**ВЛИЯНИЕ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ НЕНОРМИРОВАННОГО РАБОЧЕГО ДНЯ НА ОРГАНИЗМ РАБОТНИКА**

Именно на железной дороге как никогда актуально звучат фразы «по расписанию» и «минута в минуту». Однако видимая для пассажиров и клиентов точность не всегда может быть обеспечена работой коллектива «от звонка до звонка». К сожалению, режим ненормированного рабочего дня для сотрудников некоторых отраслей неизбежен.

Работодатель вправе привлекать свой коллектив к сверхурочной работе, если такая необходимость есть, другое дело, что при этом должны соблюдаться нормы трудового законодательства.

Согласно ст. 101 Трудового Кодекса РФ Ненормированный рабочий день - особый режим работы, в соответствии с которым отдельные работники могут по распоряжению работодателя при необходимости эпизодически привлекаться к выполнению своих трудовых функций за пределами установленной для них продолжительности рабочего времени.

Работники соглашаются на ненормированный рабочий день, зная, что оплата труда будет значительно выше, но есть и «обратная сторона луны».

Над вопросом «Как влияет ненормированный рабочий день на организм работников?», ученые всего мира задумались сравнительно недавно.

Первые исследования проводились в Финляндии на основании анкетирования 22 тысяч работников со всего мира и датируются 1958 годом.

В результате удалось выяснить, что если рабочий день сотрудника составляет не 8 часов, а больше, то риск развития сердечно-сосудистых заболеваний превышает 80%, причиной этого является длительное воздействие стресса на психическое состояние работника.

Исследователи доказали, что:

- большое количество дополнительных рабочих часов может даже привести к старческому слабоумию;

- у сотрудников среднего возраста, проводящих в рабочем кабинете больше 55 часов в неделю, мозговая деятельность развита гораздо хуже, чем у тех, кто работает 40 часов в неделю;

- показатели интеллекта, способность запоминать слова и короткая память у таких работников гораздо хуже, чем у тех работников, которые уходят домой в положенное время;

- повышен риск развития ишемической болезни сердца, раннее развитие атеросклероза, резкое ухудшение зрения.

Исследования связывают долгие часы переработки с развитием гипертонии, сахарного диабета, проблем со сном и психологическим здоровьем. Так, повышенная длительность рабочего дня влияет на такие аспекты жизни, как рацион питания, уровень физической активности, наличие вредных привычек, таких как курение и употребление алкогольных напитков.

Менеджеры Германии, Франции, Швейцарии опровергают стереотип «хороший работник с работы рано не уйдет». По их мнению, сотрудник, работающий по 10 и более часов, теряет производительность и рано или поздно допускает ошибки. Месяц высоких результатов у «трудоголиков» часто сменяется спадом - без надлежащего отдыха они начинают чаще болеть.

В новом исследовании 2010 года корейские ученые проанализировали, как ненормированный рабочий день влияет на риск развития ишемической болезни сердца у более 8 тыс. добровольцев в возрасте 19 лет и старше.

Исследователи оценивали количество часов, которые ежедневно участники проводят на работе, их общее состояние здоровья, а также диету, уровень физической активности, наличие вредных привычек.

Все добровольцы прошли медицинское обследование с целью определения таких показателей, как артериальное давление, уровень холестерина, а также триглицеридов и липопротеинов высокой плотности в плазме крови и глюкозы натощак.

Результаты показали, что чем больше часов работали участники, тем выше у них был риск развития ишемической болезни сердца в течение 10 лет:

- у тех, кто работал по 61–70 ч в неделю, вероятность возникновения ишемической болезни сердца была на 42% выше, чем у тех, кто работал по 31–40 ч в неделю;

- у тех, кто работал более чем по 80 ч в неделю, вероятность возрастала до 94%.

У работников наблюдался повышение артериального давления и уровня холестерина в плазме крови. Также такие участники чаще имели вредные привычки, считая, что употребление никотина, алкоголя и других стимулирующих веществ, помогает снизить стрессовое воздействие.

Конечно, в исследовании не были учтены все факторы, которые могут повлиять на риск развития ишемической болезни сердца, такие как, образ жизни участников, психическое здоровье, генетические особенности, но в целом результаты указывают на то, что ненормированный рабочий день может оказывать неблагоприятное воздействие на состояние сердечно-сосудистой системы.

Стоит отметить, что риск развития ишемической болезни сердца повышается и в зависимости от возраста, независимо от режима работы, у мужчин старше 45 лет и у женщин старше 55 лет. Один из самых распространенных симптомов ишемической болезни сердца - стенокардия.

Учеными из США в 2014 г. были сделаны неутешительные относительно женского населения. Женщины, работающие сверхурочно и испытывающие постоянные недосыпы, более остальных подвержены набору веса. Причина банальна – нехватка времени на правильное питание, занятия спортом и полноценный сон. Вездесущие перекусы в заведениях быстрого питания и частое употребление сладостей, дабы снять стресс, дают о себе знать.

Статистика исследования гласит, что около 50% женщин, работающих более 42 часов еженедельно, за пару лет набрали в весе порядка 12%.

Для снижения или полного исключения воздействия ненормированного рабочего времени на организм работников предлагаются множество способов на законодательном уровне:

- Трудовой Кодекс РФ ограничивает возможность устанавливать ненормированный рабочий день беременным женщинам, работникам в возрасте до 18 лет и тем, кому это запрещено по состоянию здоровья, т.е. инвалидам 1 и 2 групп;

- ненормированное рабочее время компенсируется ежегодным дополнительным оплачиваемым отпуском продолжительностью не менее трех календарных дней (ст. 119 ТК РФ), однако отпуск за ненормированный рабочий день может быть заменен денежной компенсацией по соглашению между работодателем и работником;

- доплата за ненормированный рабочий день рассчитывается так же, как и оплата за сверхурочную работу: первые два часа — в полуторном размере или более, остальные — в двойном размере или более (ст. 126 ТК РФ);

- организация межсменного отдыха работника перед сменой не менее установленных норм;

- оптимизация рабочего времени;

- эффективный менеджмент и др.

**Информационное обеспечение**

1. Егоров, Вадим Викторович. Тонкости ненормированного рабочего времени. - Режим доступа: <https://www.eg-online.ru/article/341866/>;
2. Ненормированный рабочий день. Режим доступа: <http://www.medicalnewstoday.com>;
3. Ученые выяснили, к каким последствиям для здоровья приводит ненормированный рабочий график. Режим доступа: <https://www.apteka.ua/article/306750>;
4. Ученые: перерабатывать вредно для здоровья и интеллекта. Режим доступа: <https://liza.ua/lifestyle/career/pererabatyivat-vredno-dlya-zdorovya-i-intellekta/>;
5. Трудовой Кодекс РФ от 30.12.2001 г. № 197 (в ред. 09.11.2020 г.) - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW 34683/b9ff16dfa24d64dc0d98e10210863c9e99d28ad8/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW%2034683/b9ff16dfa24d64dc0d98e10210863c9e99d28ad8/);
6. Трудоголики поневоле. Режим доступа: <https://rg.ru/2006/04/14/trudogoliki.html>.

**Автор:**

**Целуйко Диана Игоревна, преподаватель**

**Тайгинский институт железнодорожного транспорта – филиала ФБГОУ ВО «Омский университет путей сообщения»**