

ОРТОБИОТИКА – ЭФФЕКТИВНЫЕ способы работы с психологическим здоровьем руководителя

Ольга Анатольевна Семиздралова,
*доцент кафедры управления, экономики и права Челябинского института
повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников
образования, кандидат психологических наук*

Кто не ценит собственное здоровье, тот меньше заботится и о других людях. В управленческой практике экономия на здоровье персонала оборачивается значительными потерями делового социума. Ортобиотический призыв «беречь здоровье» не противоречит трудолюбию. Управленческая ортобиотика способствует трудолюбию руководителя, помогает ему не превращаться в трудоголика, использовать профессиональную деятельность для телесной и душевной самореализации, продуктивного опредмечивания личностных способностей, полученных знаний и опыта.

• *самосбережение здоровья* • *работоспособность человека* • *общенормативный период* • *самоорганизация труда*

Здоровье – основная жизненная потребность и проблема руководителя

Управление — это прежде всего активная умственная деятельность, постоянное напряжение всех систем

человека. На руководителей давит груз персональной ответственности. Им часто приходится решать нестандартные задачи, сталкиваться с большим объёмом информации, анализировать её и принимать

решения, оказываться в экстремальных ситуациях, испытывать хронический дефицит времени. Частота возникновения стрессовых ситуаций в деятельности руководителя составляет примерно 6–7 баллов по десятибалльной шкале. Социологические исследования показывают, что у большинства руководителей заметно ухудшилось состояние здоровья по сравнению с тем, каким оно было до перехода на управленческую работу. Многие из них отмечают, что, став руководителем, стали больше испытывать трудностей в семейной жизни — участились конфликты между супругами.

Такое внутреннее состояние человеческого организма включает субъективные механизмы защиты, например, психическое переутомление, нежелание заниматься некоторыми видами деятельности, стереотипное отношение к проблемам, повышенная осторожность в общении. Эти защитные механизмы помогают проще реагировать на служебные неприятности, индифферентно воспринимать успехи коллег, не мучиться угрызениями совести, не воспринимать чужое страдание. В итоге у руководителя формируются нежелательные личностные качества, отрицательно влияющие на его служебное поведение.

Специфика содержания управленческой деятельности способствует повышенному интересу руководителей к ортобиотике — науке о самосбережении здоровья, разумном образе жизни. К предмету её исследований относятся вопросы философии оптимизма, жизненного путеводителя (что такое здоровье), гигиенических правил, универсальных средств самосбережения, технологии сдерживания угасания жизни и семьи на различных этапах жизни человека. В отличие от медицины, объект которой — болезнь, и герантологии — проблемы старения человеческого организма, ортобиотика рассматривает здоровье в трёх измерениях: физическом, психическом и нравственном состоянии. По мнению И.И. Мечникова, ортобиоз — системообразующее условие долголетней работоспособности человека.

Здоровье — такое состояние человека, когда он не болен, а потому им не утрачена способность полноценно выполнять многообразные жизненные функции. Здоровье человека характеризуется:

- высокой приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни;
- психической уравновешенностью;
- необходимой работоспособностью;
- социальным оптимизмом.

Здоровые люди производительно работают. Они предрасположены к творчеству. Им свойственны общительность и чувство юмора. Они стоически воспринимают критику, самокритичны, заинтересованно относятся к поддержанию в коллективе нормальных человеческих отношений. Здоровый человеческий организм обладает способностью реализации новых резервов эффективности жизнедеятельности.

Известным врачом Николаем Михайловичем Амосовым сформулированы основные принципы психологии здоровья:

1. В большинстве болезней виноваты не природа и не общество, а только сам человек.
2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Она склонна преувеличивать слабости человека и могущество своей науки, создавая у людей мнимые.
3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.
4. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать.
5. Природа милостива: достаточно 20–30 минут физкультуры в день,

но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет отлично.

6. Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес как минимум рост в сантиметрах минус 100.

7. Говорят, что здоровье — счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь — точно несчастье.

