

Охрана труда и здоровье библиотекаря: консультация

Вопросам сохранности библиотечных фондов в сфере библиотечного дела всегда уделялось и продолжает уделяться огромное внимание.

Но почему-то редко поднимаются вопросы безопасности человека, работающего в библиотечных помещениях и с фондом библиотеки, а они, конечно, являются не менее актуальными.

Вот что писали в журнале «Красный библиотекарь» в 1925 году: «Работа в помещении, наполненном книгами, на которых скапливается всегда много пыли, лазанье по лестницам вверх и вниз за книгами, постоянная перестановка их, разговор с многочисленными и различными посетителями, выдача книг «поскорей», все это не может быть отнесено к легким работам. Библиотекарь должен иметь здоровые легкие и сердце, крепкие, выносливые ноги и здоровые нервы». Мало что изменилось в нашей профессии, даже прибавились многие отрицательные факторы.

На здоровье библиотекаря негативно отражаются:

- присутствие в микрофлоре болезнетворных бактерий, грибков;
- наличие книжной пыли;
- несоответствие параметров микроклимата в помещениях библиотек требуемым нормам: недостаток света, перепады температуры и влажности;
- электромагнитное излучение компьютера и смесь химических веществ, выделяющихся при работе копировальной техники и т.д.

Начнем с того, что работа библиотекарей протекает в атмосфере, содержащей большое количество спор грибов, воздействие которых на организм способствует развитию большинства профессиональных заболеваний персонала библиотеки. На сегодняшний день совершенно точно установлено, что плесневые грибы вредны для человека.

Если говорить о природе плесени, то обнаружить её можно практически в любых условиях, как в помещении, так и на улице. Она везде, потому что переносится потоками воздуха и преград для нее практически не существует.

Все грибы весьма устойчивы к пониженному содержанию кислорода в воздухе, солнечной радиации, высокой и низкой температуре (от 14 до 85 градусов). Будучи лишены хлорофилла, они не нуждаются для своего развития в свете и питаются органическими веществами, в том числе содержащимися в бумаге, клее, коже, краске, нитках, в том числе и в нас с вами. Грибы способны развиваться на бетоне, штукатурке, пластике, резине, тканевой основе линолеума, ковровых покрытиях, полимерах, красках.

Так как основным источником плесневых грибов является почва, то высокая запыленность улиц крайне опасна: частицы почвы вместе со спорами грибов переносятся на большие расстояния, попадая в помещение. Только в 1 грамме почвы насчитывается от нескольких сотен до десятков тысяч зародышей плесневых грибов. Именно поэтому на западе стараются все открытые поверхности земли засаживать газонной травой или засыпать хвоей.

В России отсутствуют документы, регламентирующие предельно допустимые нормы. Но такие нормы приняты Европейским Союзом: не более 174 спор в кубическом метре воздуха. В наших зданиях этот норматив, в среднем, превышен в 26 раз (более 4500).

Появлению плесени благоприятствует сырость (влажность воздуха выше 65%) и повышенная температура (до 27 гр. С.). В сухом воздухе развитие грибов приостанавливается, но споры остаются и через многие годы, может быть, в другом месте прорастут, и все начнется сначала. Появлению плесени также способствует плохая вентиляция. Отключение отопления или снижение температуры в помещении приводит к скоплению конденсата, а за ним и к появлению плесени. Ее развитию способствует и знакомые многим подвалы, затопленные водой, цокольные этажи, старая сантехника, дырявая кровля, а также нарушенная гидроизоляция.

К сожалению, определить присутствие микробов и спор плесени, количество и видовой состав возможно только с помощью специалистов и специальной аппаратуры. Рост грибов сопровождается выделением органических веществ, ответственных за появление запаха. Поэтому в помещениях, сильно зараженных грибами, мы ощущаем «спертый» воздух, духоту. О наличии плесени свидетельствуют темные или цветные бархатистые, легко стираемые налеты на переплетах, а также на обрезках книг.

