

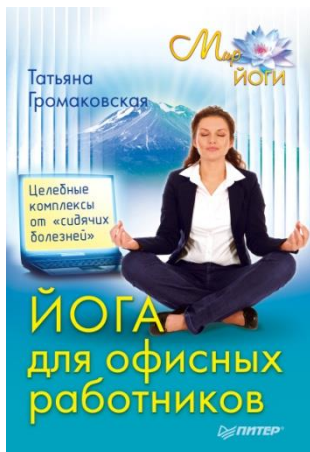
## «Офисные болезни. Как уберечься от психологических и физических перегрузок».

Реалии современной жизни таковы, что с каждым годом количество людей, работающих в офисах, увеличивается. Большую часть дня офисные работники проводят, сидя за столом и компьютером. На первый взгляд, такие условия труда выглядят довольно комфортно. Но у этой ситуации есть и другая сторона. Сидячая работа и малоподвижный образ жизни часто становятся причиной нарушения осанки, ухудшения зрения, а также вырабатывают у офисных работников вредные привычки частых перекуров и чрезмерного употребления кофе. Плюс ко всему этому следует вспомнить об офисной пыли, вредном влиянии кондиционеров, постоянном контакте с большим количеством людей, которые являются переносчиками вирусов и бактерий.

Если работа занимает более 10 часов в день, если мысли о ней не покидают и за пределами офиса, в результате чрезмерных регулярных нагрузок возникает переутомление. В зоне риска люди, совмещающие несколько работ, имеющие ненормированный график, работающие поздно вечером, давно не бывшие в отпуске. Систематические переработки, хроническая усталость способны привести к серьёзным последствиям для здоровья.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов об офисных болезнях, о психологических и физических перегрузках. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. - 2-е изд. – М. [и др.] : Питер, 2008. - 336 с. : ил. - (Практическая психология).</b></p> <p>Авторы анализируют изучение синдрома выгорания зарубежными учёными и излагают результаты собственных исследований. Читатели узнают не только о причинах и последствиях выгорания, методах его психодиагностики, но и о возможных способах помощи «выгорающим» работникам.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://fictionbook.ru/static/trials/00/18/16/00181683.a4.pdf">https://fictionbook.ru/static/trials/00/18/16/00181683.a4.pdf</a></p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/elena-starchenkova/sindrom-vygoraniya/">https://www.litres.ru/elena-starchenkova/sindrom-vygoraniya/</a></p>
	<p><b>Грабе, М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени : почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / М. Грабе ; [пер. с нем.: В.Г. Немченкова] ; науч. ред. Л.Г. Лысюк. – СПб. : Речь, 2008. - 96 с. - (Психологический практикум).</b></p> <p>Синдром выгорания - болезнь нашего времени, приобретающая национальные масштабы. Как правило, она настигает тех, кто совсем не брал её в расчёт, - по причине своей чрезмерной занятости. В особой группе риска находятся идеалисты, которые с полной ответственностью уходят в работу с головой. Как протекает это нарушение, как можно распознать симптомы на ранних стадиях, как оказать действенную помощь себе и другим? Для вас это жизненно важная информация, так как синдром выгорания - не просто болезнь. На карту поставлены наше здоровье и организация нашей жизни, поэтому стоит посвятить время этой теме.</p>



**Громаковская, Т.А. Йога для офисных работников : целебные комплексы от «сидячих болезней» / Т. Громаковская. – СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 122, [1] с. : ил. - (Мир йогИ).**

Вы – современный преуспевающий человек, а значит, большую часть дня проводите за компьютером. В такой ситуации «офисная» йога станет для вас настоящей находкой. Простые, но эффективные комплексы асан составлены таким образом, чтобы нейтрализовать вредное воздействие, оказываемое сидячей работой на мышцы.

Все упражнения можно выполнять самостоятельно, без лишних временных и финансовых затрат. И поверьте, чудо не заставит себя долго ждать: очень скоро к вам вернуться бодрость, гибкость и работоспособность; уйдут боли в позвоночнике и суставах; улучшатся зрение и мозговое кровообращение; спина, шея и руки перестанут затекать, а плечи расправятся.

