

**КОСТАНАЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ИМЕНИ ШРАКБЕКА КАБЫЛБАЕВА**

Абдраймов Т.Е.

**ПРОФИЛАКТИКА
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
У СОТРУДНИКОВ ОВД**

Методические рекомендации

Костанай, 2023

УДК 159.9
ББК 88.3
A13

Рекомендовано Ученым советом
Костанайской академии МВД Республики Казахстан им. Ш. Кабылбаева

Рецензенты:

заведующая кафедрой специального образования
Костанайского регионального университета имени А. Байтурсынова,
кандидат педагогических наук, доцент **Лиходедова Л.Н.**,
доцент кафедры профессионально-психологической подготовки и управления
ОВД Костанайской академии МВД Республики Казахстан им. Ш. Кабылбаева,
кандидат педагогических наук **Симонов С.В.**

Абдраймов Т.Е.

A13 Профилактика психосоматических заболеваний у сотрудников ОВД: методические рекомендации. / Авт.-сост.: Т.Е. Абдраймов - Костанай: Костанайская академия МВД Республики Казахстан им. Ш. Кабылбаева, 2023. - 34 с.

ISBN 978-601-7931-93-3

Для предупреждения стресса и проблем со здоровьем сотрудников полиции в данных методических рекомендациях описаны профилактические мероприятия, в которых отражается основное содержание указанной проблемы и направления работы с личным составом. Они рассматривают вопросы по предоставлению возможности включения физической активности во время трудового дня. Кроме того, описаны возможности эргономического усовершенствования рабочих мест и рабочего оборудования, которые могут помочь снизить риск заболеваний опорно-двигательного аппарата.

ISBN 978-601-7931-93-3

УДК 159.9
ББК 88.3

© Абдраймов Т.Е., 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Офисный синдром: понятие	6
2. Причины офисного синдрома.....	7
2.1 Длительное сидение.	7
2.2 Плохая осанка.	7
2.3 Повторяющиеся движения.....	8
2.4 Недостаток физических упражнений.	9
3. Симптомы офисного синдрома и к чему они приводят	10
3.1 Боль в шее.	10
3.2 Боль в плече.	10
3.3 Боль в спине.....	11
3.4 Головные боли.	12
3.5 Напряжение глаз.....	12
4. Исследование наличия офисного синдрома у сотрудников ОВД	14
4.1 Стресс на рабочем месте и связанные с ним симптомы	14
4.2 Анализ результатов «анонимного опроса».	15
4.3 Итог по опросу.....	17
4.4 Психосоматические проявления.....	18
5. Практические рекомендации по борьбе с офисным синдромом	20
6. Упражнения по профилактике офисного синдрома	21
6.1 Профилактика при болях в пояснице.	21
6.2 Профилактика ожирения.....	24
6.3 Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.	25
6.4 Профилактика Диабета 2-го типа.	26
6.5 Профилактика рака.....	27
6.6 Профилактика проблем с психическим здоровьем.	28
6.7 Практику методов управления стрессом.....	29
6.8 Профилактика офисного синдрома.	30
Заключение.....	31
Список литературы	32

ВВЕДЕНИЕ

В современном быстро меняющемся мире, управляемом технологиями, большинство людей проводят значительную часть своего дня сидя за письменным столом перед экраном компьютера. Хотя такой малоподвижный образ жизни может показаться безобидным, на самом деле он может привести к ряду проблем с физическим и психическим здоровьем, известных под общим названием «офисный синдром». Это состояние, также известное как «болезнь сидения», может вызвать широкий спектр проблем, включая боли в спине, шее и плечах, напряжение глаз, головные боли, плохую осанку, ожирение и даже депрессию. В этой практической рекомендации мы углубимся в причины и симптомы офисного синдрома, а также рассмотрим некоторые практические советы и решения, которые помогут предотвратить это все более распространенное заболевание на рабочем месте и справиться с ним.

Целью практических рекомендаций является изучение распространенности, причин и влияния офисного синдрома на здоровье и благополучие сотрудников проводящих долгое время сидеть в патрульной машине или за письменным столом. С внедрением большого количества информационных технологий, сидячим образом жизни офисный синдром становится все более распространенным заболеванием на рабочем месте. Это сложное заболевание, которое включает в себя целый ряд проблем с физическим и психическим здоровьем, которые могут существенно повлиять на качество жизни человека. Проливая свет на это часто упускаемое из виду заболевание, данное исследование направлено на повышение осведомленности о важности эргономики, физической активности и психического здоровья на рабочем месте, а также на предоставление практических решений и вмешательств для профилактики офисного синдрома и управления им. В конечном счете, результаты этого исследования могут помочь работодателям, служащим и медицинским работникам лучше понять и решить проблемы, связанные с офисным синдромом на современном рабочем месте.

Задачами практического пособия являются:

1. Провести обзор существующей литературы по офисному синдрому, включая его определение, причины, симптомы и факторы риска.
2. Использовать опросы и вопросники для оценки распространенности и тяжести офисного синдрома среди сотрудников.
3. Изучить взаимосвязь между офисным синдромом и последствиями для физического здоровья, такими как нарушения опорно-двигательного аппарата, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания.
4. Исследовать влияние офисного синдрома на показатели психического здоровья, такие как стресс, тревога и депрессия.
5. Изучить эффективность вмешательств и профилактических мер, направленных на снижение риска офисного синдрома, таких как обучение эргономике рабочего места, программы физической активности и методы управления стрессом.

6. Определить барьеры и проблемы на пути осуществления вмешательств и профилактических мер в отношении офисного синдрома на рабочем месте.

7. Разработать основанные на фактических данных рекомендации для работодателей и сотрудников по профилактике офисного синдрома на рабочем месте и управлению им.

Предполагаемый результат

Распространенность и тяжесть: офисный синдром является распространенным заболеванием на рабочем месте, поражающим значительную часть офисных работников в той или иной степени.

Факторы риска: выявить конкретные эргономические, поведенческие или организационные факторы, которые повышают риск офисного синдрома, такие как плохая осанка, длительное сидение или высокая рабочая нагрузка.

Результаты для здоровья: выявить значительную связь между офисным синдромом и последствиями для физического здоровья, такими как боли в опорно-двигательном аппарате, ожирение или сердечно-сосудистые заболевания. Это также может выявить связь между офисным синдромом и последствиями для психического здоровья, такими как стресс, тревога или депрессия.

Вмешательства и профилактические меры: выявить эффективные вмешательства и профилактические меры, которые могут снизить риск и тяжесть офисного синдрома, такие как обучение эргономике, программы физической активности или методы управления стрессом. Это может также высветить проблемы и барьеры на пути внедрения этих мер на рабочем месте.

Последствия для политики и общественного здравоохранения: исследование может иметь важные последствия для правил, руководящих принципов на рабочем месте и инициатив общественного здравоохранения, направленных на профилактику офисного синдрома и управление им, и может способствовать лучшему пониманию более широкого воздействия сидячей работы на здоровье и благополучие.

Методические рекомендации, касающиеся сидячей работы и проблем, связанных с малоподвижным поведением сотрудников полиции, обладают значительным потенциалом для улучшения здоровья и благополучия сотрудников полиции. Поэтому крайне важно, чтобы эти рекомендации широко применялись в полицейских организациях для содействия формированию более здоровой и производительной рабочей силы.

1. ОФИСНЫЙ СИНДРОМ: ПОНЯТИЕ

«Стиль работы» – это индивидуальная реакция человека на повышенные требования на работе. Они могут привести к повышению уровня физического и психологического стресса, что, в свою очередь, может взаимодействовать с конкретными физическими и психосоциальными факторами риска на рабочем месте. Особенность психологической реактивности человека, его поведение и когнитивная оценка являются компонентами «стиля работы» и при наличии высокого уровня стресса могут приводить к таким проявлениям, как неудобная поза, отсутствие отдыха и перерывов в работе, игнорирование своих служебных обязанностей и др.

