

ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ТА РЕСУРСІВ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ РОЗУМОВОЇ СФЕРИ ДІЯЛЬНОСТІ

Кобзар Т.А., Крячок Т.В., Семіхова О.С., Веткіна З.В.

*Міжнародний науково-навчальний центр інформаційних технологій та систем, Національна академія наук України,
м. Київ*

Актуальність. Розвиток творчого проекту «Керування індивідуальним здоров'ям»[1], який ставить за мету досягнення визначеного ВООЗ стану фізичного, психічного та духовного благополуччя та базується на формуванні стійкої мотивації індивіда до досягнення цього благополуччя є наразі актуальним і буде таким надалі. У цьому сенсі залишаються актуальними і питання самоконтролю індивідом власного здоров'я, що є проявом свідомого самокерування - усвідомлених заходів, направлених на саморозвиток індивіду, де необхідною умовою є знання ресурсів свого здоров'я, а також бажання підтримувати його і розвивати.

Мета – визначення підходу до можливості самооцінювання індивідом рівня та ресурсів свого здоров'я.

Результати. Оскільки сучасний ринок достатньо добре насичений діагностичною технікою індивідуального призначення, то за відносно незначних фінансових вкладень та відповідних елементарних навичок індивід може особисто виконувати попередньо-діагностичні процедури для самомониторингу індивідуального здоров'я, розраховувати кількісні оцінки його рівня, а також ефективно співпрацювати з консультантом в напрямку оптимізації його ресурсів. Працівники розумової сфери діяльності часто потерпають від перевантажень, зазнаючи на собі постійний вплив інтелектуального та психо-емоційного напруження, зумовлених специфікою їх роботи, що в поєднанні з гіподинамією та перевантаженням органів зору, пов'язаними з роботою за ПК, ведуть до напруження і навіть зриву механізмів адаптації та, як наслідок, погіршення стану здоров'я. За таких умов своєчасними діагностичними заходами є самоконтроль власного функціонального стану за допомогою опитувальників, дослідження ступеня напруження регуляторних систем та рівня стресу за варіабельністю серцевого ритму та показників системи гемодинаміки та метаболічної системи, таких як АТ, ЧСС, цукор крові, оскільки їх розлади мають єдину патогенетичну основу [2], та ряду узагальнених інтегральних показників, що розраховуються індивідом та консультантом для підвищення їх діагностичної цінності.

Висновки. Запропонований підхід надає можливість оперативного самоконтролю індивідуального здоров'я та своєчасної його корекції.

Література:

1. Кобзарь Т.А. Информационная технология самоуправления при конструировании здоровья индивида / Т.А.Кобзарь, О.Г.Пустовойт // Автоматика-2005: матер.12 міжн.конф. з автом. упр. м.Харків, 30 травня-3 червня 2005.- С.196 – 197.
2. Митченко Е.И. Новый взгляд на патологию, произрастающую на общей почве: диабет и сердечно-сосудистые заболевания / Е.И.Митченко // Укр.мед.часопис. – III / IV 2007. - № 2 (58) – С. 1 -10.