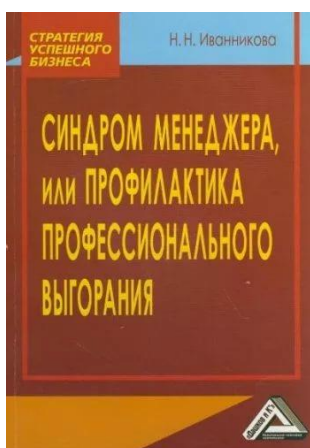
Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/tatyana-gromakovskaya/yoga-dlya-ofisnyh-rabotnikov-celebnye-kompleksy-ot-sidyachih-bolezney/>



**Дорожкин, Я. Синдром менеджера / Я. Дорожкин. – М. : Geleos, 2006. - 249, [3] с.**

Эта психическая болезнь пришла и в Россию. Она поражает тех, кто находится в расцвете сил, на крутом подъеме карьеры. Она делает людей усталыми и беспомощными. Она приводит их к наркотикам и самоубийствам. Имя этого недуга - Синдром менеджера.

Глобальное распространение этого синдрома - ещё не эпидемия, но уже и не просто вспышка. Несколько лет назад нашим соотечественникам этот термин был почти неизвестен. Сегодня о нём говорят по телевидению, пишут в газетах и журналах. Что же это за болезнь? Можно ли её вылечить и как избежать?



**Иванникова, Н.Н. Синдром менеджера, или Профилактика профессионального выгорания / Н.Н. Иванникова. – М. : Дашков и К°, 2008. - 205, [2] с. - (Стратегия успешного бизнеса).**

Человек, берущий на себя ответственность за успешное развитие своего бизнеса, за специалистов, которые трудятся на его предприятии, на самом деле взваливает на себя огромный груз. Это работа по 12-16 часов в сутки, без выходных и праздников, без полноценного отдыха, поскольку в случае возникновения проблем его достанут даже на Северном полюсе или в экваториальных тропиках. Как справиться с такими непомерными нагрузками? Как не потерять лицо и оставаться спокойным, объективным и справедливым руководителем?

Ответы на эти вопросы можно найти в данной книге, поскольку в ней собран весь опыт борьбы с так называемым синдромом менеджера, синдромом, который даёт о себе знать через усталость, нервозность, апатию и снижение работоспособности.



**Ильин, Е.П. Работа и личность : трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 224 с. - (Мастера психологии).**

Книга профессора Е. П. Ильина охватывает широкий круг актуальных вопросов, среди которых отношение современных людей к труду, психологические последствия потери работы, особенности личности и выбор вида деятельности, профессиональная деформация личности, психология профессиональных аддикций, трудоголизм, лень и склонность к лени, а также многие другие.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/evgeniy-ilin/rabota-i-lichnost/>

[lichnost-trudogolizm-perfekcionizm-len/](http://lichnost-trudogolizm-perfekcionizm-len/)



**Компернолле, Т. Мозг освобожденный = Brain chains : как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь / Т. Компернолле ; [пер. с англ. И. Евстигнеева]. – М. : Альпина Паблицер, 2015. - 569, [1] с. : ил.**

Общаясь со своими клиентами, психолог и нейропсихиатр Тео Компернолле сделал шокирующее открытие: большинство людей зачастую относятся к своему мозгу, важнейшему «рабочему инструменту», небрежно и нерационально, допуская досадные ошибки и сбивая его тонкие «настройки». Автор приводит множество примеров того, как люди ограничивают возможности своего мозга. Из книги, написанной по итогам изучения автором более 600 научных трудов, вы узнаете, почему многозадачность в разы снижает эффективность вашей работы, а в офисах открытого типа творческая мысль умирает сразу после рождения; вы научитесь обращаться с гаджетами и технологиями не в ущерб себе; поймёте, чем полезен и вреден стресс и что происходит с мозгом во сне. Эти и другие интереснейшие сведения о работе мозга помогут вам выйти на новый уровень интеллектуальной продуктивности и творчества - не только в работе, но и в повседневной жизни.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://fictionbook.ru/static/trials/15/70/70/15707084.a4.pdf>



**Кошелев, А.Н. Синдром «белого воротничка», или Профилактика «профессионального выгорания» / А.Н. Кошелев. – М. : Гросс Медиа : Российский Бухгалтер, 2008. - 239 с.**

Бизнес – жёсткая, а подчас и беспощадная игра. Лидирующие позиции нелегко завоевать, но ещё сложнее их удержать и сохранить на длительный срок. Зачастую мы становимся свидетелями такой ситуации – вчерашние руководители сегодня переходят в подчинение более смышлённым и активным новичкам. И абсолютно не исключено, что тот, кто сегодня возглавляет список, завтра может стать «ником» и, сам того не желая, спуститься на исходные позиции.