Причины офисного синдрома до конца не изучены, но считается, что он вызван сочетанием факторов, включая плохое качество воздуха, недостаточное освещение и длительное пребывание у экранов компьютеров. Другие способствующие факторы могут включать высокий уровень шума, неадекватное эргономичное оборудование, плохое качество воздуха в помещении и стресс.

Офисный синдром может оказать значительное влияние на здоровье и благополучие сотрудников, и работодателям важно предпринять шаги по улучшению условий труда и снижению факторов риска. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы полностью понять причины и возможные методы лечения этого состояния.

Офисный синдром, также известный как синдром рабочего стола или компьютерный синдром, - это состояние, которое поражает людей, которые работают в офисе в течение долгих часов, сидя перед экраном компьютера. Это состояние вызвано длительным сидением, неправильной осанкой и повторяющимися движениями, которые могут привести к нарушениям опорно-двигательного аппарата и другим проблемам со здоровьем.

2. ПРИЧИНЫ ОФИСНОГО СИНДРОМА

2.1 Длительное сидение.

Длительное сидение оказывает давление на нижнюю часть спины и может вызвать мышечное напряжение и скованность.

Когда люди проводят длительное время, сидя за столом или перед компьютером, это может привести к целому ряду проблем со здоровьем, в том числе:

Плохая осанка. Длительное сидение может привести к нарушению осанки, что может вызвать боли в спине, шее и плечах.

Снижение кровотока. Длительное сидение может уменьшить приток крови к ногам и ступням, что может вызвать отек и увеличить риск образования тромбов.

Повышенный риск ожирения. Длительное сидение может замедлить метаболизм и увеличить риск ожирения.

Повышенный риск сердечных заболеваний. Длительное сидение связано с повышенным риском сердечных заболеваний, высокого кровяного давления и других сердечно-сосудистых проблем.

Повышенный риск развития диабета. Длительное сидение связано с повышенным риском развития диабета 2 типа.

Снижение уровня энергии. Длительное сидение может привести к усталости и снижению уровня энергии.

Чтобы бороться с негативными последствиями длительного сидения, важно делать частые перерывы, чтобы встать, потянуться и подвигаться. Некоторые стратегии включения движения в ваш рабочий день включают в себя прогулку во время обеденного перерыва, использование письменного стола стоя и включение перерывов на растяжку или другие физические нагрузки в течение дня.

2.2 Плохая осанка.

Сидение с согнутой спиной, наклоненной вперед головой или сутулость могут привести к нагрузке на мышцы шеи и спины.

Плохая осанка может негативно сказаться на здоровье и самочувствии человека. Хотя это не обязательно может считаться опасным в непосредственном смысле, со временем это может привести к различным проблемам, таким как хроническая боль, смещение позвоночника и снижение подвижности.

Одной из наиболее распространенных проблем, связанных с плохой осанкой, является боль в спине. Когда тело не выровнено должным образом, это создает чрезмерную нагрузку на позвоночник и окружающие мышцы, вызывая дискомфорт и боль. Плохая осанка также может привести к головным

болям, болям в шее и плечах.

Кроме того, плохая осанка может повлиять на дыхание и пищеварение человека. Когда тело сгорблено или сутулится, оно сдавливает органы брюшной полости, что приводит к снижению эффективности пищеварительной системы. Это также может ограничить пространство, необходимое легким для расширения, что может привести к поверхностному дыханию и снижению потребления кислорода.

Долгосрочные последствия плохой осанки могут включать хроническую боль и инвалидность. Это также может привести к смещению позвоночника и дегенерации суставов, которые бывает трудно исправить и могут потребовать медицинского вмешательства.

Поэтому важно обращать внимание на нашу осанку и прилагать усилия, чтобы при необходимости ее исправить. Это может включать регулярные перерывы для растяжки и передвижения в течение длительных периодов сидения или стояния, использование эргономичной мебели и выполнение упражнений для улучшения осанки и укрепления основных мышц.

2.3 Повторяющиеся движения.

Многократное выполнение одного и того же движения, например, при наборе текста, может привести к мышечному напряжению и воспалению.

Повторяющиеся движения могут быть опасны и привести к состоянию, называемому повторяющейся травмой от растяжения (Хроническая травма от повторяющегося напряжения (RSI) - это тип травмы, характерной для пальцев, кистей рук, запястий и локтей. Это состояние вызвано повторяющимися движениями или неловкими позами. Развивается с течением времени в результате повторяющихся движений, таких как набор текста, использование мыши или выполнение работы на сборочном конвейере.)

Когда одно и то же движение повторяется снова и снова, это может привести к повреждению мышц, сухожилий и нервов в пораженной области. Это может привести к боли, воспалению и снижению подвижности. Некоторые распространенные примеры RSI включают синдром **«Запястного канала»** (Синдром запястного канала - это наиболее распространённая форма туннельных синдромов, которая возникает в результате сдавления срединного нерва в месте его прохождения через такой анатомический «туннель», как запястный канал) [1], **«Теннисный локоть»** («Теннисный локоть», или эпикондилит — это воспаление и дистрофический процесс в зоне крепления мышечных элементов на выступы плечевой кости. В результате травмы или перенапряжения сустава нарушается функция руки, возникает боль и нарушение подвижности, отек тканей. Это требует разгрузки сустава, полноценного лечения, в том числе с применением лекарств и реабилитации) [2] и **«Палец на спусковом крючке»** (Триггерный палец (альтернативное название щелкающий палец, стенозирующий теносиновит или стенозирующий теновагиноз) — это заболевание, которое поражает одно или несколько

сухожилий руки, что затрудняет сгибание пальца. Если сухожилие опухает и воспаляется, оно может «зацепиться» за проходящий через него оболочку сухожилия, что может затруднить движение пальца и вызвать ощущение щелчка. Обычно этому заболеванию подвержен большой, безымянный палец или мизинец, и щелкающий палец чаще встречается в правой руке, что может быть связано с тем, что большинство людей правши) [3].

RSI можно предотвратить, делая регулярные перерывы для растяжки и отдыха пораженных мышц. Использование эргономичного оборудования, такого как мышь или клавиатура, предназначенного для уменьшения нагрузки на руки и запястья, также может помочь предотвратить RSI.

Важно обратиться к врачу, если вы испытываете симптомы RSI, такие как боль, онемение или покалывание. В некоторых случаях RSI может потребовать лечения, такого как физиотерапия, медикаментозное лечение или хирургическое вмешательство.

В целом, повторяющиеся движения могут быть опасны, если ими не управлять должным образом. Важно делать перерывы, использовать эргономичное оборудование и при необходимости обращаться к врачу для профилактики и лечения RSI.

2.4 Недостаток физических упражнений.

Малоподвижный образ жизни с минимальными физическими нагрузками или вообще без них может привести к нарушению кровообращения и ослаблению мышц [4].

Недостаток физических упражнений действительно может быть опасен для здоровья. Регулярные физические упражнения необходимы для поддержания здоровья тела и разума, а недостаток физических упражнений может увеличить риск возникновения широкого спектра проблем со здоровьем.

Гиподинамия является известным фактором риска развития хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака. Это также может привести к ухудшению психического здоровья, включая депрессию и тревогу.

Регулярные физические упражнения могут помочь улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, поддерживать здоровый вес, увеличить мышечную силу и гибкость, а также улучшить психическое здоровье и когнитивные функции. Это также может помочь снизить риск хронических заболеваний и способствовать долголетию.

Взрослым рекомендуется заниматься аэробикой средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, а также упражнениями для укрепления мышц не менее двух дней в неделю. Дети и подростки должны заниматься физической активностью не менее одного часа в день.

Таким образом, недостаток физических упражнений представляет опасность для здоровья, и важно уделять приоритетное внимание физической активности в нашей повседневной жизни, чтобы поддерживать здоровое тело и разум.

3. СИМПТОМЫ ОФИСНОГО СИНДРОМА И К ЧЕМУ ОНИ ПРИВОДЯТ

3.1 Боль в шее.

Мышцы шеи могут быть напряжены и болеть из-за плохой осанки и долгих часов сидения [5].

