

Министерство здравоохранения Свердловской области
Асбестовско-Суходоложский филиал
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
«Свердловский областной медицинский колледж»

«Азбука здоровья»

«ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ»

Преподаватель: Лихачёва Л.В.

Асбест 2017

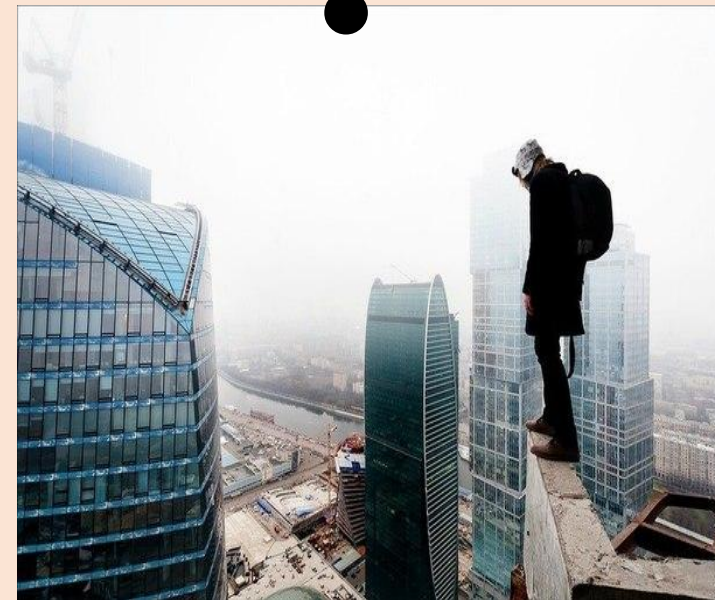
Актуальность темы

В кипучем ритме жизни больших городов и при высокой социальной активности многих из нас настигает проблема XXI века – переутомление.

Для тех, кто перегружен работой или попросту не привык правильно чередовать периоды деятельности и отдыха, она может стать поистине губительной.

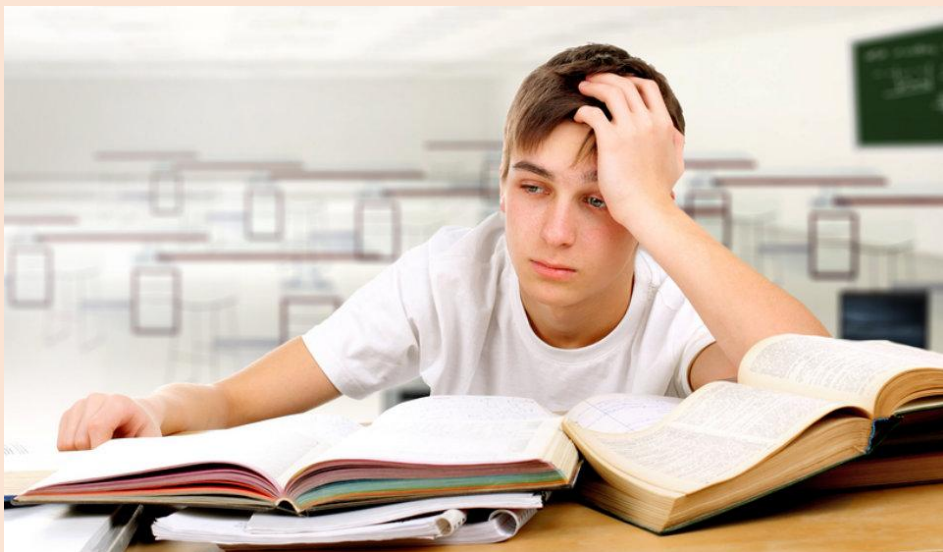
Как вовремя распознать это состояние и что предпринять, если оно возникает?

В чем лежат истоки потери сил и как оставаться бодрым и здоровым в напряженных условиях?