Как помочь себе стать более эффективным?

Труду и отдыху соответствуют процессы напряжения и расслабления, протекающие в центральной нервной системе, их чередование и достаточная продолжительность тренируемости и служат факторами здорового образа жизни. Вслед за работой наступает утомление — нормальное физиологическое состояние, связанное с временным уменьшением функциональной подвижности клеток коры головного мозга. Утомление — защитная реакция организма, сигнал о необходимости прекращения работы. Характер утомления — процесс индивидуальный.

Умственное утомление связано со снижением познавательной потребности (интереса к уроку, труду) и характеризуется снижением внимания, памяти, замедлением мышления (скорости принятия решения), нежеланием продолжать работу и т.д. Физическое утомление характеризуется временным снижением двигательной потребности, что сопровождается уменьшением силы и выносливости, скорости работы и амплитуды движений, нарушением их координации и точности.

Если утомление проходит после обычного отдыха и работоспособность на другой день полностью восстанавливается, то это не выходит за пределы нормы. Если утомление на следующий день сохраняется, что чаще всего наблюдается при нарушении режимов труда и отдыха и из-за недостаточных по времени периодов отдыха после работы, это может перейти в переутомление, что уже считается патологией.

ЖИЗНЬ В ПРОФЕССИИ

Переутомление — патологическое состояние, связанное с нарушением состояния здоровья организма и функционального состояния его систем. Оно характеризуется снижением работоспособности, потерей аппетита, нарушениями сна, снижением памяти, внимания, неуравновешенностью, раздражительностью, рассеянностью, безразличием, головными болями, снижением сопротивляемости инфекциям и т.д.

Переутомление сопровождается объективными признаками нарушения состояния здоровья — от функциональных сдвигов до появления патологических симптомов и различных заболеваний. Однако работоспособность человека может быть значительно снижена ещё до появления объективных функциональных нарушений. Такое состояние носит название «усталость». Её основная причина — отсутствие потребности в выполнении определённого вида деятельности.

Усталость — субъективный признак развивающегося утомления вследствие физической или умственной работы, выполняемой при отсутствии потребности в ней, представляет собой психическое состояние переживания, которое может сопровождаться отрицательными эмоциями.

От потребности в той или иной профессиональной деятельности зависит, как быстро возникают утомление (усталость) и, следовательно, эмоционально-психическое состояние. Лёгкий, но нелюбимый труд или труд, потребность в котором не является жизненной необходимостью, порой приносит здоровью человека больше вреда, чем любимое занятие, пусть даже сопряжённое с опасностью для жизни.

Прежде всего, необходимо не допускать систематического переутомления. Это — защитная реакция человеческого организма. Человек не может не уставать, добросовестно работая. Это нормально.

Но плохая организация труда, расширение «рамок» рабочего дня — нередко деформирующие факторы работы биологических механизмов. Известно, что утомление после тяжёлого физического труда растягивается на 3–4 дня; после напряжённого умственного труда — на 10–12 дней. Это обстоятельство необходимо принимать во внимание при соблюдении личного ортобиоза, организации трудовой деятельности, исходя из её содержательных характеристик.

Знание общенормативных периодов работоспособности может помочь избежать переутомления. Есть периоды «вработываемости» (время вхождения в работу), «наивысшей производительности» и «снижения работоспособности». Работоспособность не может быть постоянной в течение недели. Первые дни недели — «период вработываемости». Середина недели — период «наивысшей производительности». Последние дни недели — период «снижения работоспособности». Работоспособность меняется в течение года: наибольшая наблюдается в зимние месяцы, наименьшая — в летние. Планирование профессиональной деятельности с учётом её интенсивности и периодов производительности позволит повысить эффективность деятельности без ущерба для здоровья.

Существует условное подразделение людей на «сов» и «жаворонков». Первые предпочитают работать в вечернее и ночное время, вторые — в утренние часы. Нередко работники избирают режим работы, не придавая значения тому, к какому типу людей принадлежат, нанося тем самым ущерб здоровью. Для многих естественен режим «жаворонка», так как организм лучше физиологически приспособлен к нему. По медицинским данным, среднесуточный выброс гормонов у «сов» в 1,5 раза выше, чем у «жаворонков». Это допинг, за счёт которого обеспечивается вечерняя и ночная активность человека. Систематический повышенный выброс адреналина в кровь ведёт к нарушению обмена веществ, накоплению их продуктов в крови, оседанию на стен-

ках сосудов. Так возрастает риск атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца. Исследования свидетельствуют, что инфаркт миокарда у «сов» случается в полтора раза чаще, чем у «жаворонков». Таким образом, привычка работать по ночам отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности в течение следующего дня. Стремясь «доделать работу», человек стремится к невозможному, так как, доделав, начинает переделывать, или делать что-то следующее. Необходимо чётко обозначить временные границы рабочего дня, сократив тем самым риск развития заболеваний, прежде всего, психосоматического происхождения.

Как модель ортобиоза может рассматриваться «формула выживаемости», предложенная В.М. Шепелем:

- 1) физическая, мышечная активность, постоянное пребывание на свежем воздухе (в том числе и открытые форточки в спальне и в служебном кабинете), закаливание организма и рациональное, в соответствии с возрастом, питание. Эти мероприятия по восстановлению физической активности условно называют рекреацией (от лат. *recreate* — восстановление);
- 2) психическая разгрузка и переключение сознания на мысли, способные вызывать положительные эмоции. Это состояние психического переключения, часто называемое релаксацией (от лат. *relaxatio* — ослабление), легко достигается с помощью кратковременного отдыха, нового анекдота, малых доз телевизора как хорошего снотворного и благоприятной семейной атмосферы;
- 3) нравственный контроль и сравнение своих чувств и мыслей с моральными идеалами, духовное устремление к возвышенному и прекрасному, моральное очищение и возвышение, переосмысление ценности и значимости жизненных событий, нравственное возвышение над жизненными проблемами, что называется в управленческой этике катарсисом (от греч. *katharsis* — очищение).

Рекреация, релаксация и катарсис — слагаемые общей модели разумного образа жизни, на основе которой выстраивается индивидуальная модель ортобиоза. «Формула выживаемости», по В.М. Шепелю, выглядит следующим образом:

$$F_{\text{выж.}} = \frac{V_{\text{рек.}} + V_{\text{рел.}} + V_{\text{кат.}} \cdot 1}{V_{\text{сут.}} - V_{\text{сна}} \cdot 6} > \text{либо} = \text{---},$$

где в числителе — время, использованное на рекреацию, релаксацию и катарсис, а в знаменателе — количество часов в сутках минус время сна. Формула убеждает сомневающихся, что на сон и приятные дела нужно не скупиться, а Норберт Винер дал разумный рецепт для борьбы со стрессами: «Наилучший способ избавиться от тяжёлого беспокойства или умственной путаницы — переспать их».

Формула означает, что для обеспечения работоспособности руководитель или любой другой интенсивно работающий человек должен на каждые 6 часов труда отводить как минимум 1 час для физических упражнений, психологической разгрузки и духовного очищения.

Некоторые правила сохранения здоровья

Умение радоваться — яркий показатель состояния здоровья. Радость — одно из самых эффективных лекарств. Весёлые люди стойко переносят тяготы жизни и болезни. Они, как правило, не падают духом при каких-либо поражениях, а потому у них не формируется «гормон страха», разрушающе действующий на здоровье.

Психологически жизнерадостность обусловлена рядом факторов. В целях сохранения «здоровья» мозга полезно помнить, что люди, которые в среднем спят 7–8 часов, живут дольше, чем те, которые спят менее 5 или более 10 часов в сутки. Желательно иметь интересное хобби. Так, известный врач С.П. Боткин был талантливым математиком. Офтальмолог-хирург В.П. Филатов — великолепный художник.