Боль в шее может быть результатом самых разных причин, начиная от плохой осанки и заканчивая травмой. Хотя в большинстве случаев боль в шее не опасна для жизни, хроническая или сильная боль в шее может значительно повлиять на качество жизни человека и увеличить риск развития определенных состояний.

Одна из наиболее серьезных опасностей боли в шее заключается в том, что она может привести к хронической боли и инвалидности. Если не лечить боль в шее, она может вызвать мышечную слабость и уменьшение диапазона движений, затрудняя выполнение повседневных действий, таких как поворот головы или поднятие предметов.

Кроме того, хроническая боль в шее была связана с такими состояниями, как депрессия, беспокойство и нарушения сна. Это также может привести к социальной изоляции и снижению участия в развлекательных мероприятиях, что может еще больше негативно сказаться на физическом и психическом самочувствии человека.

В некоторых случаях боль в шее также может быть симптомом более серьезного основного заболевания, такого как грыжа межпозвоночного диска, сдавление спинного мозга или даже рак. Поэтому крайне важно обратиться к врачу, если вы испытываете сильную или постоянную боль в шее, особенно если она сопровождается другими симптомами, такими как онемение, покалывание или слабость.

В целом, хотя боль в шее не всегда является поводом для тревоги, важно отнестись к ней серьезно и обратиться за соответствующей медицинской помощью, чтобы предотвратить возможные долгосрочные последствия.

3.2 Боль в плече.

Мышцы плеча могут стать напряженными и болезненными из-за того, что вы держите руки в приподнятом положении во время набора текста.

Боль в плече может быть признаком различных сопутствующих заболеваний, варьирующихся от легкой до тяжелой степени. Игнорирование боли в плече и неспособность своевременно обратиться за медицинской помощью могут привести к осложнениям и даже быть опасными.

Вот некоторые потенциальные опасности, связанные с болью в плече:

Потеря подвижности. Боль в плече может ограничить диапазон ваших движений, затрудняя выполнение повседневных действий и задач, требующих

использования рук.

Хроническая боль. Если ее не лечить, боль в плече может стать хронической, что затруднит лечение и потенциально повлияет на качество вашей жизни.

Тендинит и бурсит: повторяющиеся движения плечом или чрезмерное использование могут привести к воспалению сухожилий (тендинит) или заполненных жидкостью мешочков (сумок), окружающих плечевой сустав (бурсит).

Артрит. Артрит - это состояние, которое вызывает воспаление и повреждение суставов, включая плечевой сустав. Это может вызвать боль, скованность и ограничение подвижности.

Таким образом, боль в плече может быть признаком различных сопутствующих заболеваний, которые могут привести к осложнениям, если их не лечить. Своевременное обращение за медицинской помощью может помочь выявить причину боли в плече и предотвратить потенциальные опасности.

3.3 Боль в спине.

Длительное сидение может вызвать боль в пояснице и скованность.

Боль в спине при длительном сидении является распространенной проблемой, особенно для людей, которые работают в офисе или ведут малоподвижный образ жизни. Вот несколько потенциальных причин болей в спине при длительном сидении:

Плохая осанка. Длительное сидение с плохой осанкой может оказывать давление на позвоночник и вызывать боли в спине. Сутулость, наклон вперед или сидение с искривленным позвоночником — все это может способствовать возникновению болей в спине.

Недостаток движения. Длительное сидение в одном и том же положении также может вызвать боль в спине. Когда вы сидите слишком долго, ваши мышцы могут затекать, а суставы сжиматься, что приводит к дискомфорту.

Эргономика. Плохо спроектированные рабочие места или стулья также могут способствовать возникновению болей в спине. Если ваш стол или стул неправильно подогнаны под ваше тело, это может вызвать напряжение и дискомфорт.

Основные состояния. В некоторых случаях боль в спине при длительном сидении может быть признаком основного заболевания, такого как грыжа межпозвоночного диска, стеноз позвоночника или ишиас.

Если вы испытываете боли в спине во время длительного сидения, важно делать перерывы и регулярно передвигаться, соблюдать правильную осанку и следить за эргономичным дизайном вашего рабочего места. Если боль в спине не проходит, важно проконсультироваться с медицинским работником, чтобы исключить какие-либо сопутствующие заболевания.

3.4 Головные боли.

Плохая осанка может вызвать головные боли напряжения и мигрень.

Головные боли действительно могут представлять опасность при длительной сидячей работе, особенно если вы подолгу сидите с неправильной осанкой, смотрите на экран компьютера или делаете недостаточно перерывов. Вот несколько потенциальных причин головных болей при длительной сидячей работе:

Головные боли напряжения. Головные боли напряжения являются наиболее распространенным типом головной боли и часто вызываются стрессом, мышечным напряжением и плохой осанкой. Длительное сидение может вызвать напряжение мышц шеи и плеч, что приводит к головной боли от напряжения.

Напряжение глаз. Длительное вглядывание в экран компьютера без перерывов может вызвать напряжение глаз, что может привести к головным болям. Это особенно верно, если вы работаете в плохо освещенном помещении или если у вас неисправленные проблемы со зрением.

Обезвоживание. Длительное сидение может вызвать обезвоживание, особенно если вы пьете недостаточно воды. Обезвоживание может вызвать головные боли и другие симптомы, такие как головокружение и усталость [7].

Плохое качество воздуха. Плохое качество воздуха на рабочем месте также может способствовать возникновению головных болей. Если воздух слишком сухой или влажный, это может вызвать головную боль, а также воздействие сильных запахов или паров.

Чтобы предотвратить головные боли при длительной сидячей работе, важно регулярно делать перерывы и передвигаться, соблюдать правильную осанку, следить за эргономичным дизайном вашего рабочего места, поддерживать уровень увлажненности и хорошее качество воздуха на рабочем месте. Если ваши головные боли не проходят, важно проконсультироваться с медицинским работником, чтобы исключить какие-либо сопутствующие заболевания.

3.5 Напряжение глаз.

Длительное вглядывание в экран компьютера может вызвать напряжение глаз и усталость.

Да, длительная сидячая работа может привести к перенапряжению глаз, также известному как синдром компьютерного зрения (CVS). Это состояние вызвано длительным использованием цифровых устройств, таких как компьютеры, смартфоны и планшеты, которые могут вызывать дискомфорт и напряжение в глазах, а также другие симптомы, такие как головные боли, боли в шее и затуманенное зрение.

Основными факторами, способствующими перенапряжению глаз при длительной сидячей работе, являются блики от экрана, синий свет, излучаемый

цифровыми устройствами, и пониженная частота моргания, что может привести к сухости глаз. Другие факторы, такие как неправильная осанка, неправильное освещение и расстояние между глазами и экраном, также могут способствовать перенапряжению глаз.

Чтобы снизить риск перенапряжения глаз при длительной сидячей работе, рекомендуется делать частые перерывы для отдыха глаз, регулировать освещение, чтобы уменьшить блики, располагать экран на удобном расстоянии и высоте, использовать антибликовый фильтр и часто моргать, чтобы глаза оставались влажными. Кроме того, использование компьютерных очков или принятие других мер по уменьшению воздействия синего света также может помочь уменьшить нагрузку на глаза [16].

4. ИССЛЕДОВАНИЕ НАЛИЧИЯ ОФИСНОГО СИНДРОМА У СОТРУДНИКОВ ОВД

4.1 Стресс на рабочем месте и связанные с ним симптомы

Стресс на рабочем месте и связанные с ним симптомы характерны так же для органов внутренних дел, и могут возникать в любом подразделении, где предъявляются высокие требования к выполнению работы. В некоторых случаях стресс на рабочем месте может привести к более серьезным состояниям, таким как эмоциональное выгорание или депрессия, поэтому работодателям важно предпринять шаги по снижению стресса на рабочем месте и поддержке психического и физического здоровья своих сотрудников. Это может включать предоставление регулярных перерывов, поощрение здорового баланса между работой и личной жизнью и предоставление таких ресурсов, как консультации или программы помощи сотрудникам.

