

**к.м.н., доц. Колесова Е.Б., к.м.н., доц. Швалев
О.В.**

**ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова
Минздрава России,
г. Санкт-Петербург.**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПЕДАГОГОВ**

**Санкт-Петербург
2024**

Проблема здоровья населения страны стала в настоящее время одной из приоритетных в политике нашего государства. Сохранение профессионального здоровья учителя можно рассматривать как процесс развития осознания и осмысления себя, своей жизни, стремление к реализации своих потенциалов, самоактуализации, активному развитию профессиональных качеств и личностных характеристик, что позволяет делать работу наиболее эффективно, творчески, сохранять высокий уровень работоспособности и эмоциональное равновесие.

Рассматривая степень научной разработанности проблемы здоровья педагогов, отметим, что она изучалась в работах Н.П. Абаскалова, М.М. Безруких, Т.Г. Глуховой, Ф. Зеера и др. Авторами определяется понятие «профессиональное здоровье», описываются последствия его нарушения. Проблемы профессионального и личностного развития педагога рассматривались Л.И. Анциферовой, Л.М. Митиной, И.В. Гебер и др. В.М. Бехтерев изучал вопросы рационального использования человеческой энергии в труде.

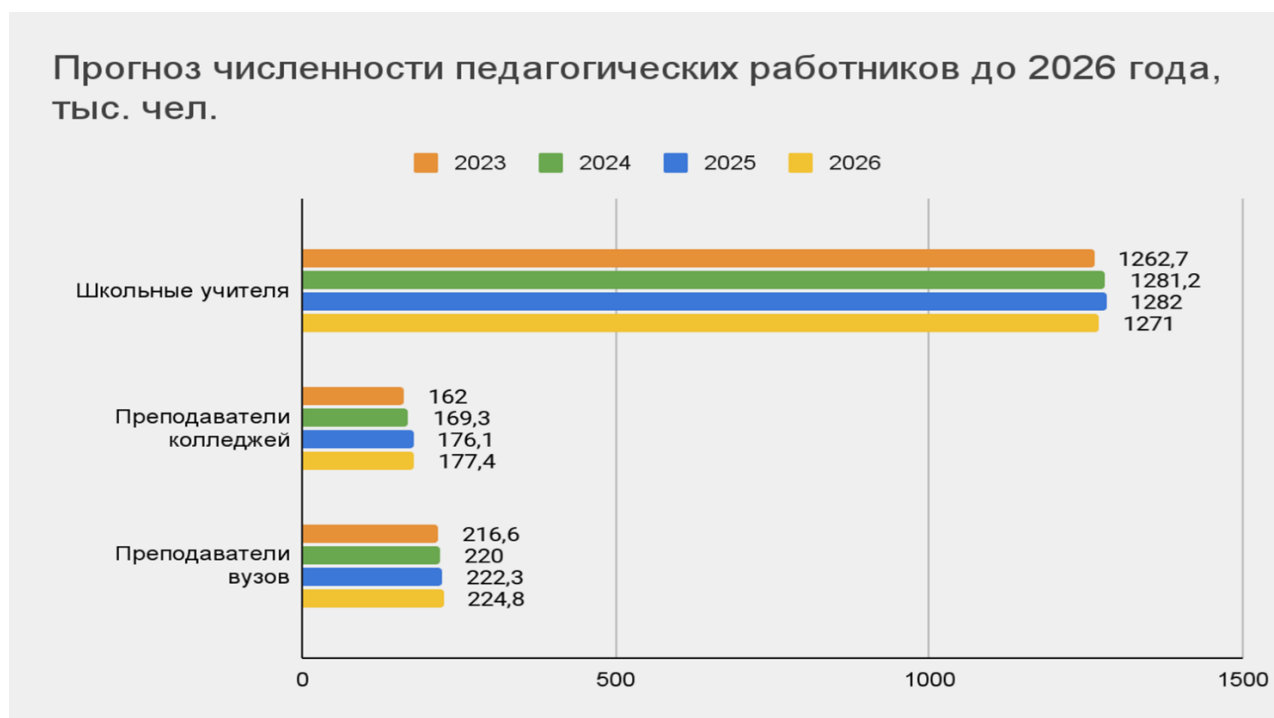
Труд педагога имеет свои особенности, которые отрицательно влияют на состояние его здоровья. Ведущими факторами риска являются: высокое психоэмоциональное напряжение; необходимость переключать внимание на самые разнообразные виды деятельности; повышенные требования к вниманию, памяти; постоянную нагрузку на речевой аппарат; гиподинамию; ортостатические нагрузки; продолжительное пребывание в аудитории; недостаточное развитие навыков самоорганизации у некоторых педагогов; индивидуальные психофизиологические свойства (например, слабая нервная система).

