

**Қажу-** шаршау жағдайының дамуымен бірге жүретін сезіну. Мөлшерден артық әсердің нәтижесінде дамиды, уақытша жұмысқа қабілеттіліктің төмендеуімен сипатталатын адамның физиологиялық жағдайы.

**Қажу** интеллектуалды еңбектің өнімі төмендеуімен, назардың әлсіреуімен, ойлаудың кешеуілдеуімен сипатталады.



## Қажу

### Физикалық

бұлшықет функциясының бұзылуымен: күштің, жылдамдықтың, дәлдіктің, қозғалыстың келісімділігі мен ырғақтылығы төмендеуімен сипатталады.

### Психикалық

Бұл ойлау қажуының тұрақты психикалық күш түсумен, үлкен жауапкершілік сезімімен ұштасқан кезінде болады. Ересек балаларда психикалық өте қажу шамадан тыс толқу және жауапкершіліктің әр тектілігі кезінде болады.

**Қажудың пайда болуы мен себептерін негізгі үш ұғыммен сипаттауға болады:**



**Күш түсу:** қажу бір немесе бернеше түрлі физикалық немесе психикалық күш түсулер нәтижесі болып табылады.



**Жұмыс істеу қабілетінің төмендеуі:** қажу психикалық жұмыс қабілетінің қысқаруына әкеледі.



**Қайтымдылық:** қажу қайтымды, оның әсері қайтымды сипатта болады.

## Қауіп-қатер факторлары және оның ағзаға әсері

Қауіп-қатер факторларын **сыртқы** және **ішкі** деп бөлуге болады.

Біріншісіне физикалық активтілі төмен өмір салты, жоғары колориялы қаныққан майлар мен холестеринге бай тағамдарды қолдану, урбанизация, темекі шегу жатады.

Ішкі қауіп-қатер факторларына артериалды гипертензия, көмірсуларға толеранттылықтың бұзылуы, өзіндік психологиялық тип жатады.

Шылым шегудің әсері көбінесе жүрек-қан тамыр жүйесіне және тыныс алу жүйесі ауруларына әсер етеді.

Артериалды гипертензия ЖИА даму мүмкіндігін 5-6 ретке жоғарлатады, миокард инфарктісі кезінде өлімге жиі әкеледі.

Атеросклероздың өршуі өмір ұзақтығына әсер етеді.

Психологиялық факторлар әртүрлі аурулардың пайда болуына әсер етеді.

Алкогольмен наркотик қолдану маңызды қауіп-қатер факторы болып табылады.

Қажу әр түрлі формада пайда болуы мүмкін. Қолданушының қажуының түрін және осы қажудың өту интенсивтілігін дұрыс анықтау керек.

Қолданушының қажуының келесі түрлерін және себептерін ажыратады:

- а) **Көру қажуы** дисплей алдында жұмыс істеу кезінде көру жүйесіне күш түсу нәтижесінде болады.
- б) **Бұлшықеттік қажу** бұлшықетке статикалық күш түсу кезінде болады.
- в) **Жалпы қажу** ағзаға жалпы психикалық күш түсу және жұмыс жылдамдығына байланысты болады.
- г) **Психикалық қажу** рухани күш түсу нәтижесінде болады.
- д) **Созылмалы қажу** қажудың бірнеше түрлерінің комбинирленген әсерінен болады.
- е) **Субъективті қажу сезімі** компьютер алдындағы жұмыс кезінде ақпараттық ағымның ұзақ әсерінен болады.

### **Ойлау және физикалық қажудың алдын алу кеңестері және қажуды қайтару**

1. Қажуға себеп болған жұмыстан дем алу
2. Ішкі секреция бездерінің жұмысына шикі көкөніс, жеміс, сүт, сарысу ішу керек. Ой жұмысымен айналасатын адамдарға грек жаңғағын, арахис, миндаль, балық, құрамында фосфоры бар тағамдарды жеу керек, ми жұмысын жақсартады.
3. Жылы ванна қабылдау: 10 минут аяқты ыстық суға салу керек.
4. Күнделікті таңертең жаттығу жасау, салауатты өмір салтын ұстану