**Сыровая А.О., Копотева Н.В., Чаленко Н.Н.**

**ХНМУ, Кафедра медицинской и биоорганической химии**

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

 На трудоспособность, самочувствие, способность человека к концентрации своего внимания, на выполнение той или иной работы оказывают влияние множество факторов, одним из которых являются биоритмы [1]. Биоритм – это ритм физиологических процессов, который присущ всем живым организмам; характер биоритмов всегда индивидуальный. Биоритм – это природный феномен, с которым здоровый организм справляется без последствий [2]. Рекомендуется при регламентации режима труда и отдыха учитывать физический, психический и интеллектуальный биоритмы. Нарушение биоритмов приводит к сильным психологическим нагрузкам, перенапряжениям, потере способности к длительной концентрации внимания, отсутствию ясности в оценке ситуации, способствует развитию состояния безвыходности, что оказывает влияние на психическое состояние самого человека: резко ухудшается самочувствие, снижается иммунитет [3].

К причинам, способствующим ухудшению работоспособности, можно отнести также и тревожные состояния, которые являются самыми распространёнными в мире психическими заболеваниями. Термин тревога (anxiety) происходит от латинского глагола angere, что в переводе означает давить, душить (описывает чувства человека, находящегося в муках тревоги). Существует и другой термин фобия (phobia (греч.)) – происходит от имени служителя греческого бога войны Фобоса, который вселял страх в сердца врагов, тем самым обращая их в бегство [4].

Поиск новых лекарственных препаратов, влияющих на центральную нервную систему, не только требует углублённого представления о молекулярных механизмах действия, но и разработки методологических приёмов и моделей, которые позволят оценивать влияние этих лекарственных препаратов на психический, эмоцион альный, физический и социальный аспекты организма человека с учётом биоритмов.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Смирнов С. М. Биологические ритмы и наше здоровье / С. М. Смирнов – М., 2000. – 98 с.

2. Материалы ІІІ Всеукраинской научно-практической интернет-конференции «Проблеми та перспективи розвитку української науки на початку третього тисячоліття» // Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2011 р. – 193с.

3. Мойкин Ю. В. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения / Ю. В. Мойкин и др. – М.: Медицина, 1987. – 256 с.

4. Каркищенко Н. Н. Альтернативы биомедицины. Том 2. Классика и альтернативы фармакотоксикологии / Н. Н. Каркищенко – М.: Изд-во ВПК, 2007. – 448 с.: 139 ил.