

— Ասում եք, հոգնե՞լ եք: Ինչպե՞ս թե. ամբողջ օրը նստել եք սեղանի առջև, գործ եք ունեցել միայն գրքի ու թղթի հետ և հոգնե՞լ եք: Իսկ ի՞նչ կասեիք եքն... —և սկսում են թվել ֆիզիկական աշխատանքի բոլոր «սարսափները»: Նման կարծիք հաճախ կարելի է լսել:

Որբան սխալ են նրանք, ովքեր մտավոր աշխատանքը համարում են դյուրին և չհոգնեցնող: Ինչ խոսք, այն զգալիորեն տարբերվում է ֆիզիկական աշխատանքից: Այդ տարբերությունն ամենից առաջ այն է, որ մտավոր գործունեությունը գլխուղեղի աշխատանքի արդյունք է, իսկ մեր մկաններն այդ դեպքում շատ քիչ գործ են անում:

Եթե մարդ նոր գիտելիքներ է ձեռք բերում, եթե նա լավ կողմնորոշվում է այն գործում, որի վրա աշխատում է, ապա դրանով նա պարտական է ուղեղի, այսպես կոչված, ստեղծագործական ֆունկցիային: Ուղեղը մշակում է արտաքին աշխարհից ստացված բազմաթիվ ապդանշանները: Գլխուղեղի ստեղծագործական ֆունկցիայի անալիզը չափազանց բարդ է: Այդ պատճառով մտավոր աշխատանքն ու մտավոր հոգնածությունը դեռևս բավականաչափ ուսումնասիրված չեն: Բայց ամենայն համովածությամբ կարելի է ասել, որ ամեն մի մտավոր աշխատանք շատ հոգնեցուցիչ է. այն պահանջում է գլխուղեղի մեծ ու լարված աշխատանք:

Մտավոր աշխատանքի հիգիենայի գլխավոր խնդիրն է՝ գտնել այնպիսի միջոցներ, որոնք կանխեն հոգնածության աճը: Հոգնածությունը ֆիզիոլոգիական մի երևույթ

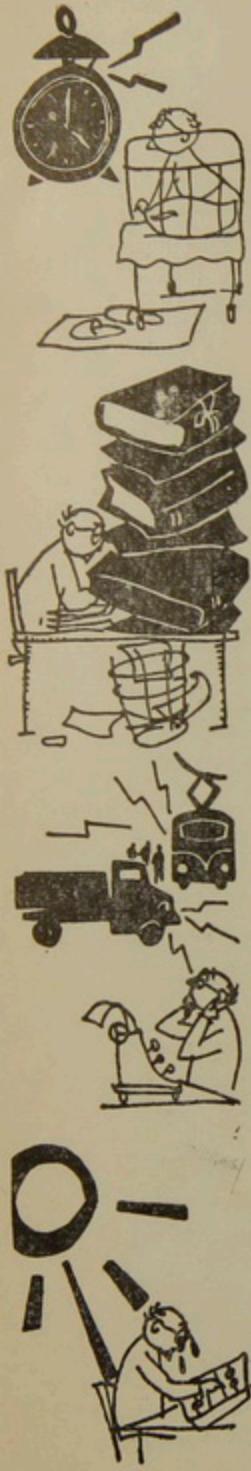
է, որն իշեցնում է մարդու աշխատունակությունը:

Նյարդաբջիջներն ունեն աշխատունակության որոշակի սահման: Զափազանց մեծ ծավալով աշխատանքի դեպքում նրանք դադարում են գրգիռներին պատասխանելուց: Գրգուման վիճակը նրանց մոտ փոխարինվում է արգելակման վիճակով: Եվ, եթե օրվա ընթացքում կուտակված հոգնածությունը հանգըստի ժամանակ լիովին չի վերանում, ապա այն կարող է դառնալ խրոնիկական:

Խրոնիկական հոգնածության նախանշաններն են՝ հետաքրքրության կորուստն իր աշխատանքի նկատմամբ, ուշադրության թուլացում, անհանգստություն, ճնշման զգացում գլխում, գլխացավ, քնի խախտում. մարդու քունը չի տանում, խորը չի քնում, ախտորժակը վատանում է, տհաճ զգացում է ունենում ուտելուց հետո, խախտը վում է աղիների ու սրտի աշխատանքը և այլն:

Ինչպե՞ս կանխել խրոնիկական հոգնածությունը, ինչպե՞ս պայքարել նրա դեմ և պահպանել բարձր աշխատունակություն:

Վճռական դերն այստեղ պատկանում է մտավոր աշխատանքի ճիշտ կազմակերպմանը՝ երբ էներգիայի նվազագույն ծախսումով հասնում են բարձր արտադրողականության: Ն. Ե. Վվեդենսկին մեծ ուշադրություն էր դարձնում մտավոր աշխատունակությունը երկարաժակ պահպանելու պայմանների ուսումնասիրությանը: Նա առանձնացնում էր հինգ կարևոր պայման:



Առաջին պայմանն այն է, որ աշխատանքն սկսելիս չպետք է միանգամից լարվել ու ամբողջ թափով ծանրաբեռնել ուղեղը: Հարկավոր է հունի մեջ մտնել աստիճանաբար՝ սկսելով պարզից ու փոքրից, հետպինտե գնալ դեպի բարդը: Այս կանոնին պետք է հետևել ոչ միայն նոր աշխատանք սկսելիս, այլև ընդհատվածին վերադառնալիս:

Երրորդ պայմանը աշխատելու որոշակի սիրմ է: Պետք է հասնել այնպիսի ռեժիմի, որ ոչ մի օր չանցնի առանց աշխատանքի, և երբեք չմեծացնել աշխատանքի՝ իր համար նորմալ ծավալը: Ինչպես չափականց բարձր, այնպես էլ չափականց ցածր սիրմն սովելի հոգնեցուցիչ է, քան սովորական միջին սիրմը: Մտավոր աշխատանքի համար սիրմը հատկապես կարևոր է այնպիսի դեպքերում, երբ հարկ է լինում աշխատել գիշերային ժամերին: Եթե դուք միշտ գիշերն եք աշխատում և ցերեկը քընում եք բավարար չափով, ապա նյարդային համակարգությունը ծեփավորում է կենսագործունեության հակառակ սիրմ և ապահովում արդյունավետ աշխատանք՝ առանց բացասական հետևանքների: Իսկ եթե աշխատամերի բաշխման մեջ ոչ մի օրինաչափություն չկա, եթե աշխատում են օր ու գիշեր և հետո էլ հանգստանալու համար շատ քնում, ապա նյարդային համակարգությունը նորմալ աշխատունակություն չի կարող ապահովել:

Երրորդ պայմանը սիստեմով, բարձր կազմակերպվածությամբ և պլանավորված աշխատելն է: Միայն այդ դեպքում կարելի է ճիշտ բաշխել ժամանակը. իսկ դա ապահովում է աշխատանքի բարձր արտադրողականություն:

Չորրորդ պայմանը աշխատանքի ու հանգստի ճիշտ դասավորությունն է, ինչպես նաև գործունեության մի ծեփի փոխարինումը մյուսով:

Աշխատունակությունը պահպանելու համար հարկավոր է աշխատանքը որոշ ժամանակով ընդհատել ճիշտ այն պահին, երբ հոգնածությունն իրեն զգալ է տալիս, և անշան ժամանակը բավարար կը լինի լիովին վերականգնել ուժերը: Իսկ հոգնածության առաջին պահանշանների վրա ուշադրություն չդարձնելու դեպքում, այն ավելի է խորանում և ի վերջո հարկադրում շատ ավելի երկար ժամանակով թողնել աշխատանքը: Կանոնավոր աշխատանքի սովոր մարդիկ, գրեթե միշտ կարող են զգալ այն պահը, թե, երբ է անհրաժեշտ աշխատանքն ընդհատել ու փոքր-ինչ հանգստանալ: Իսկ նրանք ովեր աշխատում են ոգևորության ու տրամադրության ապելցության տակ, կամ ստիպված միանգամից են կատարում այն աշխատանքը, որ ժամանակին չեն արել, սկզբում կարող են չնկատել հոգնածությունը, որը հետո անդրադառնում է իրենց աշխատունակության վրա:

Ումանք կարծում են, թե կարող են աշխատել միայն մուսայով: Դա սխալ և վնասակար հայացք է: Ինարկե, լավ է, երբ աշխատելու տրամադրություն ես ունենում, բայց սպասել, թե երբ պիտի մուսան գա, որ աշխատես, չի կարելի: Պետք է աշխատել սիստեմատիկաբար: Այն ժամանակ մուսան էլ կգա, տրամադրություն էլ կունենա, ու հնարավոր կլինի և՛ լավ աշխատել, և՛ լավ հանգստանալ:

Հանգստանալ հարկավոր է ուսման ժամանակ լուրաբանչյուր

50—60 րոպեն, իսկ մյուս տիպի մտավոր աշխատանքների դեպքում՝

1,5—2 ժամը մեկ անգամ: Ընդմիջման տևողությունը պետք է լինի 5—10 րոպե: Ավելի երկարատև ընդմիջումները նպատակահարմար չեն, քանի որ դրանք կարող են «հունից» հանել:

Հանգստանալ կարելի է ուրիշ գործ անելով, օրինակ, ֆիզիկական աշխատանքով վրադիմով, որը շատ կարևոր է մարդու համար: Այն ոչ միայն վարգացնում և ուժ է տալիս մկաններին, մարզում սըրտամկանները, վարգացնում թռերը, այլև ամրապնդում է նյարդային համակարգությունը, որովհետև աշխատող մկանների գրգռումներն անցնում են գիշուղեղ և բարձրացնում նրա աշխատունակությունը:

Շատ օգտակար են ֆիզկուլտուրային վարժությունները:

Աշխատանքային օրվա հիմնական ընդմիջմանը (կեսժամյա կամ մեկժամյա) ոչ մի դեպքում չեն պետք է աշխատել կիսատ մնացած գործը վերջացնել: Ընդմիջման մի մասը պետք է ծախսել սնվելու վրա, իսկ մնացածը ցանկալի է անցկացնել թարմ օդում:

Նյարդային համակարգության հանգստի հիմնական ձևը բռնն է: Այն պետք է օրական ութ ժամ տևի: Պառկել և արթնանալ խորհուրդ է տրվում միևնույն ժամերին: Անհրաժեշտ է նաև խելացի օգտագործել կիրակնօրյա հանգիստը: Իսկ ամենամյա արձակուրդի ժամանակ մեծ նշանակություն ունի օդափոխությունը: Դրա շնորհիվ հոգնած ուղեղ լիովին հանգստանում է:

Բարձր աշխատունակության հինգերորդ պայմանը Ն. Ե. Վեդենսկին համարում է հասարակության արդյացակամ վերաբերմունքն ա-

մեն մի անհատի աշխատանքի նկատմամբ:

Մտավոր աշխատանքի արդյունավետության համար շատ կարեվոր է աշխատանքային միջավայրը: Միջավայրի՝ աշխատանկության վրա ազդող կարևոր գործններն են՝ աշխատանելյալի շերմաստիճանն ու օդի բաղադրությունը, լուսավորությունն ու կահույքի հարմարավետությունը:

Մեծ նշանակություն ունի սննդի ծիչտ կավմակերպումը: Այստեղ կարևոր է և սխտեմատիկ սնվելը, և սննդամթերքի բազմազանությունը:

Մտավոր աշխատանքով վրադիմուն անհրաժեշտ է լավ կենտրոնանալ: Ուստի աղմուկը, խոսակցությունը, ռադիոն աշխատանքի ժամին խանգարում են աշխատողին, շեղում ուշադրությունը:

Մեր ժամանակներում ֆիզիկական աշխատանքն աներևակայելի է առանց ստեղծագործական տարրերի, առանց խորհելու և ընդհանուրացներ անելու, այսինքն՝ առանց մտավոր գործունեության: Հիշենք նաև թե ֆիզիկական աշխատանքով վրադիմուն մարդիկ հեռակայում են բումերում, տեխնիկումներում, դպրոցներում: Նրանք ստիպված են լարված ու քրտնաշան աշխատել: Իսկ դրա համար ամենից առաջ անհրաժեշտ է խելացի կավմակերպել մտավոր աշխատանքը:

Այսպես է պատկերել մեր նկարիչը իր գործը սխալ կավմակերպող մարդու աշխատանքային օրը:

