**Синдром недельной усталости.**

**Ваха Дизигов**

В природе, насколько мы знаем, нет циклических процессов, соответствующих недельному периоду. Год составляет около 365 дней и представляет собой один оборот Земли вокруг Солнца, месяц - это около 30 дней и представляет собой один оборот Луны вокруг Земли, день и ночь -это 24 часа и представляет собой один оборот Земли вокруг своей оси.

Неделю необходимо отнести к искусственно выработанным периодам, так как ни в одном календарном месяце (кроме февраля не високосного года) нет целого числа недель.

Недельный цикл работы сложился очень давно, с древних времён. Явление это социальное, но не природное. Для тех, кто работает или учится особенно важен недельный цикл работы и умение приспособиться и жить по недельному циклу. От этого зависит как успеваемость школьников, студентов, работающих ,так и здоровье .А для работающих по недельному циклу, создание максимально удобного рабочего графика работы в течении дня и рабочей недели особенно важнo. В связи с ускорением научно технического прогресса и с возрастанием необходимого объёма знаний для учащихся, а также с появлением высокотехнологических электронных систем нового поколения также возрастает объём требований для работающих и служащих всех категорий. Поэтому обновлять и пересматривать школьные программы, менять объём нагрузок на рабочих и служащих придётся чаще, чем через 8-10 лет.

Тысячелетиями жизнь человека текла в рамках недели, недельный цикл стал неотъемлемой частью жизни общества. Для человека стал привычным недельный ритм учёбы и работы, хотя существуют предприятия, где работают и по скользящему графику. По данным датского эндокринолога Хамбургера, в строго в недельном ритме меняется в организме уровень гормонов коры надпочечников - этих важнейших регуляторов многих процессов в организме. Хамбургер был одновременно и исследователем и испытуемым: ежедневно он определял у себя количество продуктов превращения стероидных гормонов - 17-кетостероидов, выводимых с мочой. В сообщениях говорится, что исследования на себе он проводил в течении 17 лет.

По данным многочисленных опросов, исследований физиологи, хронобиологи приходят к одному и тому же выводу: в недельном ритме заметно меняется работоспособность рабочих промышленных предприятий и служащих - в понедельник относительно низкая производительность труда, во вторник, среду и четверг она возрастает, а затем в пятницу и субботу вновь снижается.

Аналогичная динамика работоспособности наблюдается у школьников и студентов. Отсюда следует очень простой вывод: необходимо разгрузить конец недели, постепенно втягивать рабочих и учащихся в работу в начале недели, облегчить середину недели, чтобы сохранить высокую работоспособность в конце 7-дневного цикла. Только учитывая особенности дневных и недельных биоритмов можно поддерживать высокую работоспособность. Говоря только о высокой работоспособности учащихся ,рабочих и служащих, мы не должны забывать, что одновременно необходимо поддерживать на высоком уровне здоровье школьников, студентов и работающих.

Согласно исследованиям другого известного немецкого хронобиолога Фридриха Хальберга, существует также недельная периодичность интеллектуальных, эмоциональных и физических проявлений. То есть, на протяжении недели работоспособность человека неравномерна и колеблется в определённых пределах. В первые дни она возрастает, достигая наивысшего уровня на третий день, а затем постепенно уменьшается, заметно падая в последний день. Именно поэтому считается, что установление недельного рабочего цикла продолжительностью более 5 дней нецелесообразным и неэффективным.

Есть вторая часть проблемы при соблюдении недельного цикла для школьников, студентов и работающих - это показатель здоровья.

Только при хорошем уровне здоровья возможна высокая успеваемость и производительность.

а/ Школьники, студенты:

1.Объём школьной, вузовской программы должен соответствовать уровню школьника и студента и ни в коем случае не должен перегружать его./Сегодня объём школьных программ, по заключению специалистов, большинства ведущих государств мира превышает допустимые нормы на 30-50% и ежегодно продолжает расти/

2.Все уроки и практические занятия необходимо строить, учитывая дневные и недельные биоритмы.

3.В выходные дни необходимо восстанавливаться по специальной программе.

Если Министерство образования не будет соблюдать первые два параграфа, а родители не будут учитывать необходимость и важность отдыха своих детей-школьников в выходные дни, то произойдёт ухудшение не только учебных показателей, но и ухудшение общего состояния здоровья учащихся.Будет наблюдаться постоянное непроходящее, хроническое физическое и нервное переутомление, которое можно будет трактовать как синдром хронической усталости.

б/Рабочие, служащие всех категорий:

1.Объём физических и психологических нагрузок должен соответствовать уровню здоровья рабочих и служащих и равномерно распределяться в течении недели, обязательно чередуя нагрузки с отдыхом, как в течении недели, так и в течении дня.

2.График работы необходимо строить с учётом дневных и недельных биоритмов.

3.В выходные дни отдыхать и восстанавливаться необходимо по специальной программе.

И чем ответственнее работа, восстановление и отдых должны строиться по самой серьезной программе.

От этого может зависеть не только здоровье работающего, но и жизнь десятки, сотни a иногда и тысяч людей.

Если любой из этих трёх показателей не будет соблюдаться и периодически нарушаться, состояние уровня здоровья будет хронически пониженным и можно будет говорить уже о синдроме хронической усталости, что ведёт к высокому риску и к большим ошибкам с человеческими жертвами. И тогда мы говорим о человеческом факторе.

Я считаю необходимым говорить не об общем синдроме хронической усталости, а ввести простое и доступное для использования понятие как синдром недельной усталости.