Малоподвижный образ жизни, характеризующийся длительным сидением или отсутствием физической активности, связан с рядом проблем со здоровьем и заболеваний. Некоторые из наиболее распространенных заболеваний и проблем со здоровьем, связанных с малоподвижным образом жизни, включают:

Ожирение. Малоподвижный образ жизни может привести к увеличению веса, что увеличивает риск ожирения. Ожирение является основным фактором риска возникновения различных проблем со здоровьем, включая болезни сердца, инсульт и диабет.

Сердечно-сосудистые заболевания. Длительное сидение может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как болезни сердца и инсульт. Это связано с тем, что гиподинамия может привести к высокому кровяному давлению, высокому уровню холестерина и повышенному риску образования тромбов.

Диабет 2 типа. Малоподвижный образ жизни также может увеличить риск развития диабета 2 типа. Это связано с тем, что гиподинамия может вызвать резистентность к инсулину, что может привести к высокому уровню сахара в крови.

Рак. Исследования показали, что малоподвижный образ жизни может увеличить риск развития определенных видов рака, таких как рак толстой кишки, молочной железы и эндометрия.

Проблемы с психическим здоровьем. Малоподвижный образ жизни также может оказывать негативное воздействие на психическое здоровье, например, повышать риск депрессии и тревоги.

Чтобы предотвратить эти проблемы со здоровьем, важно включить регулярную физическую активность в свой распорядок дня. Это может включать в себя регулярные перерывы, чтобы размяться и подвигаться, регулярные физические упражнения, такие как ходьба пешком или езда на велосипеде, и сокращение времени, проводимого сидя. Также важно соблюдать

здоровое питание и избегать курения и чрезмерного употребления алкоголя.

4.2 Анализ результатов «анонимного опроса».

Для оценки «стиля работы» используют опросник Workstyle Short Form (WSF), включающий 32 вопроса по 8 разделам: работа при наличии боли, социальная поддержка, рабочее место, умственное напряжение, распоряжение своим временем, количество перерывов, настроение, вегетативные реакции [12]. Ответы оцениваются по 5–балльной шкале, суммарный балл – от 8 до 95. Стил ь работы считается неадекватным, если суммарный балл >28.

Достоверность WSF была проверена в ходе исследования 282 служащих из района Вашингтон (округ Колумбия) в возрасте 21–60 лет. В опрос испытуемых, помимо WSF, входили изучение социо-демографических показателей, опыта работы, образа жизни, оценка выраженности симптомов поражения верхних конечностей (уровень боли оценивался по ВАШ). Опросник WSF продемонстрировал высокую специфичность и чувствительность в отношении WRULD и может быть использован для прогнозирования возникновения и усугубления WRULD [21].

WRULD – это гетерогенная группа симптомов и состояний, включающих поражения мышц, нервов и сухожилий верхних конечностей, возникающих или усугубляющихся под воздействием факторов рабочей среды [21]

Используя методику, были опрошены сотрудники академии МВД РК

По результату анонимного опроса сотрудников ОВД в объеме 60 человек и вот на статистика некоторых вопросов:

На вопрос оценку **«Уровня стресса»**, где 1 это не имеет никаких жалоб, а 5 находится в состоянии сильного стресса

- 1 - 26.32%
- 2 - 21.05%
- 3 - 31.58%
- 4 - 12.28%
- 5 - 8.77%

Результаты говорят о том, что подавляющее большинство находится в состоянии стресса.

На вопрос **«Оцените свое «Качество жизни»** (Качество жизни - это соответствие условий жизни населения его потребностям и возможностям.) (где 1- могу себе позволить все что хочу, а 5 - приходится максимально себя ограничивать)»

- 1 - 6.67%
- 2 - 6.67%
- 3 - 36.67%
- 4 - 21.67%
- 5 - 28.33%

Причина этого вопроса заключается в том, что когда у человека имеются финансовые проблемы, он не может не думать о них, и они всегда находятся в

его голове, такие вопросы как «как оплатить кредиты, что купить из продуктов и подешевле, как оплатить жилье, коммунальные услуги, одеть детей, содержание семьи в целом» что вызывает стрессовое состояние в комплексе с рабочей нагрузкой.

Вопрос, связанный со сном, **достаточно ли вы спите?**

Да - 68.33%

Нет - 31.67%

Тут как немаловажный фактор - это сон, ведь во время сна происходит отдых нашего организма, и нервной системы в целом. Недостаточное количество сна приводит так же к нервозности, раздражительности, рассеянности внимания, что может приводить к конфликтам и как следствие еще большему психическому напряжению.

Курите ли вы?

Да - 21.67%

Нет - 78.33%

Курение как следствие стресса, ведь если рассматривать этот процесс со стороны психологии - это возвращение в глубокое детство, возвращение к материнской груди, состояние полной защищенности с покоя.

Водите ли вы автомобиль?

Да - 42.37%

Нет - 57.63%

Вождение автомобиля ограничивает количество нашего повседневного уровня подвижности, что приводит к гиподинамии.

Сколько часов вы проводите сидя в течение дня?

3-4 часа - 18.33%

5-6 часов - 31.67%

7-8 часов - 35%

Больше 8 часов - 15%

Непрерывное сидение более 6 часов в день может негативно сказаться на вашем здоровье. Вот несколько вещей, которые могут произойти:

Плохая осанка: Длительное сидение может привести к нарушению осанки, что приведет к болям в спине, шее и плечах.

Нарушение кровообращения: Длительное сидение может привести к скоплению крови в ногах, что может привести к отекам и повышению риска образования тромбов.

Мышечная слабость: Длительное сидение может привести к ослаблению мышц, особенно в ногах и ягодичных мышцах.

Имеется ли у вас что-либо из нижеперечисленного: (выбрать можно несколько вариантов)

Высокий уровень стресса - 9.52%

Большой объем работы - 35.71%

Неудовлетворенность работой - 25%

Отсутствие способности влиять на рабочую ситуацию - 20.24%

Низкий уровень поддержки от коллег или руководителей - 9.52%

Эти факторы напрямую валяют на психологическое здоровье человека,

сотрудника, если учитывать специфику нагрузки и отношения в системе ОВД, то они могут привести к плачевным последствиям.

Как умственный, так и физический стресс могут быть по-своему сложными, и переживание того, какой из них тяжелее, может варьироваться от человека к человеку.

С психическим стрессом может быть, особенно, трудно справиться, потому что он может повлиять на наши мысли, эмоции и поведение. Когда мы находимся в состоянии психического стресса, мы можем испытывать беспокойство и скачущие мысли, что может затруднить концентрацию внимания или эффективное выполнение задач. Психический стресс также может оказывать долгосрочное воздействие на наше здоровье, включая повышенный риск депрессии и тревожных расстройств.

Физический стресс также может быть непростым, особенно когда он длительный или интенсивный. Физический стресс может привести к мышечному напряжению, боли и усталости, а также повлиять на нашу способность выполнять физические задачи. Это также может повлиять на наше общее состояние здоровья, включая иммунную систему и сердечно-сосудистую систему.

В конечном счете как с психическим, так и с физическим стрессом может быть трудно справиться, и важно найти здоровые способы справиться со стрессом в нашей жизни и уменьшить его, будь то с помощью физических упражнений, практики осознанности, обращения за поддержкой к другим или других методов управления стрессом.

Испытывали ли Вы боль в спине за последние 4 недели?

Да - 59.32%

Нет - 40.68%

Устраивает ли вас стиль работы? (Стиль работы – это индивидуальная реакция человека на повышенные требования на работе.)

Да - 58.33%

Нет - 41.67%

Стаж работы (года)

< 10 - 35%

10-19 - 43.33%

20 > - 21.67%

Непрерывное стояние 2 > часов в день

Да - 37.93%

Нет - 62.07%

4.3 Итог по опросу.

Результаты опроса показывают высокий процент сотрудников, испытывающих симптомы офисного синдрома, что указывает на широко распространенную проблему на рабочем месте. Распространенность и тяжесть: офисный синдром является распространенным заболеванием на рабочем месте,

поражающим значительную часть офисных работников в той или иной степени.