Большинство людей несерьезно относятся к обыкновенной плесени, а на самом деле — это страшная вещь. Доказано, что если не принимать соответствующих мер, то концентрация спор плесневых грибов в воздухе становится все больше и тем самым сильнее воздействует на окружающих. Грибы разрушают строительные конструкции, инженерно-технические коммуникации, штукатурку. То

же самое грибок делает и с человеком. Попадая в его ослабленный организм, споры грибов прорастают в ткани внутренних органов. Достаточно привести пример о проклятии гробницы Тутанхамона. Многие из ее первых посетителей умерли от проникновения в организм грибка Аспиргилиус Нигер.

Различают три основных типа прямого поражения человека плесневыми грибами:

- отравление;
- аллергия;
- инфекции (микозы).

Заражение людей происходит главным образом через носоглотку и кожные покровы. Заболеванию подвержены люди, вдыхающие богатую спорами пыль. При длительном поступлении в организм человека грибы оказывают:

- канцерогенное действие (вызывающее опухоли);
- тератогенное (повреждающее действие с возникновением аномалий и пороков развития у плода);
- гепатропное действие (отравляющее, воздействующее на печень).

Доказано, что насыщенность многих библиотечных хранилищ спорами грибов достаточна для поражения организма через кожу и дыхательные пути.

Помимо плесневых грибов опасность для здоровья библиотекаря представляет книжная пыль.

Специальными исследованиями, проведенными Центром гигиены и эпидемиологии Рязанской области было выявлено, что из всех взятых на анализ в библиотеках области проб воздуха, в 90% содержание пыли превышает допустимую концентрацию, достигая 36 мг/ м.

Книжная пыль может вызывать аллергию, бронхиальную астму. Приступ астмы начинается со слезотечения и насморка, затем наступает удушье. Все эти неприятности прекращаются, как только человек выходит из рабочего помещения. Развитие аллергии и бронхиальной астмы - серьезный риск, которому подвержены библиотекари на своих рабочих местах.

Плохо влияют на здоровье библиотекаря и перепады параметров микроклимата в помещениях библиотек. Это, прежде всего, разная температура воздуха, которая может колебаться на отдельных рабочих местах в разные сезоны года от +14 гр. С. до +29 гр. С. (при рекомендуемой стабильной норме +21-22 гр. С.). Происходит общее охлаждение в осеннее – зимний период и весной (до и после окончания отопительного сезона) и перегревание летом при высокой температуре и пересушенности воздуха. Относительная влажность воздуха в библиотеках часто не достигает рекомендуемых параметров и изменяется от 17% до 43% (при норме 30-60%). Скорость движения воздуха в большинстве обследуемых помещений не превышает 1 м/с., соответствуя санитарным нормам. Однако в отдельных случаях достигает 5 -7 м/с. Все эти факторы, конечно, в первую очередь способствует возникновению среди персонала заболеваний простудного характера.

В последнее время наука пришла к выводу, что бумага как продукт целлюлозно-бумажной промышленности является источником яда № 1-диоксина, вызывающего опасные заболевания у тех, кто длительное время работает с бумагой, книгой. При производстве бумаги целлюлозу отбеливают хлором. Соединения целлюлозы с хлором и другими компонентами состава бумажной массы образуют диоксин. Как отмечают ученые, бумажники не только травят себя, своих детей и сограждан соседних населенных пунктов, не только губят окружающую природу. Они приобщают к диоксидам и далеких потребителей бумаги. А ведь далекие потребители бумаги – это библиотекари и читатели. Яд этот имеет свойство накапливаться в человеческом организме по мере работы с бумагой, книгой. По существу библиотекари, постоянно работающие с документным фондом, находятся в неблагоприятной экологической зоне. Способы предохранения от диоксинового влияния на нас не разработаны.