Музыка прекрасно снимает усталость, восстанавливает сон, выравнивает ритм сердца. Как

ЖИЗНЬ В ПРОФЕССИИ

писал В.М. Бехтерев, она может снизить излишнюю возбудимость, создать хорошее настроение, придать бодрость.

Уйти в природу, полюбоваться ландшафтом — это умиротворяюще действует на психику людей. Важно использовать любую возможность, чтобы погулять в парке, побродить по лугу, посидеть у водоёма. Для этого хороши все времена года, особенно — солнечные.

Общение с детьми, особенно до пяти лет, а тем более умение с ними играть, освоение ими понятных ролевых амплуд — эмоционально очищающее воздействие на взрослых, особенно на руководителей.

Разнообразие впечатлений — источник эмоционального благополучия. Они — основа эмоций и чувств. Яркие и эстетические впечатления способствуют благотворному протеканию в организме физиологических процессов.

Кроме того, целесообразно окружать себя приятными запахами: покупать свежие цветы, вместо банана съедать апельсин, носить с собой флакон любимых духов. К «счастливым» ароматам относят яблоко и корицу, ваниль и иланг-иланг, свежую траву и мускус. Исследования, проведённые в университете Джорджии, показали, что самым счастливым цветом абсолютное большинство опрошенных считают зелёный (98% респондентов). Всего несколько процентов отделили от него жёлтый цвет (96%). Он ассоциируется у людей с солнцем, улыбками и теплом. Далее следует голубой (80%), оранжевый (75%), красный (64%), фиолетовый (64%), белый (61%). Самыми несчастными цветами, как и следовало ожидать, считается серый (19%) и чёрный (7%).

Н.И. Пирогов утверждал, что будущее в медицине принадлежит предохранительным мерам, составляющим основу гигиены. В переводе с греческого, гигиена — это целебный, приносящий здоровье.

Её смысл заключается в обеспечении научно обоснованных требований, соблюдение которых благоприятствует нормальному функционированию человеческого организма.

Гигиена в структуре ортобиоза руководителя подразделяется на:

- гигиену труда;
- гигиену общения;
- гигиену личную.

Гигиена общения предполагает соблюдение норм управленческого общения и правил хорошего тона, уважительного отношения к инакомыслию, терпимость к недостаткам характеров людей. Далеко не всегда соблюдаются гигиенические правила общения: постоянная доброжелательная настроенность на людей, рефлексивная оценка их поступков, сдерживание эмоций. В ситуации профессионального общения нередко приходится общаться с людьми, которые провоцируют какие-то столкновения или вызывают неприязнь. Чтобы не раздражаться при общении с ними, можно использовать такой психологический приём, как «визуализация гнева»: наблюдая за «неприятным» человеком, целесообразно постепенно его уменьшать до мухи или наряжать в костюм клоуна с бубенчиками на ушах. Последнее — особенно помогает при общении с разгневанным и бестактным руководителем.

Личная гигиена ориентирована на постоянный самоконтроль за состоянием тела и души. В ортобиозе осознание самоценности собственной жизни — исходная предпосылка его успешного построения. Трудовая деятельность имеет огромное значение для каждого человека, но не должна вытеснять все другие. Человек не имеет права обкрадывать личную жизнь, не проявлять трепетного отношения к семье, не реализовывать полностью способности.

Медицина рекомендует вести такой образ жизни, при котором бы обеспечивались:

1. Стремление к достижению идеального веса. Измеряйте индекс массы тела по формуле: $\text{вес}/(\text{рост}^2)$. Норма — 20–25 кг/м². Избыточный вес предрасполагает к ожирению, атеросклерозу, артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, сахарного диабета 2-го типа, нарушениям сна, остеоартрозу и другим заболеваниям. Ешьте продукты, богатые клетчаткой: овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, каши.

2. Уменьшение употребления поваренной соли. В целом, потребность организма в поваренной соли существенно снижается с возрастом. Большое поступление в организм поваренной соли способствует повышению артериального давления и, по некоторым данным, является одним из факторов риска злокачественных новообразований верхних отделов желудочно-кишечного тракта (наряду с курением и нитратами, содержащимися в растительных продуктах, колбасах и ветчинах).