На фоне постоянно возникающих стрессовых ситуаций даёт знать о себе синдром, ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов менеджера. По статистике, более 30 % населения экономически развитых стран подвержено так называемому «Синдрому белого воротничка», «Трудоголизму», «Профессиональному выгоранию», приводящему к общему снижению жизненных сил и появлению хронической депрессии.

Что кроется за этими названиями? Как избежать этих сомнительных недугов? Куда обращаться за помощью, если осознание существующей проблемы пришло слишком поздно?

Книгу можно прочитать здесь:

[https://www.4italka.ru/nauka\\_obrazovanie/psihologiya/205684/fulltext.htm](https://www.4italka.ru/nauka_obrazovanie/psihologiya/205684/fulltext.htm)



**Левитин, Д. Организованный ум : как мыслить и принимать решения в эпоху информационной перегрузки / Д. Левитин ; пер. с англ. Н. Брагиной, Т. Землеруб. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 541, [1] с. : ил., табл.**

Автор бестселлеров и нейробиолог Дэниел Левитин рассказывает, как организовать своё время, дом и рабочее место, чтобы справиться с информационной перегрузкой и действовать максимально продуктивно. Он объясняет, как устроен наш мозг, и показывает, как применить последние данные когнитивной науки к обычной жизни – работе, здоровью, отношениям, – чтобы управлять информационным потоком, правильно организовывать своё время и не захламлять личное пространство.

Эта книга для каждого, кто хочет научиться систематизировать и категоризировать информацию, делать правильный выбор при огромном количестве возможностей и отделять главное от второстепенного.

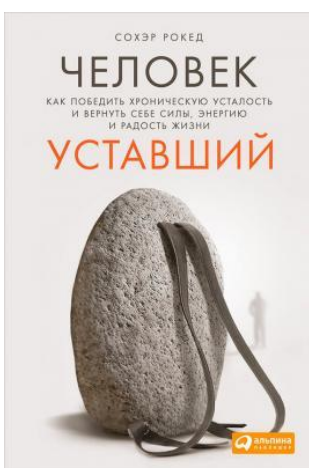
С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=639483&p=1>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/daniel-levitin/organizovanny-um-kak-myslit-i-prinimat-resheniya-v-epohu-i/>



**Мазнев, Н.И. Стресс, хроническая усталость, депрессия. Что делать? / Н. Мазнев. – М. : ДОМ. XXI век, 2012. - 61, [2] с. - (Азбука здоровья).**

Современный темп жизни часто приводит к стрессам, результатом которых становится апатия, депрессия, хроническая усталость, возникает риск развития различных заболеваний. Как избавиться от разрушительного действия стресса? По определению канадского физиолога Ганса Селье, «стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете». В книге Н.И. Мазнева рассказывается о том, как с помощью средств народной медицины, специальных упражнений, медитации научиться выходить из стрессовых ситуаций без вреда для здоровья.



**Рокед, С. Человек уставший : как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни / С. Рокед ; пер. с англ. [И. Матвеева]. – М. : Альпина Паблицер, 2020. - 359, [1] с. : ил. - (Альпина. Психология и философия).**

О том, что такое хроническая усталость, современные люди знают не понаслышке. Стрессы, интенсивная работа, избыток информации вкупе с недостатком свободного времени - такой груз ежедневно ложится на плечи миллионов. Мы пытаемся сопротивляться, но ресурсы организма безграничны. Силы покидают нас, и вот однажды мы осознаём, что совершенно измочалены и больше всего на свете хотим не новых свершений и открытий, а хотя бы просто выспаться. Но, увы, для этого просто нет времени... О том, как справиться с усталостью, восстановить активность, поправить здоровье и набраться энергии, не отправляясь в длительный отпуск, рассказывает Сохэр Рокед - одна из ведущих американских специалистов в области интегративной медицины и семейный врач с большим опытом работы.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/soher-roked/chelovek-ustavshiy-kak-pobedit-hronicheskuyu-ustalost-i-vernute-sebe-sily-energiyu-i-radost-zhizni-9362734/>