Библиотечные документы обладают и свойством концентрировать в себе и распространять различные эпидемиологические заболевания. Библиотека - учреждение непрерывного проката документов, их движения среди читателей. Где эти документы побывали в процессе их использования – в эпидемиологической сфере? В больнице? В радиоактивной зоне? Лаборатории? Библиотеки могут быть разносчиками серьезных заболеваний, особенно в период общих региональных эпидемий. Именно в этот период посещаемость библиотек, как правило, падает: читатели интуитивно чувствуют, понимают опасность обмена книгами, документами между собой. У некоторых из них сильно выражается чувство брезгливого отношения к книге, побывавшей в руках других читателей, элементарная боязнь за свое здоровье. К сожалению, санитарно-эпидемиологические службы не

изучают, не исследуют этот аспект. Библиотеки не имеют средств создания у себя здоровой обстановки, у них отсутствуют дозиметры, устройства дезактивации документальных фондов.

Отягощающими факторами производственной и социальной обстановки является дефицит двигательной активности на работе и вне ее, дефекты организации режима труда, отдыха и питания. Перекусы в спешке, пока нет читателей, отсутствие полноценного горячего обеда, употребление различных продуктов быстрого приготовления: лапши «Доширак» и т.д. – приводят к болезням желудка, печени. Сидячая работа, постоянное полусогнутое положение с зажатой в руке авторучкой - нашим орудием производства – прямой путь к остеохондрозу, болезням суставов. Особенно актуальный вопрос во многих библиотеках - недостаточное освещение, приводящее к быстрому переутомлению и потере зрения.

Таким образом, исходя из вышесказанного, становится совершенно очевидным тот факт, что работа библиотекарей связана с риском получения серьезных заболеваний, таких как бронхиальная астма, хронические бронхиты, различные грибковые инфекции (микозы), заболевания роговицы глаз, аллергические дерматиты.

К сожалению, в России нет еще официальных документов, подтверждающих вредность условий трудовой деятельности библиотекарей, хотя эта проблема, безусловно, существует. Есть только п. 3 ст. 37 Конституции РФ, которая гласит: «Каждый имеет право на труд в условиях, отвечающих требованиям безопасности...».

Нет у нас и должной научной разработки данной проблемы. Методов изменения экологической обстановки также не сложилось. Многие болезни фондов изучены в библиотековедении, разработаны методы борьбы с ними, однако они не являются массовыми, используются лишь национальными библиотеками. Более того, обнаруживается, что некоторые из этих методов небезопасны для здоровья библиотекарей, требуют осторожного использования ими ядохимикатов в книгохранилище, когда они проводят работу по сбережению здоровья книг. По существу оптимальная экология для книг, создаваемая в условиях борьбы с их болезнями, оказывается вредной для людей, работающих с фондом.

Но, конечно, недостаточно просто знать о проблеме. Необходимо принимать меры, направленные на сохранность и поддержание фондов и помещений в соответствующем состоянии, включая проведение мероприятий по улучшению здоровья персонала библиотек.

Что мы можем сделать в наших условиях?

Появлению плесени способствует сырость, высокая влажность воздуха. Как бороться с плесневелыми грибами, можно прочесть в специальной литературе. Необходимо содержать фонд в определенных условиях, в частности должен соблюдаться соответствующий температурно-влажностный режим. Температура воздуха в помещениях, где хранятся документы на бумажной основе, должна быть в пределах 18 плюс минус 2 градуса С., а влажность – 20-30%. Воздух в фонде должен постоянно меняться. Принятая краткость воздухообмена – не мене одного объема помещения в час. Вентиляция воздуха допускается как естественная – через форточки, окна и двери, так и принудительная – путем применения вентиляторов, вытяжных труб, кондиционеров. Сквозняки не желательны - они создают резкие перепады температуры и влажности, а кроме того, засасывают в помещение пыль. Самым простым и доступным способом дезинфекции является обработка зараженного фонда раствором формалина. А лучшим выходом из создавшегося положения будет обращение к специалистам.