Факторы риска. Недостаток финансовых средств, длительное сидение на рабочем месте, недостаток подвижности.

Результаты для здоровья. Необходимо увеличить возможность движения, эргономические улучшения условий работы.

Неудовлетворенность работой и рабочим местом приводит к выгоранию и снижению производительности, как следствие появляются вредные привычки как курение, употребление спиртных напитков, безразличность к происходящему, что приводит в конечном итоге к депрессии.

Снижение производительности. У сотрудников, испытывающих офисный синдром, снижается производительность из-за дискомфорта или боли во время работы, что приводит к снижению удовлетворенности работой и общей производительности.

Увеличение расходов на здравоохранение. По результатам видно, что у 59% опрошенных имеются боли в пояснице, как следствие ее стараются убрать на корню используя обезболивающие, но не устраняя саму причину боли в пояснице. В конечном итоге приводит к более глубоким проблемам со спиной и поясницей и требует больших финансовых вложений при их лечении.

Неудовлетворенность сотрудников. Сотрудники, страдающие офисным синдромом, могут чувствовать, что нет условий для решения их проблем и улучшения условий труда, что приводит к снижению морального духа и удержанию сотрудников.

Подводя итог по опросу, можно выделить высокий коэффициент появления офисного синдрома у сотрудников ОВД. По большинству показателей имеется высокий риск наличия заболеваний.

4.4 Психосоматические проявления.

Вот несколько психосоматических заболеваний, которые могут появиться в результате малоподвижного образа жизни, длительного пребывания за компьютером и высокого уровня умственной и психологической нагрузки. Вот несколько примеров:

Хроническая боль в спине. Длительное сидение может вызвать напряжение мышц спины и привести к хронической боли.

Синдром запястного канала. Повторяющиеся движения запястья, такие как набор текста, могут вызвать давление на срединный нерв и привести к боли и онемению в кисти и запястье.

Головные боли напряжения. Стресс и напряжение, вызванные малоподвижным образом жизни, умственными и психологическими нагрузками, могут вызвать мышечное напряжение в области шеи и волосистой части головы, что приводит к головным болям напряжения.

Напряжение глаз. Длительное использование компьютера или других цифровых устройств может вызвать напряжение глаз, сухость в глазах и головные боли.

Ожирение. Малоподвижный образ жизни может привести к увеличению веса и ожирению, что может увеличить риск целого ряда проблем со здоровьем, таких как болезни сердца, диабет и некоторые виды рака.

Бессонница. Высокий уровень умственной и психологической нагрузки может привести к нарушениям сна и бессоннице.

Синдром раздраженного кишечника (СРК). Стресс и беспокойство могут усугубить симптомы СРК, приводя к болям в животе, вздутию живота и изменениям в опорожнении кишечника.

Важно отметить, что, хотя эти состояния могут быть связаны с малоподвижным образом жизни и высоким уровнем умственной и психологической нагрузки, они также могут иметь другие первопричины. Всегда полезно проконсультироваться с врачом, если вы испытываете какой-либо из этих симптомов или у вас есть опасения по поводу своего здоровья [17].

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БОРЬБЕ С ОФИСНЫМ СИНДРОМОМ

Существует несколько научных исследований, которые предлагают способы улучшить качество здоровья людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Вот несколько примеров:

Увеличьте физическую активность. Исследования показали, что даже небольшое увеличение физической активности может улучшить состояние здоровья людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Это может включать в себя такие виды деятельности, как ходьба пешком, езда на велосипеде или силовые тренировки.

Часто вставайте и передвигайтесь. Длительное сидение связано с целым рядом проблем со здоровьем, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение. Регулярные перерывы для того, чтобы встать, потянуться и подвигаться, могут помочь снизить эти риски.

Включайте регулярные физические упражнения. Исследования показали, что регулярные физические упражнения могут помочь снизить риск хронических заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Даже незначительное увеличение физической активности может оказать значительное влияние на показатели здоровья.

Соблюдайте правильную осанку. Плохая осанка может привести к болям в спине, шее и другим проблемам с опорно-двигательным аппаратом. Сидя прямо, сохраняя плечи расслабленными и поддерживая нижнюю часть спины, вы можете помочь улучшить осанку и снизить риск возникновения этих проблем.

Придерживайтесь здоровой диеты. Малоподвижный образ жизни может способствовать увеличению веса, что может увеличить риск целого ряда проблем со здоровьем. Здоровое питание, богатое фруктами, овощами, цельными злаками и постным белком, может помочь поддерживать здоровый вес и снизить риск хронических заболеваний.

Стоит отметить, что потребности в охране здоровья у всех разные, и наилучший подход будет зависеть от состояния здоровья человека, образа жизни и других факторов. Всегда полезно проконсультироваться с врачом, прежде чем вносить какие-либо существенные изменения в свой образ жизни или рацион питания [22].

6. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОФИСНОГО СИНДРОМА

6.1 Профилактика при болях в пояснице.

Имеют решающее значение, поскольку боль в пояснице может значительно повлиять на качество вашей жизни и повседневную деятельность. Хроническая боль в пояснице может ограничить вашу способность работать, заниматься физическими упражнениями и даже выполнять простые повседневные задачи. Это также может привести к проблемам с психическим здоровьем, таким как тревога и депрессия.

Профилактика или профилактические меры необходимы для того, чтобы избежать развития болей в пояснице или свести к минимуму их возникновение. Некоторые эффективные профилактические меры включают поддержание хорошей осанки, регулярные физические упражнения, правильное поднятие тяжелых предметов, поддержание здорового веса, отказ от длительного сидения или стояния и применение методов управления стрессом.

Следуя этим профилактическим мерам, вы можете укрепить мышцы, поддерживающие вашу спину, и улучшить свою гибкость, что может снизить риск возникновения болей в пояснице. Более того, это может помочь предотвратить дальнейшее повреждение мышц спины, что в конечном итоге поможет вам избежать хронических болей в спине.[10]

Боль в пояснице может быть вызвана целым рядом факторов, таких как плохая осанка, мышечный дисбаланс, травмы или малоподвижный образ жизни. Хотя важно определить основную причину вашей боли в пояснице и поработать с медицинским работником над ее устранением, есть также несколько упражнений, которые вы можете выполнить, чтобы помочь облегчить ваши симптомы. Вот несколько упражнений, которые могут помочь облегчить боль в пояснице:

Растяжка **«Кошка-корова»**. Начните с рук и коленей, расположив запястья непосредственно под плечами, а колени - непосредственно под бедрами. Вдохните и выгните спину дугой, поднимая голову к потолку. Выдохните и выпрямите позвоночник, прижимая подбородок к груди (Рис. 1).

Кошка-корова

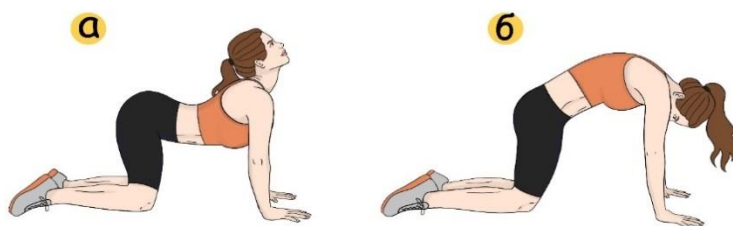


Рис. 1. Техника выполнения упражнения «Кошка-корова».

Поза ребенка. Встаньте на четвереньки, затем сядьте обратно на пятки и вытяните руки вперед. Задержитесь на 30 секунд-минуту, глубоко дыша (Рис. 2).