**Стасинопулос-Хаффингтон, А. Выдохшиеся : когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают / А. Хаффингтон ; [пер. с англ. Л.С. Образцовой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2019. - 317, [1] с. : ил. - (Психология . Искусство лидера). - (№ 1 в списке бестселлеров The New York Times).**

Всё больше и больше людей понимают, что настоящий успех – это нечто большее, чем просто высокая зарплата и престижный офис. Погоня за главными показателями успеха – деньгами и властью – привела к вспышке эпидемии эмоционального выгорания и болезням, вызванным стрессом. Всё это разрушает наши отношения, семейную жизнь и, как это ни парадоксально, карьеру. Автор показывает, что современное понимание успеха буквально убивает нас. Она сформулировала экологичные правила успеха, по которым уже живут тысячи людей. Благодаря этой книге вы научитесь балансировать между карьерой и личной жизнью; справляться со стрессом, эмоциональным выгоранием и хронической усталостью; планировать свой распорядок с учётом сна, занятий спортом и хобби; а также находить время для самого главного и самых любимых.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/arianna-haffington/vydohshiesya-kogda-kofe-shopping-i-otpusk-uzhe-ne-rabota/>



**Федоренко, П.А. Психосоматика : как выйти из адского круга панических атак, беспокойства, стресса и тревожных состояний : 20 работающих способов / П. Федоренко, И. Качай. – М. : АСТ, 2021. - 299, [1] с. : ил., табл. - (Psychology#KnowHow).**

Вас без видимой причины накрывают приступы паники или депрессии? Долгое время боретесь с тревожностью или страхами и не можете совладать с эмоциями? Испытываете постоянный стресс? Авторы этой книги знают, как вам помочь. Негативные состояния, которые мешают вам жить, имеют психосоматическую природу.

Павел Федоренко сам преодолел невроз, тревожное расстройство, ВСД и панические атаки, поэтому точно знает, что работает в борьбе с ними. Уже более 100 тысяч человек, прошедших авторскую терапию, теперь живут спокойной жизнью. В книге представлена пошаговая инструкция по преодолению тревожных состояний. Следуя ей, вы избавитесь от страха, депрессии и научитесь управлять собственными эмоциями. Предложенные упражнения помогут вам распознать психосоматические ловушки и обойти их.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/ilya-kachay/psihosomatika-kak-vyyti-iz-adskogo-kruga-panicheskikh-atak-besp/>



**Филиппов, О.В. Офисный синдром, или Здоровье менеджера / О. Филиппов. – М. : Водолей Publishers, 2008. - 582 с. : ил.**

Управление здоровьем персонала (Health management) - направление работы не только для HR-специалистов, но и в сфере менеджмента в целом, поскольку для каждого менеджера личное здоровье - базисный ресурс № 1. Осознание этой простой истины приходит сегодня к менеджерам через необходимость управлять здоровьем членов своей команды. Значит, и в этой сфере нужно стать лидером. Менеджер обязан быть ярким, энергичным, привлекательным, сексапильным, жизнелюбивым, стрессоустойчивым руководителем, который всегда находится в отличной форме. Начни с себя, прочитай эту книгу!



**Фосслиен, Л. Без обид! : как эмоциональный интеллект помогает общаться с коллегами и руководством / Л. Фосслиен, М.В. Даффи ; [пер. с англ. К. Захаровой]. – СПб. [и др.] : Питер, 2020. - 283 с. : ил., цв. ил.**

Как не дать завязтому офисному ворчуну испортить себе день? Как настоящему насладиться отпуском и не думать постоянно о том, как копяты неотвеченные письма? Если вы босс, то что делать, если новенький стучится в ваш Инстаграм?

Современная рабочая среда может стать настоящим эмоциональным минным полем с разными центрами влияния и негласными правилами. От нас ждут, что мы будем сами собой, но не до конца. Профессионалами, но не чересчур. Дружелюбными, но не болтливими. Легче сказать, чем сделать!

Как организационные консультанты и обычные люди мы знаем, каково это, испытывать на работе неудобные эмоции – от лёгкой ревности и неуверенности до паники и ярости. Игнорировать и подавлять чувства вредно для здоровья и производительности, но и давать эмоциям волю тоже нельзя.