Но эти меры, как я уже сказала выше, благоприятны для хранения книг, но не для людей, работающих с ними. Известный ученый - фондовед Ю.Н. Столяров предлагает в целях сохранения здоровья библиотекарей в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами разрешить работать в подвальных и полуподвальных помещениях не более 4-х часов. А лицам с вредными условиями труда предоставлять дополнительные отпуска и сокращенный рабочий день.

Не нужно забывать и об устройстве в библиотеках комнат для отдыха и принятия пищи, оборудованных холодильниками и микроволновыми печами.

Одна из проблем – борьба с пылью. Следует основательно продумать технологию проведения санитарных дней, снабдить работников библиотек всеми необходимыми современными инструментами. Проводить полную санитарную обработку помещений с применением дезинфицирующих растворов и кварцеванием комнат. Ежедневно осуществлять влажную обработку рабочих столов и пола.

Необходимо чаще проветривать помещения, следить за бесперебойной работой вентиляционной системы, устанавливать кондиционеры, дополнительные источники искусственного освещения.

Конечно, только целенаправленная и настойчивая работа по сохранности фонда и здоровья библиотекаря принесет нам ощутимые результаты того, что ни один документ библиотечного фонда не будет утрачен по неуважительным причинам, а персонал библиотек будет жить и работать в человеческих условиях, а не как мумии в гробницах.

Еще одна проблема: в современных условиях библиотекарям все чаще приходится иметь дело с компьютерами и копировальными аппаратами.

Персональный компьютер является источником электромагнитного излучения, которое, по мнению ученых, оказывает негативное влияние на центральную нервную систему, вызывая быструю утомляемость, ухудшение памяти, раздражительность. Психологи утверждают: ежедневное общение с компьютером портит характер.

Монитор компьютера светится с интенсивностью настольной лампы, что само по себе утомительно для зрения. Диапазон яркости между изображением на экране и окружающими предметами превышает предел, к которому готов зрительный аппарат человека. Час работы в таких условиях - и зрительная усталость обеспечена. Веки краснеют и тяжелеют, на склерах проступают мелкие сосуды, появляется чувство рези, жжения. Начинает болеть и кружиться голова.

На состояние здоровья пользователя персонального компьютера влияют и такой вредный фактор, как длительное неизменное положение тела, вызывающее мышечно-скелетные нарушения.

Типичные ощущения, которые испытывают к концу рабочего дня пользователи компьютеров: головная боль, резь в глазах, тянущие боли в мышцах шеи, рук и спины, зуд кожи лица и т.д. Эти недомогания, повторяющиеся день за днем, приводят к мигреням, бессоннице, частичной потере зрения, сколиозу, кожным воспалениям и другим нежелательным последствиям.

Неблагоприятное воздействие на здоровье библиотечного персонала оказывает и копировально-множительная техника. В Госсанэпиднадзоре считают, что на людей, обслуживающих ксерокс, действует множество вредных и даже опасных факторов, а именно:

- статическое электричество, образующееся в результате трения движущейся бумаги с рабочими механизмами, а также при некачественном заземлении аппаратов;
- ультрафиолетовое излучение, образующиеся при электрографическом способе копирования при помощи специальных ламп с ультрафиолетовым спектром излучения;
- электромагнитные излучения;
- шум на рабочем месте, обусловленный конструкцией аппарата;
- выделяемый копирами озон, необычайно ядовит в больших количествах, а также другие химические вещества, такие, как стирол, азот, ацетон, аммиак, селенистый водород и другие.

Помимо этого, при постоянной работе на копировальной технике возникают значительные физические нагрузки из-за неудобной позы и зрительного перенапряжения.

Несмотря на столь мрачную картину, время диктует свое, и нам ничего не остается, как «приспособляться» и как-то «выживать» в нескончаемых потоках электромагнитных излучений.

