

## «Офис-пожиратель»

Офис начинает разрушать здоровье сотрудника ещё до того, как тот добредёт до своего рабочего места - в помещении, где системных блоков столько же, сколько и людей, чудовищно сухой воздух! Слизистые оболочки носа и ротовой полости травмируются, бактерии легко проникают в организм, вот уже и заложенный нос, насморк, сухой кашель, а потом бронхит, ларингит и трахеит обеспечены.

Кроме того, больничный брать часто тоже нельзя – уволят! И человек с насморком, температурой, а часто и с гриппом бредёт на работу, чихая и кашляя, заражает по дороге ещё пару десятков людей, а скоро и весь офис истекает соплями, а урны переполнены бумажными носовыми платками, флакончиками от капель от насморка и пакетиками из-под «чудодейственного «Терафлю», снимающего симптомы простуды и гриппа». Симптомы-то он может и снимает, да вот простуду и грипп не излечивает... А что делать?? Возьмешь больничный – могут и уволить! Зачем ты нам больной нужен! Возьмём здорового! Вот и ходят с гриппом, заражая других и зарабатывая осложнения на сердце, легкие и прочие жизненно важные органы, в том числе на простату, семенники и яичники.... А потом удивляются, почему простатит, импотенция и почему детей нет?

Да, а увлажнители воздуха? Да о чём вы! Это слишком дорого для фирмы! И так посидят... Не баре, чай...

Кстати, вредны и спасительные в жару кондиционеры – холодный воздух приводит к простудным заболеваниям, а микроорганизмы, живущие в кондиционерах - к инфекционным. А если жарко и нет кондиционера? Помните жару 2010 года? Так вот, по «Санитарным

нормам и правилам» (СНиПам) температура в рабочем помещении не должна превышать 20-21 градус, а при температуре выше или ниже на 3 градуса рабочий день должен быть сокращен на 2 часа, а если еще больше, то и на 3-4 часа!

Только кто это соблюдает? Впрочем, вы сами знаете, что творилось в забитых «под завязку» офисах летом 2010 года...

## Стресс!!!!

В переполненных, забитых транспортом и людьми мегаполисах, где и работает основная часть трудоспособного населения (причём она не просто



работает, она обычно «сиднем сидит», как Илья Муромец на печи), в офисах банков, больших и малых фирм, корпораций, страховых компаниях, разнообразных центрах и клиниках и это - «основная прослойка любого цивилизованного общества» – средний класс!

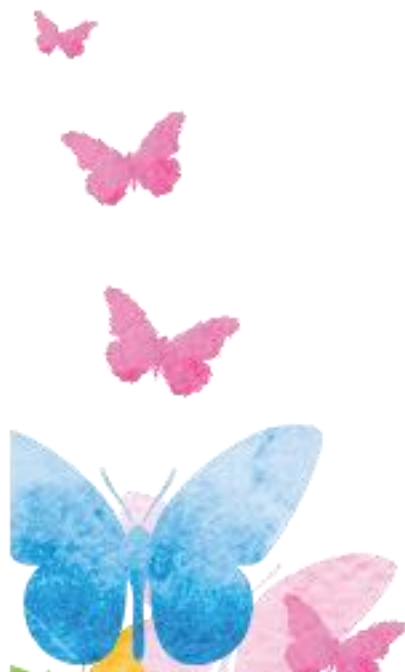
А средний класс платит за все! За квартиру, машину, образование и лечение, обеспечение старости (пенсия, особенно при «серой зарплате» - его личная проблема, о которой большинство и не задумывается). Незаменимых работников в среднем и низшем звене, сейчас, при весьма широком рынке рабочей силы и множестве вузов, «выпускающих» в огромном количестве так называемых «дипломированных специалистов», фактически уже нет.

Но у «среднего класса» есть одно – это необходимость платить за всё, и неуверенность в завтрашнем дне, что и составляет основу стрессовой ситуации, или просто стресса.

Да, для эффективности производства возможно и необходим некий «жесткий менеджмент», дисциплина, четкость выполнения заданий, строгая регламентация времени и качества их исполнения, система взысканий, устранение личных эмоций из отношений в коллективе. Но... Усталость и обиды, интриги, а главное - страх потерять работу, а для многих потерять работу - это потерять всё, ибо взяты кредиты под машину и квартиру, или ипотека, и всё зависит от неё, от часто ненавидимой в душе, «проклятой» работы! И это приводит к одному – стрессу!

А стресс является, как писал Ганс Салье, «...патологическим раздражителем внешней среды и вызывает в организме человека физиологические и патоморфологические изменения, в частности увеличение размера надпочечников, появление язвенных поражений на слизистой желудка, и повышение в крови гормонов – глюкокортикоидов...». А длительное стрессовое состояние приводит к хроническому утомлению, раздражительности, депрессиям, анемии и обморокам, а иногда и к серьезным психическим расстройствам - неврозам и психозам, когда уж необходимо обращаться к психиатру, ибо попытки заглушить стресс - курение, литры кофе, а часто и энергетиков, алкоголь, успокоительные и антистрессовые препараты, или столь популярные в Америке антидепрессанты, сладости, «конфетки-шоколадки», повышающие количество эндорфина («гормона счастья»), но приводящие при постоянной сидячей жизни к избыточному весу и реальной возможности заработать диабет, отнюдь не снимают стресс, а часто лишь усугубляют его.

Беспокойство («а я выключила утюг?», «а газ?», «а воду?», «а как там ребенок, он утром жаловался на головную боль, а с кем мне его оставить???»), все эти вопросы задает себе мчащаяся на работу, боящаяся опоздать хоть на минуту (оштрафуют!) «офис-вумен» и заканчиваются они в лучшем случае головной болью или переутомлением, а в худшем - тяжелым стрессовым состоянием, которое не способны снять ни штатные психологи и психотерапевты, которые иногда бывают в крупных фирмах, ни «комнаты



психологической разгрузки», ни даже «законный» двухнедельный отпуск. В офисе – как бы «круговая порука», устает один человек, его работоспособность снижается, и это начинают ощущать его коллеги и, наконец, руководство. Что, думаете «добрый босс» - «отец родной» предложит три денька отдохнуть или лишний раз отправиться в отпуск? Как бы ни так! Наоборот – наорёт, что мол «плохо работаешь!», и тут же добавляется ещё один мощный фактор стресса – страх потерять работу, а вместе с ней, как было сказано выше – всё! Тут и до суицида недалеко...

И если есть проблемы в семье (да и какая к чёрту, семья, если муж с женой фактически видятся только по воскресеньям!), и неизбежное в такой ситуации снижение либидо (т.е. сексуального влечения) – вот и всё, типичный «офисный синдром» налицо! Головные боли, тошнота, потеря аппетита или наоборот, гастриты и диарея, скачки давления, сердцебиение, головокружения, обмороки, повышенная потливость, импотенция, нарушения месячного цикла, а там и психозы, и истерики и многое другое... Например, зрительное утомление, когда глаз вынужден непроизвольно отслеживать работу системы строчной развертки дисплея, которая производится с огромной скоростью - сначала глаза слезятся, затем развивается сухость слизистой оболочки глаз, а потом и аккомодационный спазм, когда из-за постоянного зрительного напряжения нарушается работа мышцы, которая с помощью хрусталика фиксирует взгляд на объекте. Как результат – близорукость.

Неудобная поза, особенно когда нарушены эргономические параметры мебели и обустройства рабочего места, неудобны кресло и стол и «офис-сотрудник» часто не в состоянии контролировать свою позу, она определяется бессознательно, при эмоциональном напряжении, а поза за компьютером удобна лишь тогда, когда человеку комфортно во время работы. Результат - растет напряжение мышц шеи и спины, меняется тонус мускулатуры лица, а так как это повторяется часто и происходит долго, как результат – сильная боль в мышцах шеи и спины, иногда их даже начинает сводить, постоянные, особенно к концу нескончаемого рабочего дня, головные боли. Ну, и конечно, известный всем синдром «мышши», когда начинает сводить пальцы руки, да и многое другое.