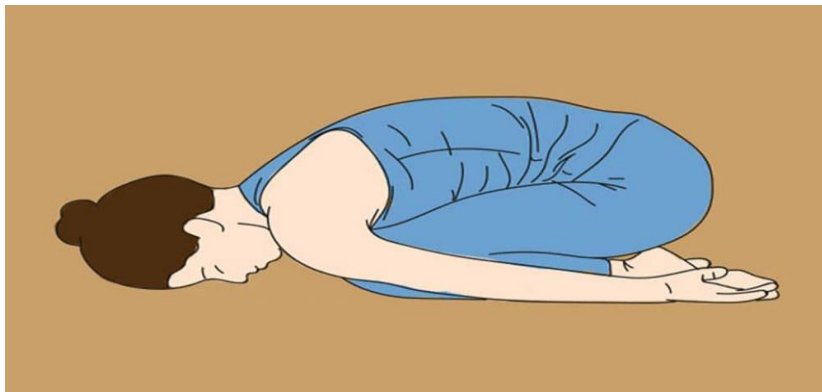


Рис. 2. Техника выполнения упражнения «Поза ребенка».

Наклон таза. Лягте на спину, согнув колени и поставив ступни ровно на пол. Прижмите нижнюю часть спины к полу, напрягая мышцы брюшного пресса и сжимая ягодичные мышцы. Удерживайте в течение 5-10 секунд, затем отпустите (Рис. 3).



Рис. 3. Техника выполнения упражнения «Наклон таза».

Берд Дог. Встаньте на четвереньки так, чтобы запястья были прямо под плечами, а колени - прямо под бедрами. Вытяните правую руку и левую ногу прямо, держа бедра на одном уровне. Задержитесь на 5-10 секунд, затем поменяйте стороны. (Рисунок 4)



Рис. 4. Техника выполнения упражнения «Берд Дог».

Переход. Лягте на спину, согнув колени и поставив ступни ровно на пол. Поднимите бедра к потолку, сжимая ягодичные мышцы и подколенные сухожилия. Удерживайте в течение 5-10 секунд, затем отпустите (Рис. 5).

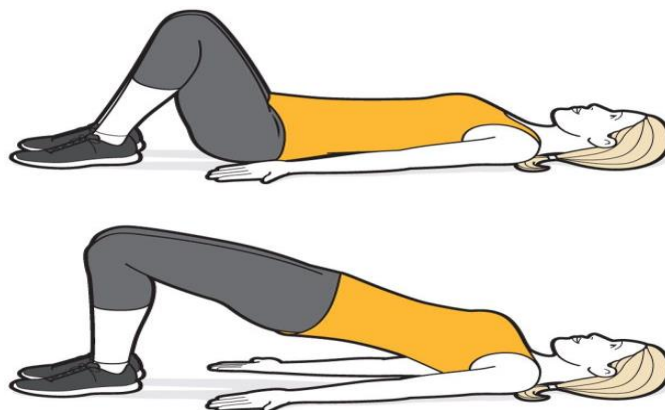


Рис. 5. Техника выполнения упражнения «Переход».

Кобра. Лягте на живот, положив руки под плечи. Приподнимите грудь над землей, прижимая локти к бокам. Удерживайте в течение 5-10 секунд, затем отпустите (Рис. 6).



Рис. 6. Техника выполнения упражнения «Кобра».

Не забудьте начать со щадящих упражнений и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность по мере уменьшения боли в пояснице. Если вы испытываете какую-либо боль или дискомфорт во время выполнения этих упражнений, немедленно прекратите и проконсультируйтесь с медицинским работником [9].

В заключение, при болях в пояснице необходимы профилактические меры. Включив эти меры в свой образ жизни, вы можете снизить риск развития болей в пояснице и улучшить общее состояние здоровья и самочувствие.

Регулярные физические упражнения. Регулярные физические упражнения могут помочь укрепить мышцы, поддерживающие вашу спину, и улучшить вашу общую гибкость.

Поддерживайте хорошую осанку: когда вы стоите, сидите или поднимаетесь, следите за тем, чтобы позвоночник был прямым, и избегайте сутулости.

Правильно поднимайте тяжелые предметы. Поднимая тяжелые

предметы, согните ноги в коленях и держите спину прямой. Используйте ноги, чтобы поднять вес, и избегайте скручивания позвоночника.

Поддерживайте здоровый вес. Избыточный вес может вызвать нагрузку на вашу спину, поэтому важно поддерживать здоровый вес с помощью диеты и физических упражнений.

Избегайте длительного сидения. Длительное сидение может оказать сильное давление на нижнюю часть спины. Старайтесь делать частые перерывы и регулярно растягиваться в течение дня.

Спите на поддерживающем матрасе. Слишком мягкий или слишком твердый матрас может вызвать боли в спине. Найдите матрас, который поддерживает ваш позвоночник и обеспечивает хорошее выравнивание.

Бросить курить. Курение может способствовать возникновению болей в спине, уменьшая приток крови и кислорода к мышцам и тканям спины.

Практикуйте методы управления стрессом. Стресс может вызвать напряжение в ваших мышцах, что может привести к болям в спине. Попробуйте практиковать техники релаксации, такие как глубокое дыхание, йога или медитация [19].

6.2 Профилактика ожирения.

Ожирение - это состояние, при котором человек имеет чрезмерное количество жировых отложений, что может негативно сказаться на его здоровье. Вот несколько советов, которые помогут предотвратить ожирение:

Поддерживайте сбалансированное и здоровое питание. Сбалансированное и здоровое питание может помочь предотвратить ожирение. Ешьте разнообразные фрукты, овощи, цельные злаки, нежирные белки и полезные жиры.

Избегайте сладких напитков. Сладкие напитки, такие как газировка, энергетические напитки и подслащенный чай или кофе, могут способствовать ожирению. Вместо этого пейте много воды и несладких напитков.

Практикуйте контроль порций. Употребление больших порций может способствовать увеличению веса. Используйте тарелки и миски меньшего размера, чтобы контролировать размер порций.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Регулярная физическая активность может помочь предотвратить ожирение. Старайтесь уделять не менее 150 минут упражнениям умеренной интенсивности или 75 минут упражнениям высокой интенсивности каждую неделю.

Ограничьте сидячий образ жизни. Сидение в течение длительного периода времени может способствовать ожирению. Старайтесь чередовать длительные периоды сидения с короткими приступами физической активности.

Высыпайтесь. Недостаток сна может способствовать развитию ожирения. Старайтесь спать по 7-9 часов каждую ночь.

Справляться со стрессом. Стресс может способствовать перееданию и увеличению веса. Практикуйте методы управления стрессом, такие как

глубокое дыхание, медитация или йога.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) называет ожирение эпидемией XXI. Её опасения подтверждаются цифрами, каждый год от ожирения умирает 2,5 млн человек. Для сравнения, от гриппа погибает «всего» 500 тысяч.



Ожирение ухудшает состояние всех органов и систем организма



Ожирение - избыточное отложение жира в подкожной основе, во внутренних органах и тканях



Помните, что профилактика имеет ключевое значение, когда речь заходит об ожирении. Выбор здорового образа жизни может помочь предотвратить ожирение и улучшить общее состояние здоровья [21].

6.3 Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания, такие как сердечные приступы и инсульты, являются ведущей причиной смерти во всем мире. Однако многие случаи сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить с помощью изменения образа жизни и управления факторами риска. Вот несколько способов предотвратить сердечно-сосудистые заболевания:

Регулярно занимайтесь спортом. Регулярная физическая активность может помочь улучшить здоровье сердца и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Поддерживайте здоровое питание. Диета, богатая фруктами, овощами, цельными злаками и постными белками, с низким содержанием насыщенных и транс-жиров, может помочь снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Бросить курить. Курение является основным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Отказ от курения может значительно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Справляться со стрессом. Стресс может оказать негативное влияние на здоровье сердца. Поиск здоровых способов справиться со стрессом, таких как медитация, йога или физические упражнения, может помочь снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Контролируйте кровяное давление. Высокое кровяное давление

является основным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Изменения в образе жизни, такие как поддержание здорового веса, сокращение потребления соли и ограничение употребления алкоголя, могут помочь контролировать кровяное давление [18].

Контролируйте уровень холестерина. Высокий уровень холестерина может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Соблюдение здоровой диеты и прием лекарств, при необходимости, могут помочь контролировать уровень холестерина.