И, конечно, соблюдать основные требования к безопасной работе на компьютере:

- Желательна покупка новых компьютеров с жидкокристаллическим монитором, а не использование старых. Минимальная частота обновления экрана в рабочем режиме должна быть не меньше 85 (а лучше 1000) Гц.

- В помещении, где стоит компьютер, должны соблюдаться оптимальные параметры микроклимата. Температура воздуха летом не должна превышать 23-25 С., зимой – 21-24С. Относительная влажность должна быть в пределах 40-60%.

- Должно быть хорошее освещение (естественное или искусственное). Освещенность рабочего места – в пределах 300-500 люкса (люкс – единица измерения освещенности). Экран устанавливается так, чтобы на него не падал прямой свет и не было бликов.

- Помещение должно быть хорошо проветриваемое.

- В комнате следует проводить ежедневно влажную уборку.

- При организации работы должно быть проведено качественное заземление оборудования. При плохом заземлении возрастают показатели электромагнитного излучения.

- Необходимо соблюдать нормы размеров помещения в расчете на один компьютер: площадь 6м. кв., объем – 24 м. кв.

- Человек должен находиться от экрана монитора на расстоянии не ближе, чем 0,5 м. и 1,2 метра от боковой стенки экрана. Расстояние между рабочими столами с мониторами должно быть не менее

2 м., а расстояние между боковыми поверхностями мониторов – не мене 1, 2 м. Компьютер излучает электромагнитное поле в основном с торцевой части монитора и системного блока. Поэтому разумнее устанавливать его в углу комнаты, чтобы пореже обходить вокруг. Не забудьте и про те приборы, которые находятся за стенкой: ни перегородки, ни несущие стены для электромагнитного излучения не преграда. И желательно направить тыловую часть монитора на внешнюю стену.

- Необходимо оборудовать помещение одноместными столами и стульями, предназначенными специально для работы на компьютере. Стул должен быть обязательно со спинкой и подлокотником, ноги должны иметь опору. Стол – со специальной выдвижной доской под клавиатуру, расположенной на 7-10 см. ниже столешницы. Выдвижная доска заставляет периодически менять позу.

- Должна быть проведена обязательная аттестации рабочих мест.

Не забывайте и сами во время работы выполнять ряд простых правил, которые помогут избежать перенагрузок на организм:

- Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть 60-70 см. Запомните «правило вытянутой руки» - это оптимальное расстояние от вашего лица до экрана.

- Ваш взгляд направлен немного сверху вниз (а не наоборот!).

- Печатайте более крупным шрифтом (14), потом, при необходимости, переведите в 11- 12 шрифт.

- Применяйте элементарные меры осторожности: во время работы каждые 10-15 минут делайте разгрузку своим глазам: отводите взгляд от монитора на посторонние предметы, фокусируйте его на различные расстояния.

- Не работайте на компьютере более 2 часов без перерыва. Во время перерывов целесообразно выполнять соответствующие комплексы упражнений, в том числе и для глаз, сеансы психофизиологической разгрузки. Периодичность и длительность перерывов зависит от вашего вида деятельности, но не менее 10-15 мин.

Все эти правила, которые мы прекрасно знаем, рассказываем о них нашим читателям, но, к сожалению, порой сами не выполняем.

Большую роль в организации охраны труда в коллективе играет Коллективный договор – правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации и соответствующий раздел договора «Охрана труда».

Приложениями к Коллективному договору идут: «Соглашение по охране труда между профкомом организации и администрацией»; «Перечень профессий и должностей, имеющих право на бесплатное получение спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты»; «Перечень рабочих мест, подлежащих аттестации по условиям труда», ежегодный «План мероприятий по улучшению условий охраны труда», на выполнение которого работодатель обязан выделять деньги.

Основные пункты, на которые необходимо обратить внимание при составлении раздела «Охрана труда» Коллективного договора – это выделить обязанности работодателя, обязанности работника и обязанности профкома, связанные с охраной труда.

