



ОФИСНЫЙ РАБОТНИК —

ПРОФЕССИЯ ИЛИ ДИАГНОЗ?

Работа в офисе — это всегда большое эмоциональное напряжение, невысокая двигательная активность, ненормированное нахождение за компьютером, напряженный уровень бодрствования и вечная тревога. Взыскательное начальство, проблемы в коллективе, необходимость выполнять огромные объемы работы в сжатые сроки, сдерживать личные эмоции, бороться иногда не только за

карьерный рост, но и за сохранение рабочего места, например, в условиях экономического кризиса... Все это приводит к тому, что работникам высококвалифицированного умственного труда (менеджерам, юристам, бухгалтерам, программистам и др.) зачастую приходится за хорошую заработную плату, высокие должности и престижную специальность расплачиваться не чем иным, как собственным здоровьем.

«Синдром офисного работника» — это вовсе не шутивное высказывание по поводу тех, кто проводит ненормированный рабочий день в окружении офисной техники, не вставая из-за компьютера и постоянно совершая телефонные звонки. Это медицинский термин, которым медики характеризуют состояние здоровья офисного работника, серьезно пошатнувшееся в результате его профессиональной деятельности.

В Европе 33 % сотрудников офисов регулярно страдают от болей в спине, 23 % жалуются на повышенную утомляемость, столько же — на боли в области шеи и плеч. Но пальму первенства среди «офисных болячек» держит, конечно же, головная боль — от нее страдает каждый пятый работник.

«ПРОБЛЕМЫ ОФИСА»

1 **Гиподинамия и сидячее положение.**

Вследствие длительного отсутствия двигательной активности развиваются артериальная гипертензия, вегетососудистая дистония, остеохондроз, ожирение, наступает быстрая утомляемость, ухудшение когнитивных функций. Ежегодно от последствий малоподвижного образа жизни умирают сотни тысяч человек.

2 **Хронический стресс.**

Практически каждый житель мегаполиса живет в состоянии хронического стресса, а офисные работники, как мы уже упоминали выше, подвержены ему в наивысшей мере. Постоянное нахождение в стрессовой обстановке приводит к появлению астении (состояния нервно-психической и физической слабости) и даже к развитию синдрома хронической усталости, при котором умственная и физическая активность больного ограничивается более чем на 50 %.

3 **Ухудшение зрения.**

Перегрузка глаз, даже при работе с самым современным монитором, приводит к потере остроты зрения. От сухости воздуха краснеют и начинают слезиться глаза, высок риск развития в них бактериальной инфекции.

И это далеко не полный перечень факторов, которые могут стать причинами серьезных и необратимых изменений в организме.



Выход есть!

Разумеется, в наших силах снизить пагубное влияние агрессивных внешних факторов на наше здоровье. И зачастую рецепты оказываются достаточно простыми. Например, следить за правильным освещени-

ем и расположением монитора на рабочем месте, через каждые 40–45 минут устраивать перерывы в работе, уделять время физической разминке, прогулке во время перерыва. Однако они действенны, как правило, только тогда, когда сотрудник решает главную проблему — справляется со стрессом, планирует свою деятельность так, чтобы у него хватало времени и на продуктивный труд, и на отдых. Поэтому действовать нужно именно в этом направлении.

Пока наш организм не просигналил нам об имеющихся проблемах букетом серьезных болезней, нужно в первую очередь повысить устойчивость центральной нервной системы к действию различных повреждающих факторов. В этих целях современной медициной предлагается ряд ноотропных препаратов — средств, оказывающих специфическое влияние на высшие интегративные функции мозга, облегчающих процесс обучения, стимулирующих интеллектуальную деятельность, улучшающих когнитивные функции, повышающих ежедневную активность.

Но как при наличии огромного арсенала фармакологических средств выбрать именно то, которое будет наиболее эффективным, безопасным и позволит за сравнительно короткие сроки восстановить функции нервной системы?

Оптимальное решение — инновационный препарат **Цереброкурин®**. Входящие в его состав пептиды (вещества, улучшающие память, внимание и концентрацию) и свободные аминокислоты обеспечивают жизнеспособность нервных клеток — восстанавливают их силовые станции — митохондрии. Компоненты препарата насыщают нейроны кислородом, защищают от повреждения, улучшают микроциркуляцию в мозге и, таким образом, память и обучаемость. Только в составе Цереброкурина® нейропептиды имеют эмбриональное происхождение и уникальный сбалансированный состав, который не имеет аналогов!

Цереброкурин® назначается при самом широком спектре цереброваскулярных заболеваний как для лечения, так и в целях их профилактики. **Цереброкурин®** высокоэффективен при различных формах вегетососудистой дистонии и астеноневротического синдрома, синдроме хронической усталости и других нарушениях работы нервной системы, а ведь все они не понаслышке знакомы офисному работнику. Во всех без исключения случаях отмечается улучшение памяти, повышение умственной активности, уменьшение головных болей, улучшение зрения и общего самочувствия.

В трудное время экономического кризиса, когда давление стресса становится особенно сильным и растет риск выпсть из строя по причине болезни, лишиться работы из-за возросшей конкуренции, растеряться в поиске новых решений, нужно как следует укрепить свой организм и закалить нервы.

Цереброкурин® поможет нам стать теми сильнейшими, кто выживет в этой нелегкой борьбе!



ВНИМАНИЕ!

Применение препарата **Цереброкурин®** осуществляется только по назначению врача.
Более подробная информация на сайте www.cerebrocurin.com.ua.