**Здоровье и моя будущая профессия**

Автор – Ильин Петр, профконсультант, г. Амурск

///Профессию рекомендуется выбирать, опираясь не только на собственные склонности, интересы и способности, но и на особенности своего состояния здоровья. Важно помнить, что здоровье является нередко ведущим фактором профессионального выбора. Это особенно характерно для людей, имеющих хронические заболевания и группу инвалидности. Кроме этого, нет абсолютно здоровых людей. Все мы имеем нарушения в его состоянии, определенные пограничные признаки и отклонения. Поэтому практически любому человеку нужно учитывать свое здоровье в выборе профессии, даже если он считает себя полностью здоровым.

Когда имеются отклонения в состоянии здоровья, не совместимые с будущей работой по той или иной профессии, означает, что человек либо совсем не может выполнять эту работу, либо данная работа будет усиливать имеющиеся отклонения или ухудшать течение хронических заболеваний. Поэтому каждый человек должен предварительно пройти медицинскую комиссию перед окончательным решением в выборе профессии, а также медицинскую консультацию у профконсультанта.

Условно можно выделить четыре группы профессий по влиянию на организм условий труда.

К **первой группе** относятся профессии с условиями труда, близкими к бытовым .

Профессии **второй группы** связаны с умеренным или непостоянным воздействием неблагоприятного профессионального или производственного фактора.

В **третью группу** входят профессии, связанные с одновременным воздействием нескольких неблагоприятных профессиональных факторов.

**Четвертую группу** составляют профессии с тяжелыми и вредными условиями труда.

Эти группы профессий влияют на развитие профессиональной пригодности человека. **Профессиональная пригодность** – это система профессиональных, личностных и медицинских факторов человека, необходимых для успешного выбора профессии и ее освоения, а также в дальнейшей эффективной работы по данной профессии. Например, выбирая профессию парикмахера необходимо обладать не только коммуникабельностью, неконфликтностью, развитым хорошим воображением, но и отсутствием нарушений и заболеваний позвоночника, верхних и нижних конечностей, органов дыхания.

**Ограничения профессиональной пригодности при различных заболеваниях**

|  |  |
| --- | --- |
| Нарушения состояния, болезни | Противопоказанные профессиональные и  производственные факторы |
| **Органов дыхания** (хронический бронхит, астма, хроническая пневмония, хронические заболевания верхних дыхательных путей) | Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими и химическими веществами, значительное физическое напряжение (парикмахер, фармацевт, сталевар, электрогазосварщик и др.) |
| **Сердечно-сосудистой системы** (гипертония, дистония, нарушение сердечного ритма, пороки развития сердца) | Значительное физическое и психическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте, с движущимися механизмами (монтажник, крановщик, учитель, психолог, повар, строительные профессии и др.) |
| **Органов зрения** (дальнозоркость, близорукость, дальтонизм, катаракта и др.) | Работа с мелкими деталями, работа с напряжением зрения, работа на персональном компьютере, профессиональная деятельность, связанная с ношением очков, пониженная освещенность, значительное физическое напряжение (бухгалтер, программист, журналист, оператор 1С, кладовщик, дизайнер, электрик, швея и др.) |
| **Нервной системы** (неврозы, последствия черепно-мозговых травм, инфекционных заболеваний, неврологические нарушения – головокружение, головные боли) | Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, работа на высоте, контакт с токсическими и химическими веществами (водитель автомобиля всех категорий, военный, полицейский, пожарный, летчик, монтажник, учитель, психолог, маркетолог, проводник вагона и др.) |
| **Опорно-двигательного аппарата** (заболевания позвоночника, суставов, плоскостопие и др.) | Вынужденная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и переноска тяжестей, активные движения), работа на высоте, с движущими механизмами, работа со значительными перепадами температур, в условиях холодных температур (станочник широкого профиля, парикмахер, продавец, повар, строительные профессии, электрогазосварщик и др.) |
| **Органов пищеварения** (гастрит, язва желудка, колит, холецистит и др.) | Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания, работа, связанная с командировками, вахтовым методом и большими нервными перегрузками (проводник вагона, авиадиспетчер, повар и др.) |
| **Почек и мочевых путей** (цистит, пиелонефрит, опущение почек и др.) | Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с переохлаждением (машинист крана, машинист бульдозера, экскаватора, тепловоза, строительные профессии и др.) |

Самому порой сложно выбрать профессию, подходящую по состоянию здоровья. Главное – получить профессиональную консультацию соответствующего врача, потом и профконсультанта. Профконсультант подберет варианты профессий, которые подходят Вам и окажет помощь в профессиональном выборе, а также возможностях получения профессии в учебных заведениях профобразования Хабаровского края. Лучше заранее пройти консультации специалистов и выбрать соответствующую профессию, чем узнать о своей профессиональной непригодности на медицинской комиссии. Золотое правило эффективных людей гласит: «Здоров и успешен не тот человек, кто не имеет проблем, а тот, кто их своевременно и результативно решает».