

ПРАКТИКИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах



Что можно отнести к таким практикам:

- Здоровое питание на рабочем месте.

Нерегулярное питание, переизбыток после работы, малоподвижный образ жизни приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, проблемам с пищеварением, к стрессу и лишнему весу. Планирование питания — важная составляющая здорового образа жизни. На первый взгляд кажется что это сложно и занимает много времени, но на самом деле это вопрос привычки. А вот то, что вы получите в

результате заботы о себе, бесценно: хорошее самочувствие, прекрасную работоспособность, комфортное пищеварение и многое другое.

- Физическая активность.

Сидячая работа в офисе и недостаток физических нагрузок не лучшим образом сказываются на здоровье и самочувствии. Если большую часть дня проводить в сидячем положении перед экраном компьютера, можно со временем заработать целый комплекс хронических заболеваний, приводящий к снижению трудоспособности и сокращению продолжительности жизни. Физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни. Чтобы избежать этих проблем, нужно чаще моргать во время работы за компьютером, пить больше жидкости и периодически выполнять комплекс упражнений для глаз – каждый час по 5-10 минут.

- Отказ от курения.

Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежегодно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца (инфаркта миокарда, нарушений ритма сердца и др.) связаны с курением. Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу, однако резкое изменение образа жизни, особенно в пожилом возрасте, может оказаться небезобидным. Поэтому бросайте курить под наблюдением врача.

- Управление стрессом.

Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Стресс на рабочем месте оказывает самое пагубное влияние на здоровье. Ведь самое опасное в стрессе на работе – это продолжительность и очень часто – отсутствие возможности адекватной реакции на раздражитель.

Несколько советов для снижения стресса на работе:

* Постарайтесь найти баланс между работой и семейной жизнью, общественной деятельностью и хобби, ежедневной ответственностью и отдыхом;

*Просыпайтесь раньше. Запас в 10-15 минут избавит вас от спешки и утреннего стресса. Ранний подъём сделает ваш день немного длиннее и позволит вам быть пунктуальнее;

*Не перегружайте себя. Избегайте постоянного напряжения. Старайтесь не откладывать выполнения множества важных задач на последний день;

*Делайте регулярные перерывы в работе. Короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет вам работать продуктивно.

- Профилактика.

Наиболее радикальным средством в профилактике физического и психического перенапряжения является правильная организация рабочих мест. Необходимо вовремя проходить профосмотры и вакцинопрофилактику.