УТОМЛЕНИЕ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

УТОМЛЕНИЕ

Утомление – это вызванное умственной или физической работой временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости.

УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ УТОМЛЕНИЕ

- Умственное утомление проявляется в снижении продуктивности интеллектуального труда, ослабление внимания
- Физическое утомление характеризуется нарушением функций мышц.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Снижение работоспособности и функции периферических органов, нарушение координации движений, одышка, чрезмерная потливость, чрезмерное покраснение или побледнение кожных покровов и т.д.

Циклическая работа значительной интенсивности приводит к ухудшению состояния ряда периферических органов, к менее совершенной деятельности нервной системы по координации вегетативных и двигательных функций, снижению производительности работы и возникновению чувства усталости, т.е. к сочетанию почти всех показателей утомления.

Длительная работа малой мощности может и не сопровождаться снижением работоспособности, хотя некоторые другие признаки утомления при этом обычно сохраняются. Следовательно, понижение работоспособности не всегда является симптомом утомления.

СТАДИИ УТОМЛЕНИЯ

1. Скрытое, или компенсированное утомление
2. Явное утомление (некомпенсированное)
3. Хроническое
4. Переутомление

КОМПЕНСИРОВАННОЕ УТОМЛЕНИЕ

- Под скрытым утомлением понимается наличие существенных функциональных изменений со стороны некоторых органов и систем, но компенсированных другими функциями, вследствие чего работоспособность человека сохраняется на прежнем уровне

ЯВНОЕ УТОМЛЕНИЕ

- Резервные мощности организма исчерпаны и работоспособность явно снижается

ХРОНИЧЕСКОЕ УТОМЛЕНИЕ

Это пограничное функциональное состояние организма, при котором к началу очередного трудового цикла сохраняются субъективные и объективные признаки утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим дополнительный отдых.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Переутомление - это патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна и аппетита, болями в области сердца, резким снижением спортивных результатов и др. Для ликвидации симптомов переутомления дополнительного отдыха недостаточно, требуется специальное лечение.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

- Выполнение упражнений становится более трудным
- Постепенно пропадает желание тренироваться
- Учащенное сердце биение
- Отдышка, усталость и боль в мышцах
- Большая потливость
- Значительное покраснение кожи
- Нарушение координации и невнимательность

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

- Необходимо нормализовать режим дня
- Исключить недосыпание
- Умело подбирать нагрузку
- Чередовать занятия и отдых
- Сбалансировать питание

ЛЕЧЕНИЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

- Витаминизация организма, особенно витамином С и комплексом витаминов группы В и Е
- Седативные и ноотропные средства (настойка валерьяны, новопассит, пирацетама)
- Средства улучшающие микроциркуляцию сосудов головного мозга (трентал, циннаризин)
- Применение гормонов коры надпочечников и гормоны половых желез