работы мозга наступает 20 минутный период спада работоспособности и такой биоритм повторяется несколько раз в сутки. В такие моменты левое полушарие мозга, ответственное за логическое мышление, внимание, речь, уступает первенство правому, нацеленному на образное мышление, мечты, творчество.

Такое изменение активности мозга особенно заметно на работе, требующей концентрации внимания, ответственности в принятии решений, быстрой реакции. Как правило, первые признаки усталости появляются после 1,5-2 часов после пробуждения (может появиться зевота, желание встать из-за стола, потянуться, не хочется думать о работе, а наоборот – помечтать об отдыхе, путешествиях, может появиться чувство голода, нарушается координация движений, люди чаще совершают ошибки в действиях и прочее).

Надо ли бороться со своими биоритмами и стоит ли их игнорировать? Конечно, при необходимости, спад работоспособности можно и отложить на время (стресс, аврал на работе сам по себе не даст вам расслабиться, кроме того на активность мозга влияют кофеин, никотин, другие стимуляторы, а также продолжительность светового дня и прочее). Но как надолго вас хватит при непрерывном интенсивном образе жизни и работы? Поэтому врачи рекомендуют все-таки прислушиваться к своему организму и подстраиваться под его ритмы. 20 минутное «отключение» или смена ритма работы только повысит дневную производительность труда, исключит ошибки при принятии важных решений, а возможно и несчастные случаи на производстве, аварийные ситуации.

Если работа позволяет корректировать свой график или режим выполнения трудовых обязанностей, почувствовав усталость и упадок сил, прежде всего прервите поток поступающей информации (закройте глаза, отвернитесь от монитора компьютера, на пару минут забудьте о насущных проблемах и незаконченных делах), расслабьтесь, мысленно перенеситесь в приятное место – на море, в лес, горы. Если работа малоподвижная, наоборот – встаньте, потянитесь, сделайте несколько приседаний, взмахов руками, наклонов туловища, пройдитесь по кабинету, коридору, пообщайтесь с коллегами по работе, но только на отвлеченные темы.

В крайнем случае (особенно касается работы за компьютером) хотя бы хорошо разотрите ладони, чтобы они стали теплыми, сидя за столом, прикройте глаза ладонями, локти обоприте об стол, голову слегка наклоните вперед. Посидите так несколько минут, рассматривая воображаемые картинки. Дайте вашим глазам и мозгу отдохнуть от непрерывно поступающей информации. Можно так же сделать специальную гимнастику для глаз.

В моменты отдыха избегайте контакта с любой техникой (телевизор, телефон, ноутбук и др.) иначе пользы от такого отдыха не будет никакого.

Не зря наши предки говорили: делу – время, потехе – час!

*Отделение исполнительной дирекции Фонда социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний Украины в г.Запорожье.*