Утомление –

физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности



Переутомление –

патологическое состояние организма, которое развивается под действием длительного утомления



Проявления переутомления (субъективно), ощущения

- 1) Чувство вялости, разбитости
- 2) Общая апатия
- 3) Головная боль
- 4) Снижение аппетита
- 5) Пониженный фон настроения
- 6) Снижение внимания
- 7) Раздражительность, вспыльчивость



Проявления переутомления (объективно), выявляются медработником

- 1) Учащенное сердцебиение, перебои в сердце
- 2) Снижение или повышение артериального давления
- 3) Увеличение частоты дыхательных движений за минуту
- 4) Выполнение элементарных действий (физических или умственных) замедлено



Причины переутомления

- 1) Несоответствие выполняемой работы с необходимым отдыхом
- 2) Психологическое напряжение на рабочем месте
- 3) Несбалансированное нерациональное питание
- 4) Низкая двигательная активность
- 5) Неполюценный сон
- 6) Стресс



Профилактика переутомления

- 1) Соблюдение режима труда и отдыха
- 2) Активный отдых (прогулки, скандинавская ходьба, лыжи, плавание, велоспорт)
- 3) Крепкий полноценный сон (ночной – не менее 8-ми часов)
- 4) Занятие, которое интересно (вязание, чтение, рисование)



Профилактика переутомления

5) Положительные эмоции от общения с друзьями, близкими

6) Использование техники расслабления (аутогенные тренировки, дыхательная гимнастика, медитация)

7) Массаж

8) Отказ от снотворных (их побочный эффект – сонливость, вялость в течение дня)



Профилактика переутомления

9) Уменьшение потребления табака и алкоголя, вплоть до полного исключения

10) Сбалансированное питание, пить больше воды (до 2-х литров в сутки)

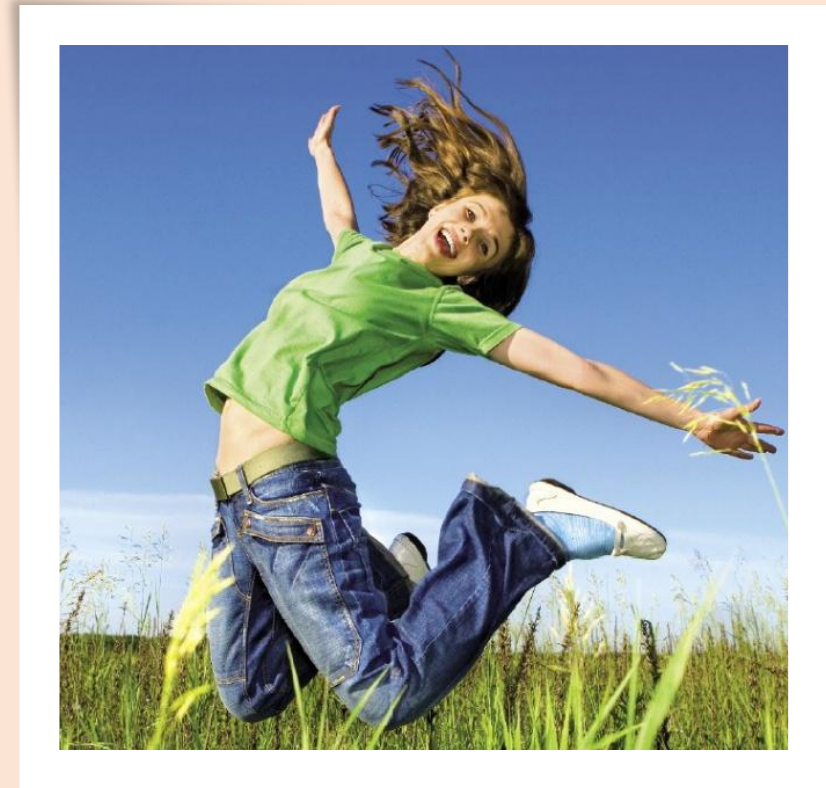


Заключение

- *Избегайте длительного воздействия психотравмирующих факторов*
- *Относитесь спокойно к внешним воздействиям*
- *При появлении тревожных симптомов обязательно проконсультируйтесь со специалистами*

Всё это поможет Вам

чувствовать себя бодро в течение дня



Спасибо за внимание!!!

Министерство здравоохранения Свердловской области
Асбестовско-Суходоложский филиал
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
«Свердловский областной медицинский колледж»

Конкурс
«Азбука здоровья»
презентация на тему:

«ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ»

Исполнитель: студентка 391 МС группы
Данилина Екатерина
специальность Сестринское дело 34.02.02.
Преподаватель: Лихачёва Л.В.