В обязанности работодателя входит: обеспечение обязательного медицинского страхования работающих, с выдачей полисов по медицинскому страхованию, своевременное перечисление средств в страховые фонды в размерах, определяемых законодательством. Работодатель отвечает за охрану труда в библиотеке, противопожарную охрану. Со стороны работодателя необходимо обеспечение инструктажем по охране труда, обучение безопасным методам и приемам выполнения работ по охране труда, оказанию первой помощи пострадавшим, стажировку на рабочих местах и проверку знаний требований охраны труда. Обязательно проведение медосмотров. Работодатель должен обеспечить работников необходимыми средствами первой медицинской помощи (пополнять аптечку по мере необходимости). Проводить санитарные дни – каждый месяц. Если вы договоритесь со своим работодателем, то можете записать и такой пункт, по которому в случае покраски, санобработки помещения, если температура ниже 17 С., библиотека будет сокращать время работы. Возможно, предоставление некоторым категориям библиотекарей дополнительных дней к отпуску или сокращенный рабочий день. Важный момент, который необходимо записать в Коллективном договоре: нельзя преследовать работника при его отказе от выполнения работы, не предусмотренной Трудовым договором, а также при отказе от выполнения работы, которая непосредственно угрожает его жизни и здоровью. Нельзя применять труд женщин на работах, предусмотренных «Перечнем тяжелых работ с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда

женщин». Нормы предельно допустимых нагрузок для женщин зависят от характера работы: подъем и перемещение тяжестей при чередовании с другой работой (до 2 раз в час) – до 10 кг. Подъем и перемещение тяжестей постоянно в течение рабочей смены – 7 кг. Величина динамической работы, совершаемой в течение каждого часа рабочей смены не должна превышать: с рабочей поверхности – 1750 кг., с пола – 876 кг.

Со стороны работников библиотеки обязательным условием является выполнение всех требований по охране труда.

Со стороны профсоюза необходимо контролировать соблюдение администрацией всех пунктов по охране труда. Осуществляет этот контроль председатель профкома и специальный человек, выбранный коллективом библиотеки - уполномоченный по охране труда. Если коллектив большой – то выбирается специальная комиссия по охране труда.

Если у вас в организации нет Коллективного договора, то, конечно, основой всех вопросов, касающихся условий труда, его охраны является Трудовой кодекс Российской Федерации, глава 36.

И еще хочется затронуть один важный аспект нашего здоровья – подверженность стрессам.

Стресс! Объективно в условиях современной жизни все люди находятся в одинаковом положении: каждый получает примерно одинаковую «дозу» стрессов. Различается лишь их индивидуальное восприятие, субъективная оценка тяжести стресса. Каждый человек испытывал на себе стресс. Специальные исследования показали, что примерно треть взрослого населения России живет в условиях высокого уровня психоэмоционального напряжения. Этот показатель увеличивается до 45% в неблагополучных в экологическом отношении регионах. В состоянии среднего уровня хронического психоэмоционального напряжения проживает еще треть населения, таким образом, примерно 70% населения России испытывают влияние хронического стресса высокого и среднего уровня, который считается пусковым механизмом в развитии многих заболеваний.

Основными источниками стресса являются: правовая незащищенность (отсутствие чувства безопасности, озабоченность тяжелой криминальной обстановкой в стране), низкий уровень экономической обеспеченности, тяжелая экологическая ситуация в стране, опасение за свое будущее, конфликтная обстановка в семье или на работе.

Частыми источниками стресса являются ситуации, складывающиеся на работе. Грубое обращение читателей, конфликты с руководством, маленькая зарплата, конфликты внутри «женского коллектива» - все эти факторы способны вызвать стресс у библиотекарей. На его развитие также влияют: ограничение свободы действий и использование имеющегося потенциала, монотонность работы, высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы, сомнения в качестве своей работы, неудовлетворенность социальным статусом. Нелюбимая, скучная работа, либо предъявляющая повышенные требования человеку, с которыми он не может справиться, будь то значительные физические нагрузки или требования к более высокому уровню мастерства, которым человек не обладает, могут служить причинами возникновения стресса.