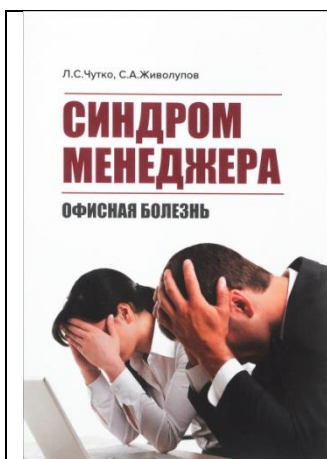
Наша цель – научить вас понимать, какие эмоции выражать, а какие держать при себе, чтобы стать более счастливыми и эффективными.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/liz-fosslien-2233511/bez-obid-kak-emocionalnyy-intellekt-pomogaet-obschats-chitat-onlayn/>



**Чопра, Д. Жизненная энергия = Boundless Energy : полная программа по преодолению хронической усталости / Д. Чопра ; [пер. с англ. под ред. И. Старых]. – М. : София, 2009. - 252, [1] с. : ил. - (The Essential).**

Усталость определяется как отсутствие физической, умственной и эмоциональной энергии, а хроническая усталость - это её длительное отсутствие. Впрочем, живя в современном западном обществе, вы вряд ли нуждаетесь в определении усталости. Скорее всего, вы уже достаточно хорошо знакомы с этой проблемой. И, вполне вероятно, что именно в данный момент вы испытываете хроническую усталость. Несмотря на то, что усталость широко распространена в современной жизни, с точки зрения природы в целом она представляет собой истинный феномен. Прежде всего потому, что природа изобилует энергией и созидательной активностью. Физики говорят, что Вселенная - это не что иное, как динамичное, пульсирующее поле несметной энергии. Странно, не правда ли? Как при наличии такого огромного количества энергии хоть кто-нибудь может чувствовать себя уставшим? Почему каждый день миллионы людей испытывают усталость? Почему многие из них пребывают в состоянии усталости большую часть своей жизни? Противоречие между широкой распространённостью хронической усталости в нашем обществе и изобилием энергии в природе представляет собой грустный парадокс. Но это же противоречие может дать нам ключ к реальному решению проблемы хронической усталости. В этой книге вы познакомитесь со многими приёмами, которые позволят вам восстановить связь с природой и, в частности, узнаете о том, как открыть естественные источники энергии, которые уже находятся внутри вас.



**Чутко, Л.С. Синдром менеджера : (офисная болезнь) / Л.С. Чутко, С.А. Живолупов. - 3-е изд. – М. : МЕДпресс-информ, 2018. - 287 с. : ил.**

Один из видов стресса - профессиональный - представляет собой комплекс нервно-психических явлений, связанных с реакцией на повышенные требования к адапционным ресурсам человека, и их деструктивных последствий под воздействием факторов, присущих как конкретной трудовой ситуации, так и профессиональной жизни человека в целом. Негативные переживания профессионального стресса проявляются в нарушении продуктивной деятельности, повышении тревожности и уровня фрустрации персонала, ухудшении общего функционального состояния и стойкого психоэмоционального перенапряжения.



**Чутко, Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С. Чутко, Н.В. Козина. – М. : МЕДпресс-информ, 2014. - 255 с.**

Эта книга - о явлении, ставшем привычным, повседневным. Эмоциональное истощение, потеря интереса к жизни, профессиональный цинизм - эти проявления получили в клинической психологии название «синдром эмоционального выгорания». Авторы подробно разбирают причины, механизм возникновения данного состояния, его проявления на разных этапах и, самое главное, способы оценки и методики коррекции. Приводимые в книге способы преодоления эмоционального выгорания могут быть с успехом применены как врачами-психотерапевтами, так и самостоятельно каждым человеком, работающим в условиях высокой эмоциональной нагрузки.