Управление диабетом. Диабет является основным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Регулирование уровня сахара в крови с помощью диеты, физических упражнений и медикаментозного лечения, при необходимости, может помочь снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярно проходите осмотры. Регулярные осмотры у поставщика медицинских услуг могут помочь выявить факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и управлять ими.

Помните, что профилактика является ключом к поддержанию здоровья сердца и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

6.4 Профилактика Диабета 2-го типа.

Диабет 2 типа можно предотвратить или отсрочить, изменив здоровый образ жизни. Вот несколько шагов, которые вы можете предпринять, чтобы снизить риск развития диабета 2 типа:

Поддерживайте здоровый вес. Избыточный вес является одним из основных факторов риска развития диабета 2 типа. Если у вас избыточный вес, попробуйте сбросить его, придерживаясь здорового питания и регулярной физической активности.

Придерживайтесь здорового питания. Придерживайтесь диеты, богатой фруктами, овощами, цельными злаками, постным белком и полезными жирами. Ограничьте потребление обработанных и сладких продуктов.

Регулярно занимайтесь спортом. Физическая активность может помочь вам поддерживать здоровый вес и улучшить способность вашего организма использовать инсулин. Уделяйте упражнениям умеренной интенсивности не менее 30 минут в течение большинства дней недели.

Не курите. Курение увеличивает риск развития диабета 2 типа, а также других проблем со здоровьем.

Ограничьте потребление алкоголя. Употребление слишком большого количества алкоголя может привести к увеличению веса и увеличить риск развития диабета 2 типа.

Справляйтесь со стрессом. Хронический стресс может увеличить риск развития диабета 2 типа. Найдите способы справиться со стрессом, например, занимаясь йогой, медитацией или глубоким дыханием.

Регулярно проходите осмотры. Регулярные осмотры у вашего лечащего

врача могут помочь выявить ранние признаки диабета и внести изменения в образ жизни, чтобы предотвратить это заболевание или управлять им [12].



Помните, что даже небольшие изменения в вашем образе жизни могут существенно повлиять на профилактику диабета 2 типа [13].

6.5 Профилактика рака.

Профилактика рака включает в себя выбор здорового образа жизни, который может помочь снизить риск развития рака. Вот несколько стратегий, которые могут помочь снизить риск развития рака:

Поддерживайте здоровый вес. Избыточный вес или ожирение могут увеличить риск развития нескольких видов рака, включая рак молочной железы, колоректальный рак и рак эндометрия.

Регулярно занимайтесь спортом. Регулярная физическая активность может помочь снизить риск развития нескольких видов рака, включая рак молочной железы, толстой кишки и легких.

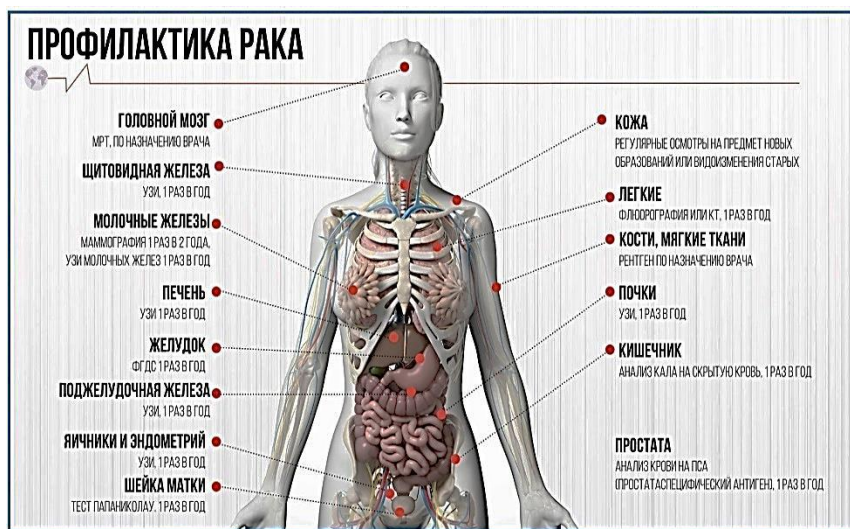
Придерживайтесь здоровой диеты. Диета, богатая фруктами, овощами и цельными злаками, может помочь снизить риск развития нескольких видов рака.

Ограничьте потребление алкоголя. Употребление алкоголя может увеличить риск развития нескольких видов рака, включая рак молочной железы, печени и толстой кишки.

Бросить курить. Курение является основной причиной многих видов рака, включая рак легких, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Отказ от курения может значительно снизить риск развития рака [14].

Защитите свою кожу. Воздействие ультрафиолетового излучения солнца и соляриев может увеличить риск развития рака кожи. Защитите свою кожу, надев защитную одежду, используя солнцезащитный крем и избегая чрезмерного пребывания на солнце.

Сделайте прививку. Некоторые вакцины могут помочь предотвратить определенные виды рака. Например, вакцина против ВПЧ может помочь предотвратить рак шейки матки и другие виды рака, вызываемые ВПЧ [16].



Важно помнить, что не все виды рака можно предотвратить, но принятие этих мер может помочь снизить риск развития рака. Кроме того, регулярные обследования на рак могут помочь выявить рак на ранней стадии, когда он наиболее поддается лечению.

6.6 Профилактика проблем с психическим здоровьем.

Существует несколько стратегий, которые могут помочь предотвратить проблемы с психическим здоровьем, в том числе:

Забота о своем физическом здоровье. Физическое здоровье и психическое здоровье взаимосвязаны. Здоровое питание, регулярные физические упражнения и достаточный сон могут помочь предотвратить проблемы с психическим здоровьем.

Практика методов управления стрессом. Хронический стресс может негативно сказаться на вашем психическом здоровье. Изучение методов управления стрессом, таких как глубокое дыхание, медитация и йога, может помочь снизить уровень стресса.

Управление стрессом относится к набору методов и стратегий, которые люди используют для управления или снижения уровня стресса в своей жизни. Некоторые распространенные методы управления стрессом включают:

Важно найти методы управления стрессом, которые лучше всего подходят именно вам, и включить их в свой распорядок дня для укрепления общего состояния здоровья и хорошего самочувствия.

Установление прочных социальных связей. Социальная изоляция и одиночество могут увеличить риск возникновения проблем с психическим здоровьем. Установление прочных социальных связей с помощью таких видов деятельности, как волонтерство, вступление в клубы и общение с семьей и друзьями, может помочь предотвратить проблемы с психическим здоровьем.

Обращение за скорейшим лечением. Если вы испытываете симптомы проблемы с психическим здоровьем, важно как можно скорее обратиться за лечением. Раннее лечение может помочь предотвратить ухудшение симптомов

и повысить ваши шансы на выздоровление.

Предотвращение злоупотребления психоактивными веществами. Злоупотребление психоактивными веществами может увеличить риск возникновения проблем с психическим здоровьем, таких как депрессия и тревога. Избегание или ограничение употребления психоактивных веществ может помочь предотвратить эти проблемы.



Важно помнить, что путь к психическому здоровью у всех разный, и стратегии профилактики могут сработать не для всех. Если вы или кто-то из ваших знакомых борется с проблемами психического здоровья, важно обратиться за помощью к специалисту в области психического здоровья [14].

6.7 Практику методов управления стрессом.

Стресс - обычное явление в нашей повседневной жизни, и он может оказать значительное влияние на наше психическое и физическое благополучие. К счастью, существует множество методов управления стрессом, которые могут помочь уменьшить негативные последствия стресса. Вот несколько популярных методов управления стрессом:

Физические упражнения. Регулярная физическая активность, такая как бег трусцой, ходьба, плавание или танцы, может помочь снизить уровень стресса, высвобождая эндорфины и способствуя расслаблению.

Медитация. Медитация осознанности, йога и другие техники релаксации могут помочь уменьшить стресс и беспокойство, способствуя ощущению спокойствия и ясности ума.

Глубокое дыхание. Глубокие, медленные вдохи могут помочь уменьшить стресс, замедляя частоту сердечных сокращений и способствуя расслаблению.

Социальная поддержка. Проведение времени с друзьями и близкими может помочь уменьшить стресс, обеспечивая ощущение комфорта и поддержки.