Современный педагог является просветителем и общественником, так как принимает участие во всех общественных и школьных мероприятиях, неформальных внешкольных общениях с детьми и руководит различными кружками и секциями. Исходя из этого, профессиональная деятельность педагога в современных условиях не способствует сохранению и укреплению его здоровья. Об этом свидетельствуют такие данные: 60% учителей постоянно испытывают психологический дискомфорт во время работы; 85% – находятся в постоянном стрессовом состоянии: для 85% женщин-педагогов их деятельность является фактором, отрицательно влияющим на семейные отношения, вследствие чего 1/3 педагогов имеет заболевания нервной системы. В пределах функциональной нормы находятся только 10,4% учителей. Даже среди молодых педагогов большой процент больных с хроническими заболеваниями, причем ведущей является сердечно-сосудистая патология. И только 9% учителей чувствуют себя достаточно здоровыми, у них поддерживается относительно высокий уровень работоспособности и нет хронических заболеваний.

Согласно данным Росстата, на сегодняшний день в России насчитывается:

- ❖ 620 тысяч педагогов, работающих в дошкольных учреждениях
- ❖ более 1,2 миллиона школьных учителей

- ❖ 154 тысячи преподавателей и мастеров среднего профессионального образования
- ❖ более 178 тысяч преподавателей вузов
- ❖ 211 тысяч педагогов дополнительного образования.



Профессия педагога стоит на первом месте по напряженности работы и наличию на рабочем месте вредных факторов. По тяжести труд преподавателя можно отнести к категории ПА – труд умеренной тяжести. К показателям тяжести труда педагога относятся: повышенные статические и динамические нагрузки на опорно-двигательный аппарат, связанные с особенностью работы и ненормированным графиком работы, общественными нагрузками, работой на несколько ставок. Напряженность труда педагога определяется степенью сложности задания, характером эмоциональной нагрузки, высокой степенью сенсорной нагрузки на органы зрения и слуха, плотностью рабочего дня и другими показателями и относится к самой напряженной категории.

Основными вредными факторами педагогической деятельности являются: физические нагрузки, эмоциональное перенапряжение, высокая степень напряженности сенсорной нагрузки на органы зрения и слуха, большая нагрузка на речевой аппарат гортани, высокая плотность эпидемических контактов, воздействие электромагнитных волн.

Необходимость подолгу находиться на ногах при проведении классных и аудиторных занятий в сочетании с гиподинамией неблагоприятно влияют на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательный аппарат. Эти факторы приводят к ишемической болезни сердца, вегетососудистой дистонии, варикозному расширению вен конечностей, гипертонической болезни и другим заболеваниям.

Повышенные уровни шума также являются одним из вредных факторов рабочей среды педагога, при постоянном воздействии приводит к развитию профессиональной нейро-сенсорной тугоухости.

Работа педагога связана с высокой степенью напряженности органа зрения – это большой объем интенсивной зрительной работы: проверка тетрадей, работа над учебными планами, конспектами и методическими пособиями читаемых дисциплин на бумажных и электронных носителях. Этот фактор может вызвать профессиональное снижение зрения (миопия), которое развивается с комплексом различных опасных заболеваний глаз.

Большая нагрузка на речевой аппарат вызывает острый ларингит с годами переходящий в хронический. У половины профессиональных педагогов возникает охриплость, слабость голоса. Педагоги жалуются на хрипоту, ощущение першения, кашель, царапанье в горле, быструю утомляемость голоса, которая может наступить через 5-10 минут после начала занятия. Повторные попытки продлить занятие приводят к хрипоте и еще большей утомляемости голоса: появляется дрожание, изменяется его тембр. Голос на низких диапазонах прерывается, и, в конце концов, наступает афония – полная потеря звучности голоса. Больше всех страдают учителя начальных классов (72,2%). Чтобы научить малолетних учеников читать, писать и считать, нужны не только крепкие нервы, но и поистине «стальной» голос.