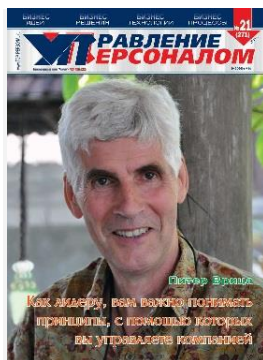
#### Статьи в периодических изданиях



**Асланов, И.В. офисном угаре / И.В. Асланов // Наука и жизнь. - 2012. - № 9. - С. 24-25 : 1 фот.**

Офисные работники вынуждены подолгу сидеть в одной позе, выполнять монотонные движения, часами вглядываться в мониторы. И всё это происходит в условиях скученности, большого количества аллергенов, источниками которых служат пластмасса, табачный дым, ковровые покрытия, и нередко - на фоне неудовлетворённости своей работой. В итоге миллионы сотрудников офисов по всему миру страдают от комплекса профессиональных болезней, который получил название «офисный синдром».

Статью можно прочитать здесь <https://www.nkj.ru/archive/articles/21083/> и в читальном зале Дворца книги.



**Григорьян, Ю. Частая смена работы тоже является причиной «выгорания» / Ю. Григорьян ; беседовал К. Балакин // Управление персоналом. - 2011. – № 21 (271). - С. 22-27 : фот., ил.**

В своё время американский исследователь Эдвард Марроу сравнил внутреннее состояние «выгоревшего» сотрудника с запахом «горящей психологической проводки». О причинах и последствиях такого состояния у топ-менеджеров и о том, как с ним бороться, мы поговорили с Юрием Григорьяном, директором по управлению персоналом УК «Альфа-Капитал».

Отрывок из статьи можно прочитать здесь <https://www.top-personal.ru/issue.html?2883>

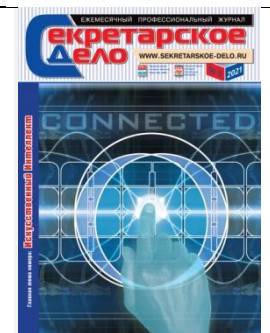
Журнал можно заказать в читальном зале Дворца книги.



**Как перестать чувствовать себя перегруженным работой? // Мир безопасности. - 2015. - № 12. - С. 74-75 : цв. ил.**

Вы взваливаете на себя непосильную ношу из миллиона дел. Из-за этого вы постоянно измотаны, хотя знакомые этого не замечают. Вот 10 рекомендаций, как справиться с перегрузками на работе и хронической усталостью.

Статью можно прочитать здесь <https://news.ners.ru/kak-perestat-chuvstvovat-sebya-peregruzhennym-rabotoy-desyat-sposobov.html>



**Краснянская, С. Выгорание - как его заметить в масштабах компании? / С. Краснянская // Секретарское дело. - 2021. - № 3. - С. 73-74.**

Как правило, в масштабах компании выгорание заметно в повышении конфликтных ситуациях между сотрудниками, иногда не связанных даже с рабочими вопросами. Можно ли не допустить выгорания и как? Отрывок из статьи можно прочитать здесь <https://www.top-personal.ru/sdelo.html?118>



**Мирницкая, Т. Офисный синдром / Т. Мирницкая // Здоровье. - 2013. - № 4 (694). - С. 66-67 : фот.**

Современный горожанин большую часть времени проводит в положении сидя: в офисе за компьютером, дома у телевизора. А увеличившийся темп жизни заставляет не ходить пешком, а ездить на машине, в метро или на автобусе. Но чем дольше мы сидим, тем хуже чувствуют себя наши вены. Наряду с остеохондрозом и ожирением варикоз входит в тройку самых частых болезней офисных работников. Врачи даже применяют специальный термин – «компьютерный варикоз».

Статью можно прочитать здесь <https://zdr.ru/ofisnyj-sindrom/>



**Самотаева, Э. Офис - это диагноз / Э. Самотаева // Огонёк. - 2012. - № 30. - С. 38 : 1 фот.**

Сегодня врачи из РОИБа (Российское межрегиональное общество по изучению боли) настаивают на введении термина «офисный синдром» в список официальных медицинских диагнозов: что характеризует этот синдром.

Статью можно прочитать здесь <https://www.kommersant.ru/doc/1987155> и в читальном зале Дворца книги.



**Сережкина, И. Чем опасен синдром отличника и как взять его под контроль / И. Сережкина // Главбух. - 2022. - № 3. - С. 100-103.**

За что бы вы ни взялись, стремитесь достичь наивысшего результата. Вам важно, что о вашей работе думают окружающие, а особенно директор. Вы никогда не скажете это вслух, но остро нуждаетесь в похвале. Узнаете в описании себя? Если да, то похоже, у вас синдром отличника. Это состояние может привести к эмоциональному истощению. Как заметить тревожные симптомы и начать с ними бороться, рассказывает Ирина Сережкина, практикующий психолог и коуч.

