

Лазарева Е.Ю.

*Научный руководитель – старший преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
email: email: ekaterinalazareva212@gmail.com*

Влияние стресса на работу IT-специалистов

IT-специалисты сталкиваются с постоянным стрессом из-за сроков выполнения работ, дополняемых экологическими и бытовыми стрессами. Стресс возникает из-за дисбаланса между ресурсами и потребностями, в том числе навязанными самостоятельно. У многих молодых людей отсутствуют положительные факторы образа жизни, приводящие к раннему ожирению (41%), плохой физической форме (66%) и плохим привычкам питания, которые повышают риск возникновения у них проблем, связанных со стрессом [1].

Чтобы измерить стресс в соответствии со шкалой стресса Холмса и Рахе, добавляется число «единиц изменения жизни», которые применяются к событиям в прошлом году жизни человека, и итоговая оценка даст приблизительную оценку того, как стресс влияет на здоровье [2].

Поскольку число молодых претендентов, воспринимающих работу в сфере IT, должно полностью осознать проблемы, связанные с работой, конкурентный характер отрасли IT может не дать времени для регулирования физической активности и других факторов образа жизни. Колледжи должны включать эргономическую осведомленность, осанку и наиболее важные регулярные физические упражнения и навыки преодоления стресса в учебную программу. Организация, укомплектованная пользователями компьютеров, должна поощрять частые перерывы во время работы и обязательные отпуска, чтобы улучшить производительность своей работы. Эффективное управление временем поможет профессионалам развить эти здоровые профессиональные привычки. Особое внимание следует уделять боли в шее и связанным с ней проблемам, а также появлению ранней гипертонии. Врачи-специалисты должны начинать более тщательные контролируемые исследования, поскольку IT-специалисты сталкиваются со специфическими проблемами, а профилактический подход является лучшим для медицинских проблем, связанных с IT [3].

Литература

1. Mary L. Gavin. Overuse Injuries [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://kidshealth.org/en/teens/rsi.html?WT.ac=ctg> (дата обращения: 20.02.2020 г.).
2. V. Padma, N. N. Anand, S. M. G. Swaminatha Gurukul, S. M. A. Syed Mohammed Javid, Arun Prasad, and S. Arun Health problems and stress in Information Technology and Business Process Outsourcing employees [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4439723/> (дата обращения: 20.02.2020 г.).
3. Prof. Maj. S. Bakhtiar Choudhary Occupational Health problems-computer users [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hazardsofcomputerusers.blogspot.com/> (дата обращения: 20.02.2020г.).