Эмоциональное перенапряжение характеризуется огромной нагрузкой на психоземональную сферу. Большая часть рабочего дня протекает в напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, эмоционально насыщенная деятельность, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей, отсутствие стабильного режима труда и отдыха, который связан с постоянными переработками и с изменяющимся расписанием занятий. Зачастую при составлении расписания занятий не учитывают динамику индивидуальных биологических ритмов педагогов, что приводит к нарушениям в нервно-психическом здоровье и к ряду соматических заболеваний (ишемическая болезнь сердца, язва желудка, гипертония, сахарный диабет). Рабочее время современного педагога иногда в три раза превышает нагрузку. Факторы такого рода оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие, вызывают раздражительность, нервозность, разного рода недомогания, усталость. Нарушения в нервно-психическом здоровье в следствие этого имеют более 35% педагогов после 10-ти лет работы, 40% – после 15-ти лет стажа работы и более 50% педагогов после 20-ти лет работы.

Высокая плотность эпидемических контактов связана с большим количеством контактов с заболевшими и/или не вполне выздоровевшими учениками и студентами, что приводит к частым заболеваниям, связанным с вирусной инфекцией.

По этим причинам многие педагоги раньше времени стараются выйти на пенсию. В лидерах учительских болезней являются всевозможные психические расстройства, от нервных «тиков» до серьезных стрессов и депрессий. Стресс, с одной стороны, является защитной реакцией организма, с другой – сильный и часто повторяющийся стресс приносит страдания и вызывает болезни

педагогов. Средняя продолжительность жизни женщин-учителей составляет 70 лет, а мужчин около 60 лет. Профессия «педагог», или иначе «работа сердца и нервов», требует буквально ежедневного, даже ежечасного расходования огромных душевных сил.

В ходе исследования уровня заболеваемости педагогов были установлены существенные различия в зависимости от преподаваемой дисциплины. Наиболее высокий уровень заболеваемости отмечен среди педагогов физико-математических, лингвистических и общественных дисциплин. В этих же группах независимо от пола и возраста отмечен наиболее высокий уровень обращаемости в лечебно-профилактические учреждения в связи с заболеваниями системы кровообращения.

Помимо преподаваемой дисциплины, заболеваемость зависит от стажа педагогической деятельности. В частности, у педагогов со стажем до 5 лет преобладают острые респираторные заболевания, нейроциркуляторная дистония и кратковременные подъемы артериального давления, а у педагогов со стажем от 10 до 15 лет – гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, стенокардия, а также невротические реакции.

Анализ заболеваемости педагогов показал, что основными причинами заболеваний педагогов являются:

- эмоциональная перенапряженность;
- большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
- отсутствие рационального режима труда и отдыха,
- снижение двигательной активности и повышение статических напряжений опорно-двигательного аппарата;
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки, зоны отдыха для преподавателей;
- использование авторитарного стиля руководства в учебных заведениях.

Каждый из перечисленных факторов риска педагогического труда может стать причиной профессионального или профессионально обусловленного заболевания. При ежегодных профилактических осмотрах педагогов выявляется в 3,5 раза больше заболеваний, чем регистрируется в больничных картах педагогов.

Согласно исследованиям среди заболеваний педагогов, связанных с их профессиональной деятельностью, наиболее часто встречаются: - психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроты, психастении и пр.), патология голосообразующего аппарата, ларингит, утомление глаз, снижение остроты зрения, миопия (близорукость), хроническая венозная недостаточность, остеохондроз, синдром хронической усталости и выгорания, вирусные и простудные заболевания.

Установлено, что наиболее часто встречаются среди педагогов в возрасте до 45 лет болезни органов дыхания и органов пищеварения. В более зрелом возрасте у педагогов ведущее место занимают болезни органов кровообращения (до 50% от всех случаев заболеваемости). Отмечено, что после

45 лет чаще появляются жалобы педагогов, связанные с психосоматическими расстройствами

В структуре заболеваемости педагогов, согласно исследованию, преобладают следующие: болезни органов дыхания (26,1%), болезни органов кровообращения (17,9%), болезни органов пищеварения (15,3%), болезни нервной системы и органов чувств (12,1%), инфекционные и паразитарные заболевания (11,9%).



Вывод.

Современный учитель имеет низкие показатели здоровья. Поэтому содействие сохранению, укреплению, а в некоторых случаях, восстановление профессионального здоровья преподавателя должно происходить через систему специальных мероприятий, а также здорового образа жизни самих представителей данной профессии.

Среди направлений деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учителей можно выделить следующие: формирование знаний по сохранению и укреплению собственного здоровья; создание благоприятных условий труда; стимулирование и вознаграждение сотрудников, заботящихся о своем здоровье; ежегодные профилактические медицинские осмотры; разработка программ физической и психической реабилитации.