Тайм-менеджмент. Хорошие навыки тайм-менеджмента могут помочь уменьшить стресс, позволяя людям лучше расставлять приоритеты в своих задачах и избегать чувства перегруженности.

Привычки к здоровому образу жизни. Здоровое питание, достаточный сон и отказ от чрезмерного употребления алкоголя и кофеина могут помочь уменьшить стресс и улучшить общее самочувствие.

Когнитивно-поведенческая терапия. Этот вид терапии может помочь людям научиться управлять своими мыслями и поведением в ответ на стрессовые факторы, что может уменьшить негативные последствия стресса.



Важно помнить, что не все методы управления стрессом работают для всех, и может потребоваться некоторое количество проб и ошибок, чтобы найти методы, которые лучше всего подходят именно вам.

6.8 Профилактика офисного синдрома.

Делайте частые перерывы. Делайте перерыв каждые 30 минут, чтобы размяться и подвигаться.

Сохраняйте хорошую осанку. Сядьте с прямой спиной, плечи расслаблены, ступни плотно прижаты к земле.

Используйте эргономичную мебель. Используйте стул с хорошей поддержкой поясницы и письменный стол правильной высоты.

Регулярно занимайтесь спортом. Включите регулярные физические упражнения в свой распорядок дня, чтобы сохранить мышцы сильными и гибкими.

Отрегулируйте настройки компьютера. Отрегулируйте высоту и угол наклона экрана, чтобы уменьшить нагрузку на глаза, и при необходимости используйте фильтр от бликов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профилактика заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, необходима для поддержания хорошего здоровья и самочувствия. Малоподвижный образ жизни становится все более распространенным в современном обществе из-за таких факторов, как технический прогресс и изменения в характере работы. Однако негативных последствий такого образа жизни для здоровья можно избежать, ведя более активный образ жизни. Регулярная физическая активность, такая как физические упражнения или даже просто ходьба, может помочь предотвратить целый ряд заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет 2-го типа.

Кроме того, поддержание здорового питания и отказ от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя, также имеют решающее значение для профилактики заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Также важно создать среду, способствующую физической активности, например, иметь доступ к паркам и местам отдыха.

Предпринимая активные шаги по профилактике заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, люди могут улучшить свое общее состояние здоровья и снизить риск развития хронических заболеваний, которые могут негативно повлиять на качество их жизни. В конечном счете, ключом к профилактике заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, является осознание важности активного и здорового образа жизни и принятие упреждающих мер по его достижению.

Задачи практического пособия были решены:

Использован опрос для оценки распространенности и тяжести офисного синдрома среди сотрудников.

Рассмотрена взаимосвязь между «офисным синдромом» и болезнями, возникающими у сотрудников с малоподвижным стилем работы.

Определено влияние офисного синдрома на показатели психического здоровья, такие как стресс, тревога и депрессия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Михайлюк И.Г. Синдром запястного канала (туннельный синдром): причины, симптомы и лечение в статье невролога (probolezny.ru) (Дата обращения 25.02.2023 г.)
2. Фомичева Н. Правда и мифы о психосоматике: как тело и психика влияют друг на друга [Интернет-ресурс] - Режим доступа: <https://mrt24.spb.ru/> (Дата обращения 20.02.2023 г.)
3. Данилов А.Б. Курганова Ю.М. ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), Москва, Россия Оригинальная статья опубликована на сайте РМЖ (Русский медицинский журнал): https://www.rmj.ru/articles/nevrologiya/Ofisnyy_sindrom/#ixzz80F0FsrND Under Creative Commons License: Attribution (Дата обращения 14.02.2023 г.)
4. Попелянский Я.Ю., 1974–1990; Антонов И.П., 1979–1990; Малевик В.Ф., 1995; Шмидт И.Р., 1995; и др. (Дата обращения 20.03.2023 г.)
5. Основы психосоматики: учебно-методическое пособие / сост. К.С. Карташова. – 2012.
6. Основы психосоматики: учебное пособие / М.А. Лаврова, Н.А. Томина, Я.И. Коряков / под общ. ред. М.А. Лавровой. – Екатеринбург: Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет (Дата обращения 03.11.2022 г.)
7. Meijer E.M., Sluiter J.K., Monique H.W.: Is Workstyle a Mediating Factor for Pain in the Upper Extremity Over Time? // J Occup Rehabil. 2008 18:262–266. (Дата обращения 20.02.2023 г.)
8. Farber B.A. Treatment strategies for different types of teacher burnout // Journal of Clinical Psychology. 2000; 56(5):675–89.
9. Feuerstein M., Nicholas R.A., Huang G.D., Haufler A.J., Pransky G., Robertson M. Workstyle: development of a measure of response to work in those with upper extremity pain // J Occup Rehabil. 2005 Jun;15(2):87–104. (Дата обращения 20.02.2023 г.)
10. Janwantanakuli P., Pensri P. et al. Associations between Prevalence of Self-reported Musculoskeletal Symptoms of the Spine and Biopsychosocial Factors among Office Workers // J Occup Health. 2009, 51: 114–122. (Дата обращения 20.02.2023 г.)
11. Janwantanakul P., Pensri P. et al. Development of a risk score for low back pain in office workers—a cross-sectional study, BMC Musculoskeletal Disorders. 2011, <http://www.biomedcentral.com/1471-2474/12/23>. (Дата обращения 26.02.2023 г.)
12. Janwantanakul P., Pensri P., Jiamjarasrangsi W., Sinsongsook T. Prevalence of self-reported musculoskeletal symptoms among office workers // Occupational Medicine. 2008. p. 436–438. (Дата обращения 26.02.2023 г.)
13. Montero-Marin J., Skapinakis P., Araya R.. Towards a brief definition of burnout: syndrome by subtypes: development of the "Burnout Clinical Subtypes Questionnaire" (BCSQ–12), Health and Quality of Life Outcomes 2011;9:74,

<http://www.hqlo.com/content/9/1/74>. (Дата обращения 26.02.2023 г.)

14. Katz J.N. Lumbar disc disorders and low-back pain: socioeconomic factors and consequences // The Journal of Bone & Joint Surgery. 2006;88:21–24. J Bone Joint Surg Am 2006. (Дата обращения 07.01.2023 г.)

15. Matsudaira K., Palmer K.T., Reading I., Hirai M., Yoshimura N., (Дата обращения 07.01.2023 г.)

16. Coggon D. Revalence and correlates of regional pain and associated disability in Japanese workers // Occup Environ Med. 2011;68:191–196. (Дата обращения 07.01.2023 г.)

17. Stovner L.J., Andree C. Prevalence of headache in Europe: a review for the Eurolight project // J Headache Pain. 2010;11:289–299. (Дата обращения 07.01.2023 г.)

18. Lincoln L.E. et al. Interventions for the primary prevention of work-related carpal tunnel syndrome // Am J Prev Med. 2000 May, 18(4 Suppl):37–50. (Дата обращения 07.01.2023 г.)

19. Liu C.W. et al. Relationship between carpal tunnel syndrome and wrist angle in computer workers // The Kaohsiung Journal of Medical Sciences. 2003 Dec., Vol. 19, Issue 12. P. 617–622.

20. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job Burnout // Annual Review of Psychology. 2001; 52:397–422.

21. Feuerstein M., Nicholas R.A. Development of a short form of the Workstyle measure, Occupational medicine (Oxford, England). 2006; 56(2):94–9. (Дата обращения 08.02.2023 г.)

Учебно-методическое издание

Абдраймов Т.Е.

**ПРОФИЛАКТИКА
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
У СОТРУДНИКОВ ОВД**

Методические рекомендации

ISBN 978-601-7931-93-3



Печатается в авторской редакции

Подписано в печать 08.09.2023 г. Формат 60х84¹/₁₆

Печать ризография. Объем 2 п.л.

Тираж 30 экз. Заказ № 40.

Отпечатано в типографии
Костанайской академии МВД РК им. Ш. Кабылбаева
г. Костанай, пр. Абая, 11.