[Здоровье человека и выбор профессии](http://www.kem.by/abiturients/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5-%D0%B8-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F/)



Выбирая профессию, важно учитывать состояние своего здоровья. Нужно задуматься, как будущая профессия повлияет на ваш организм: не вызовет ли она обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых. Заранее проконсультируйтесь с врачом и выясните, не противопоказана ли вам выбранная профессия. Чтобы заключение врача не расстроило ваши жизненные планы и мечты, к медицинскому отбору надо готовиться заранее.
Человеческий организм представляет собой сложную систему, удивительная слаженность, целесообразность, мудрость и практичность которой изумляет. Правильная деятельность организма определяется понятием «здоровье». По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недугов.
Одной из наиболее часто совершаемых ошибок в выборе профессии является незнание, переоценка или недооценка своих физических данных, состояния здоровья. Правильный выбор профессии связан, прежде всего, с учетом состояния здоровья. Если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям, то она благоприятно сказывается на общем состоянии человека. И наоборот, если профессия, специальность не соответствует физическим данным, это может привести к резкому ухудшению состояния здоровья, снижению трудоспособности, а порой к ее полной потере.
Намечая для себя профессиональную деятельность, надо учесть факторы, неблагоприятно влияющие на организм в процессе ее выполнения. Это могут быть большие физические нагрузки, постоянно низкая или высокая температура, повышенная запыленность воздуха, контакт с токсическими веществами, шум, вибрация и т.д.
Перед поступлением в учебное заведение каждый школьник проходит медицинский осмотр в поликлинике по месту жительства, на основании которого подростковый врач-терапевт выдает медицинскую справку (врачебное профессионально-консультативное заключение, форма №86/у).
Многие профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, следователь).
Существует целый ряд профессий, представляющих особые требования даже к практически здоровым людям. Это профессии, связанные с работой в экстремальных условиях. Для них проводится специальный отбор, учитывающий степень физического развития человека (летчик, спасатель МЧС и др.). Профотбор включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, определение профпригодности на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата.
Условно все требования, предъявляемы профессией к здоровью человека, можно разделить на четыре группы:

* двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
* анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
* нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
* интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

По своему влиянию на организм человека все профессии можно поделить на шесть групп.
Первая группа включает профессии, которые не имеют неблагоприятных производственных факторов.
Профессии второй группы отличает непостоянное или умеренное воздействие какого-либо неблагоприятного производственного фактора, например, повышенной или пониженной температуры воздуха, влажности (повар, продавец овощного магазина).
Третья группа включает в себя такие профессии и специальности, для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов: профессии печатника (запыленность воздуха, постоянный шум), ткачихи (повышенная температура воздуха). Эти профессии нельзя рекомендовать лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органа слуха.
К четвертой группе относятся профессии и специальности с тяжелыми и вредными условиями труда, например, шахтер, водолаз, аппаратчик химического производства. К работе допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста.
Пятая группа – это профессии, деятельность по которым проходит чаще всего в обычных условиях, но предметы труда требуют особо бережного отношения со стороны работника. Так, чтобы исключить возможность заражения детей, продуктов питания и т.п., к контакту с ними не допускаются люди с хроническими инфекционными заболеваниями. Это относится к таким профессиям, как воспитатель детского сада, повар, кондитер.
Шестая группа – специальности, требующие повышенного напряжения определенных органов человека. Если эти органы недостаточно выносливы и здоровы, то такая производственная деятельность противопоказана. Например, при нарушении органа зрения противопоказано работать чертежником, сборщиком часов, вышивальщицей, сборщиком микросхем; органа слуха – стенографисткой, автослесарем; органов обоняния – поваром.
По условиям труда, значимым с точки зрения сохранения здоровья, профессии можно разделить на четыре группы:

* бытовые условия;
* умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
* одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
* тяжелые и вредные условия труда.

**Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях**

|  |  |
| --- | --- |
| **Заболевания** | **Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса** |
| Органа зрения | Работы, связанные с повышенным напряжением зрения, вынужденная (резко согнутая) рабочая поза, значительное физическое напряжение; работы, в которых не допускается использование корригирующих очков |
| Органа слуха | Повышенные уровни интенсивности шума и вибрации; работа, требующая хорошего слуха |
| Кожи | Токсические и раздражающие кожу вещества, пыль, неблагоприятные метеорологические условия; постоянное увлажнение, загрязнение и охлаждение рук в процессе работы |
| Костно-мышечной системы | Значительное физическое напряжение (подъем и переноска тяжестей), длительное пребывание на ногах, длительное фиксированное положение тела с отсутствием возможности перемены положения для снятия напряжения с группы длинных мышц спины |
| Органов дыхания | Неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия (повышенные температура, влажность, давление воздуха, пониженная температура), пыль, токсические вещества раздражающего и сенсибилизирующего действия, значительное нервно-эмоциональное и физическое напряжение |
| Сердечно-сосудистой системы | Выраженное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, предписанный темп работы, длительная ходьба, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические факторы, токсические вещества, повышенные уровни шума и вибрации, работа на высоте |
| Органов пищеварения | Значительное физическое напряжение, токсические вещества, шум, вибрация, неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия, вынужденное положение тела, связанное с напряжением брюшного пресса, невозможность соблюдения режима питания |
| Почек | Значительное физическое напряжение, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические условия, вынужденная рабочая поза, воздействие вибрации, контакт с токсическими веществами, невозможность соблюдения режима питания |
| Нервной системы | Значительное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические условия, контакт с токсическими веществами, повышенная опасность травматизма, шум, вибрация |

**Опросник «Вегетативная лабильность»**

Косвенным образом оценить состояние своего здоровья вам поможет опросник «Вегетативная лабильность», составленный чешскими психологами и апробированый в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ.

Вегетативная лабильность – это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

*Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения:*

1. Утром мне трудно вставать вовремя, не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда нужно сосредоточиться, я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Случается, что я могу «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

*Чем больше у вас ответов «нет», тем меньше поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов – сигнал тревоги. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.*

*Если больше, чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, следует обратить внимание на свое самочувствие. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, следует проконсультироваться с врачом.*

Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или токарный станок. Наш организм – больше, чем инструмент, он дается нам один раз и на всю жизнь. Помните: ваше здоровье – это один из ключевых факторов вашей успешной профессиональной карьеры.