Признаками стресса являются: недостаточный или плохой сон, более 3 чашек крепкого кофе, выпитых за день, более 10 сигарет, выкуренных за день, слишком много выпитого спиртного, слишком мало физической нагрузки, слишком много съедено, слишком много сладостей, головная боль, сердечная слабость, боли в желудке.

Как же помочь себе справиться с нагрузками повседневной жизни, не потерять, а укрепить здоровье в тяжелых жизненных испытаниях? Антистрессовые программы включают в себя не только методики психической саморегуляции.

Важное значение имеют: особенности питания человека, в частности витаминпрофилактика, профилактика микроэлементами; адекватная физическая активность – как повседневная, так и специальные тренировки; воздействие природными факторами (например, водные процедуры), закаливающие процедуры. Однако их использование должно проводиться с учетом индивидуальных особенностей состояния организма. Современным направлением в программах укрепления здоровья является разработка индивидуальных оздоровительных программ. Чувство удовлетворенности работой вызывается во многом возможностью личностного роста при ее выполнении, чувством самоуважения и заинтересованности в самой работе.

Методы работы над своим состоянием, чтобы последствия стресса были минимальными: релаксация, движение, ходьба, вкусная еда, ванна с успокаивающими травами и маслами, музыка, аутотренинг, массаж. Действенным способом отдыха является активизация обоих полушарий головного мозга, этой цели можно достичь, выполняя любые движения одновременно руками и ногами. Если вы

чем- то расстроены - переключите свое внимание на другое занятие – на юмористический фильм, книгу, спектакль или хобби.

Могут оказать помощь и психологические установки: например, осознание главных целей в жизни, сравнение травмирующего вас события с масштабом мировых проблем; «проговаривание» проблемы: стресс - это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга, и когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, тогда как правое полушарие отдыхает, поэтому психологи рекомендуют подробно рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику; визуализация проблемы в разных рамках: мысленно поместите проблему, тревожащую вас, в темную картинку, под фонарь, а потом представьте, как падает снег и засыпает эту картину хлопьями.

Заключение: Сегодня становится острой потребность в создании особой библиотечной гигиены и библиотечной экологии, направленных на сохранение здоровья не только документов, но, прежде всего, работников и пользователей библиотеки. Ведь качество исполнения любой работы зависит от настроения ее исполнителя, а настроение – от здоровья. Все взаимосвязано. Поэтому я хочу нам всем пожелать крепкого здоровья, радости творчества, полноты жизни, нескончаемого потока энергии и удачи во всех добрых делах и начинаниях!

Использованная литература:

Гин, Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: рекомендации для детей и взрослых /Г.Е. Гунн. – Спб.: Нева, АЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2003. – 128с.

Кириллова, Н.В. Безопасность персонала библиотек (микологический аспект) / Наталья Владимировна Кириллова // Молодые в библиотечном деле. – 2005. - № 9-10. –С. 79-83.

Пикина, И.В. Профессиональные заболевания и риски библиотекарей /Ирина Владимировна Пикина //Молодые в библиотечном деле. – 2006. -3 5-6. –С.105-108.

Сукиасян, Э. Наша работа и наше здоровье /Эдуард Сукиасян //Молодые в библиотечном деле. – 2008. – № 2. –С. 60-63.

Суровова, В.В. Управление стрессом: семинар здоровья /Вера Владимировна Суровова, Наталья Валентиновна Зайцева, Александра Львовна Шумова // Молодые в библиотечном деле – 2006. - № 8. –С. 22-32.

Терешин, В.И. О библиотечной гигиене и экологии /Владимир Иванович Терешин //Молодые в библиотечном деле. – 2006. - № 8. - С. 20-21.