Статью можно прочитать здесь <https://e.glavbukh.ru/949612>



**Тихомиров, В. Офис сходит с ума / В. Тихомиров // Огонёк. - 2007. - № 21. - С. 39-40.**

Работа на износ и диагноз «маниакально-депрессивный синдром» стали главными чертами российских «белых воротничков».

Статью можно прочитать здесь <https://www.kommersant.ru/doc/2298971> и в читальном зале Дворца книги.



<b>Интернет-ресурсы</b>	
	<p>Статья «<b>Выгорание персонала. Как заметить и как избавиться от выгорания на работе</b>» на сайте Клерк.Ру <a href="https://www.klerk.ru/buh/articles/531173/">https://www.klerk.ru/buh/articles/531173/</a></p> <p>Выгорание персонала - модная тема сегодня, сродни депрессии. Однако, как и депрессию, выгорание частенько путают с ленью и плохим настроением. Настоящее выгорание сотрудника - действительно серьёзная проблема как для него самого, так и для работодателя.</p> <p>О признаках процесса выгорания персонала, способах борьбы с ними и главное, как не допустить массового процесса выгорания сотрудников компании рассказали эксперты аутстаффинговой компании «Ваш кадровый советник».</p>
	<p>Статья «<b>Перегрузки на работе и их последствия для здоровья</b>» на сайте Медицинского центра «XXI век» <a href="https://mc21.ru/blog/peregruzki-na-rabote-i-ikh-posledstviya-dlya-zdorovya/">https://mc21.ru/blog/peregruzki-na-rabote-i-ikh-posledstviya-dlya-zdorovya/</a></p> <p>Переутомление возникает в результате чрезмерных регулярных нагрузок, это состояние можно назвать «трудовой невроз». Чаще всего встречается у мужчин 35-45 лет. Систематические переработки, хроническая усталость способны привести к серьёзным последствиям для здоровья. Переутомление влияет и на результаты деятельности.</p>
	<p>Статья «<b>Профессиональные заболевания офисных работников</b>» на сайте Медицинского центра «Симилия» <a href="http://similia21.ru/article/professionalnye-zabolevaniya-ofisnyh-rabotnikov">http://similia21.ru/article/professionalnye-zabolevaniya-ofisnyh-rabotnikov</a></p> <p>Некоторые из нас ошибочно полагают, что последствия для здоровья несут лишь «вредные» профессии, а офис - это максимально безопасное рабочее пространство, где работники точно останутся здоровы. Безусловно, в офисе сложнее получить производственную травму, однако много болезней осложняют здоровье и жизнь экономистов, банковских служащих, кадровиков, юристов, программистов, маркетологов, менеджеров, бухгалтеров и других работников, которые проводят свой рабочий день в офисе.</p>
	<p>Статья В. Бельковца-Краснова «<b>Какие офисные болезни бывают и их профилактика</b>» на сайте бухгалтерского интернет-журнала «БухГуру» <a href="https://buhguru.com/kadrovaya-rabota/ofisnye-bolezni-byvayut-i-profilaktika.html">https://buhguru.com/kadrovaya-rabota/ofisnye-bolezni-byvayut-i-profilaktika.html</a></p> <p>Многие думают, что получить какое-либо профессиональное заболевание можно, только когда работа связана с тяжёлым физическим трудом или вредным производством. Однако это не так. Люди, работающие в офисах, тоже подвержены воздействиям вредных факторов рабочей среды.</p> <p>Любой труд, в том числе и умственный, включает в себя 2 неразрывно связанные стороны: рабочую нагрузку и функциональное напряжение организма (как ответ на эту нагрузку). Хотя работа в офисе практически исключает возможность производственной травмы или развития острого профзаболевания, есть болезни, которые развиваются постепенно. И работа в офисе способствует этому, как никакая иная.</p>
	<p>Статья «<b>Болезни офисных работников</b>» на сайте ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» <a href="https://www.fbuz04.ru/index.php/deyatelnost/zdorovyj-obraz-zhizni/bolezni-ofisnykh-rabotnikov">https://www.fbuz04.ru/index.php/deyatelnost/zdorovyj-obraz-zhizni/bolezni-ofisnykh-rabotnikov</a></p> <p>Считается, что работа в офисе не требует огромных физических ресурсов, не предусматривает доплаты за вредность на производстве. Она не связана с токсинами и рисками. На первый взгляд кажется, что работники умственного труда находятся в идеальных трудовых условиях. Так ли это на самом деле?</p>