3. Занятия спортом не реже трёх раз в неделю, желательно бегом или игровыми видами спорта. Если из-за болезни человек нуждается в ограничении физических нагрузок, тогда необходимо посоветоваться с лечащим врачом об объёме необходимых физических нагрузок и упражнений, и в любом случае ежедневно необходимо совершать пешие прогулки. Занятия непрофессиональным спортом снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, ожирения, сахарного диабета, заболеваний периферических сосудов, остеопороза, повышают работоспособность, выносливость и общие адаптивные ресурсы человека.

4. Уменьшение влияния эмоциональных стрессов. Общение с друзьями, возможность поделиться с ними жизненными трудностями способствуют снижению влияния стрессогенных факторов; применение методов релаксации, медитации: хатха-йога, тайцзицюань и других под руководством опытного наставника.

5. Уменьшение длительности работы за компьютером — может пострадать не только зрение, но и общее самочувствие, сон. В целом, влияние работы за компьютером на человека ещё недостаточно изучено.

Самоорганизация труда — это организация рабочего времени и собственного жизнеобеспечения в процессе профессиональной деятельности, основные элементы которой:

- личная организованность в соблюдении ортобиоза;
- рациональное распределение рабочего времени;
- рациональное оборудование рабочего места;
- профессиональное выполнение задач.

«Все моральные учения, — писал Альбер Камю, — основываются на той идее, что действие оправдывается и перечёркивается своими последствиями». Вот почему так необходим жизненный оптимизм людей, который ориентирует их «практический рационализм» по отношению к здоровью, помогает им избежать нежелательных последствий для здоровья. Благодаря усилиям немецкого философа, математика, физика и лингвиста Г.В. Лейбница, который по просьбе Петра I разработал первый проект развития образования и государственного управления в России, создана теория оптимизма. Это учение о существующем мире как наилучшем из возможных.

С тех пор оптимизм стал рассматриваться как стержень философских взглядов на жизнь, как духовная энергетика человека. Вот почему столь высока значимость оптимизма для жизнедеятельности людей. Они могут быть разными по темпераменту или по мировоззрению, но если им присущ оптимизм, то они наиболее активны и целеустремлённы. Такие люди в силу духовного настроя ориентированы на принятие необходимых мер по самосохранению здоровья.

При создании модели ортобиоза можно воспользоваться «десятью заповедями», разрабо-

танными международной группой врачей, психологов и диетологов:

- не объедайтесь, т.е. довольствуйтесь 1500 калориями в день;
- структура питания должна соответствовать вашему возрасту;
- найдите подходящую для себя работу;
- любовь и нежность — лучшее средство против старения;
- имейте собственную точку зрения;
- заряжайтесь физической энергией;
- спите в прохладной комнате;
- время от времени балуйте себя;
- не подавляйте в себе гнев;
- тренируйте головной мозг.

Сенека утверждал: «Пример более украчивает путь к мудрости, нежели правда». Вот почему следует внимательно отнестись к опыту должностных лиц. Тем более если речь идёт не о единичных случаях, а о фактах, многократно описанных в геронтологической литературе, которая свидетельствует, что здоровая среда, разумное питание, комфортное социальное окружение, жизнелюбие и увлечённость трудом — приоритетные факторы, позволяющие сберечь здоровье людей, обеспечить оптимальные модели поведения, привлекательного имиджа. Именно те модели поведения и имиджа, при которых блокируются механизмы заболевания человека. При всём этом главное — умонастроение людей по отношению к здоровью.

Привлекательность ортобиоза состоит в том, что снижение проявления «факторов риска» достигается не медикаментозными средствами или глубокой врачебной терапией, а благодаря повседневным превентивным мерам поддержания жизнедеятельности организма как на телесном, так и душевном уровне. Человек не боится проблем, если он их контролирует. Проблемы и их умелое преодоление — своеобразный тренинг психической закалки. **НО**