Все, кто учатся и работают по 5-6 дней и отдыхают по 1-2 дня в течении одной недели могут быть подвержены синдрому недельной усталости, если будут нарушаться три очень жизненно важных условий учёбы, работы и отдыха ,которых я перечислил выше. Если школьники, студенты и работающие после 5-6 дней напряжённой учёбы или работы не успев восстановиться и получить полноценный отдых, снова выйдут с понедельника на работу или отправятся на занятия, можно говорить о синдроме недельной усталости.

По всем вышеперечисленным трём параграфам можно будет разработать специальные тесты.

Так как работа и отдых - есть две половинки одной проблемы, и оба они мне представляются одинаково важными.

Только на уровне государства можно решать все вопросы учёбы, работы и отдыха. Если вопросы учёбы и работы государство как-то ещё регулирует, то вопросы отдыха и восстановления здоровья не считается задачей государства, а относят к личной проблеме самого школьника, родителей или работающих.

Именно восстановление здоровья в выходные дни учащихся и работающих всех категорий по недельному циклу должно стать задачей государства, если, конечно, государство заинтересовано в сохранении здоровья своих граждан.

Это должна быть общегосударственная программа.

Но и каждый человек в отдельности тоже должен быть заинтересован в таких программах, а уж вопросы сохранения и восстановления своего собственного здоровья именно в выходные дни конкретно может решать и планировать, конечно, сам, согласуя все эти вопросы с врачом.

Это хорошо видно сейчас на примере борьбы с курением во многих странах. Пока государство считало проблему курения личным делом самого человека, призывы о вреде курения были малоэффективны. Когда вред от курения сигарет принял гигантские масштабы, большинство государств мира приняли специальные программы по борьбе с курением и реализация этой программы сразу начала давать положительные результаты. Точно такую же проблему я вижу и в вопросах отдыха и восстановления учащихся и работающих.Пока государство не возьмет на себя ответственность решать не только вопросы учёбы и работы, но и восстановления после рабочей недели , о высоком уровне здоровья населения можно только мечтать, надеясь на лучшие времена.

Точно также, как и любая болезнь из острой стадии при определённых условиях может перейти в состояние хронической, так и синдром недельной усталости, при затяжном характере, постепенно может перейти в известный нам синдром хронической усталости.

На фоне постоянного ухудшения экологического состояния окружающей среды, где мы вынуждены жить и работать, происходит также ухудшение здоровья всего общества и каждого человека в отдельности. Можно считать реальным создание на базе поликлиник лечебно-оздоровительных центров, где могут быть парные бани, контрастный душ, оздоровительный и лечебный массаж, а также спортивные залы. И тогда мы перестанем использовать минимум 50% всех лекарств и будем ходить в поликлинику по субботам, где врач ЛФК будет назначать дозированно комплекс упражнений, ходьбу, бег, парную баню, лечебный или оздоровительный массаж и пить чай с мёдом на лечебных травах. В такой лечебно-оздоровительный центр при поликлинике могут ходить как школьники с родителями, так и работающие в выходные дни, чтобы восстановиться и отдохнуть. В случае необходимости врач ЛФК сам может направить своих подопечных/но не больных/ в обычную поликлинику. Мы же привыкли считать, что к врачу нужно идти, когда мы болеем. Когда вся система в медицине будет перестроена таким образом, здравоохранение точнее будет соответствовать своему названию.

Также все виды банных процедур можно рекомендовать минимум один раз в неделю как один из мощнейших средств для полноценного восстановления организма. О различных видах банных процедур и массаже очень увлекательно и интересно пишет в своих книгах уважаемый профессор А.А.Бирюков./Эта волшебница баня. Баня лечит и молодит. Баня и массаж. Идите в баню./Для тех,кому важно своё здоровье, обязательно советую перечитывать его книги.

''...Банная процедура улучшает функциональную способность центральной нервной системы, усиливает ее регуляцию.

Баня - незаменимое средство для снятия нервного напряжения.

Происходит мобилизация защитно-приспособительных механизмов организма, ведущих к нормализации функций. Все это позволяет применять баню как мощное восстановительное, профилактическое, закаливающее, оздоравливающее средство.

Эффект бани особенно усиливается, если к этому перечню воздействий на мышцы добавить массаж, который проводится после посещения парилки.''/Бирюков А. А. Баня и массаж/

Врачи ЛФК, на мой взгляд, сегодня должны не только заниматься вопросами лечения больных, что очень важно, но и профилактикой заболеваний. Без развития профилактической медицины мы можем, как в болоте, завязнуть в болезнях и в лекарствах. Небоснованное применение огромного количества антибиотиков, антидепрессантов и витаминов сегодня уже привело к появлению различных видов аллергий, которые либо не поддаются лечению, либо организм на любой антибиотик или любой вид витаминов реагирует аллергической реакцией. Приём огромного количества необоснованных лекарств привело к снижению иммунитета и соответственно - к увеличению количества больных. Мы все понимаем, что здоровье не в таблетках и в пилюлях, но упорно как на чудо, надеямся на "авось" и на таблетки. Я думаю, что рано или поздно, нам предстоит постепенный переход, сначала на 20-30%,а потом и до 50% поликлинической системы на профилактическую. Ещё совсем недавно, диета и траволечение как научные дисциплины не признавались в официальной медицине, хотя и не отрицали их важность при лечении больных. Сегодня в традиционной медицине серьезно работают врачи-диетологи и фитотерапевты, которые без сомнения наряду с врачами по ЛФК должны участвовать в профилактике заболеваний.

ЛФК, диета, фитотерапия - вот три кита, на которых может базироваться профилактическая медицина.

При этом не надо забывать, что синдром недельной усталости - это не модное слово, удобное для обихода, а состояние нервной и физической переутомлённости, готовой перейти в болезнь. И одна из главных задач профилактической медицины - это поддерживать здоровье учащихся и работающих по недельному циклу на высоком уровне в течении всей рабочей недели и в выходные.

10 декабрь 2008 год.