	<p>Статья «<b>Офисный синдром. Какие болезни возникают от работы</b>» на сайте «АиФ. Здоровье» <a href="https://aif.ru/health/psychologic/1088531">https://aif.ru/health/psychologic/1088531</a></p> <p>Порой «запал» от работы пропадает уже через полгода, а вместо него начинает одолевать хандра, депрессия, к которым неожиданно прибавляются боль в спине, шее, мигрень и многие другие неприятные симптомы. Это явление получило название «офисный синдром». Основной фактор возникновения «офисного синдрома» - стресс. Однако помимо стресса на формирование синдрома влияет и 8-часовой рабочий день за компьютером в неподвижной позе, и ненормированный график.</p>
	<p>Статья Л.А. Власовой «<b>Эмоциональное выгорание - симптомы и лечение</b>» на портале «ПроБолезни» <a href="https://probolezny.ru/emocionalnoe-yygoranie/">https://probolezny.ru/emocionalnoe-yygoranie/</a></p> <p>Что такое эмоциональное выгорание? Причины возникновения, диагностику и методы лечения разберём в статье доктора Власовой Ларисы Анатольевны, клинического психолога со стажем 19 лет.</p>
	<p>Статья «<b>Как не сгореть на работе. Синдром эмоционального выгорания учителей (СЭВ)</b>» на сайте психологов В17.ru <a href="https://www.b17.ru/blog/69334/">https://www.b17.ru/blog/69334/</a></p> <p>Летом, когда окружают счастье и покой, многим педагогам о школе и об учениках и вспоминать не хочется. Другие продолжают готовиться к занятиям, даже не пытаясь отдохнуть. Именно во время отдыха неплохо спокойно подумать и о том, как сделать работу после отпуска более комфортной. Чтобы она приносила радость, чтобы не было стремления поскорее всё бросить и спрятаться от неё, сбежать, скрыться.</p>
	<p>Статья «<b>Как не сгореть на работе. Советы тем, кто подвержен профессиональному выгоранию</b>» на сайте «Сноб» <a href="https://snob.ru/entry/179656/">https://snob.ru/entry/179656/</a></p> <p>Стресс и выгорание на работе приводит к снижению производительности труда в частности и показателей экономики в целом. Четырехдневную рабочую неделю как один из способов спасти граждан России от переутомления обсуждают на государственном уровне. Какие меры борьбы с выгоранием на работе необходимо предпринять, не дожидаясь помощи извне, рассказала «Снобу» бизнес-тренер Лилия Валиахметова.</p>
	<p>Статья клинического психолога А.П. Монаховой «<b>Синдром менеджера</b>» на сайте «Теледоктор 24» <a href="https://teledoctor24.ru/article/506-sindrom-menedzhera/">https://teledoctor24.ru/article/506-sindrom-menedzhera/</a></p> <p>Синдром выгорания или синдром менеджера - это психологические и физические проблемы. Проявляться может апатией, головными болями, чувством постоянной усталости, тревогой. Этот синдром не стоит путать с хронической усталостью, стрессом.</p>
	<p>Статья терапевта, гастроэнтеролога Е.Н. Зиновьевой «<b>Топ-5 болезней офисных сотрудников и как их избежать</b>» на сайте Клиники Эксперт <a href="https://expert-clinica.ru/blog/top-5-bolezney-ofisnyh-sotrudnikov-i-kak-ih-izbezhat">https://expert-clinica.ru/blog/top-5-bolezney-ofisnyh-sotrudnikov-i-kak-ih-izbezhat</a></p> <p>Современный ритм жизни диктует свои порядки. Мало кому кажется перспективным труд, при котором нужно прилагать физическую силу: таскать мешки, разгружать вагоны или двигать мебель. При этом возможность проводить целый рабочий день перед монитором компьютера не только считается очень престижной, но и хорошо оплачивается. Однако у сидячей работы есть обратная сторона.</p>