

Ролята на СПА програми като превенция на здравето на работещи

SPA programs as a method of worksite health promotion

Теодора Димитрова¹, Николай Николаев²

¹Катедра „Хигиена и епидемиология“, Медицински университет – Варна

²Студент в Магистърската програма по здравен мениджмънт, Медицински университет – Варна

Teodora Dimitrova¹, Nikolai Nikolaev²

¹Department of Hygiene and Epidemiology, Medical University of Varna

²Health Management Student, Master's Degree, Medical University of Varna

Резюме: Въведение: Все по-често при съвременния начин на труд се проучва връзката между факторите на заобикалящата ни работна среда и условия на труд и степента на концентрация, себеконтрол и адекватност, както и степента на въздействие на СПА програми върху психиката и стреса. Трудовите задължения и работната среда са изключително въздействащ фактор на здравето на хората. Във всяка работа има редица фактори, обуславящи взаимовръзката на условията на труд със здравето на работещите. Въздействието на редица рискови фактори би могло да се профилактира посредством СПА програми, с което да се постигне едно по-съвършено управление на риска за здравето на работното място.

Целта на настоящото изследване е да се проучи възможността за включването на детоксикиращи СПА програми в превенцията на здравето чрез повлияване нивото на работоспособността на работещи при високи нива на психо-емоционално напрежение и стрес.

Материал и методи: Сравнени са ефектите върху динамиката на работоспособността на режими на труд и почивка със и без елементи на детоксикираща СПА програма при работещи предимно умствен труд в сферата на услугите при високи нива на стрес. Използвани са коректурни тестове и тестове за динамична и статична тремометрия за проследяване на умората в динамиката на работния ден в експериментална и контролна група от по 11 лица.

Резултати и обсъждане: Наблюдава се тенденция за отдалечаване момента на настъпване на умората при лицата, подложени на детоксикираща СПА процедура. Измерените стойности на коефициента на точност и коефициента на продуктивност преди и след програмата показват, че промяната е в посока подобряване на точността при отбелязване на избраната буква. Също така намаляват признаците на умора при проучване на фината моторика чрез тестовете за тремометрия. Нивата на концентрация и точност на движенията на горните крайници след програмата са се повишили.

Заклучение: Превенцията на здравето на работещите предимно умствен труд с психо-емоционално напрежение и хипокинезия в сферата на услугите е възможна чрез правилно разработени режими на труд и почивка с включване на детоксикиращи СПА програми за повишаване на работоспособността.

Ключови думи: детоксикиращи СПА програми, работоспособност, превенция на здравето

Summary: Introduction: Recent research has shown, that in the current work environment, there is an established connection between a worker's surroundings and working conditions, and their level of concentration and awareness, as well as the strong effectiveness of detoxicating SPA treatments in reducing the intensity of stress that an employee endures. The nature of work, as well as the environment in which it is carried out are important factors which affect the health and satisfaction of the worker, carrying it out. The negative effects that these factors contribute to could be counteracted by detoxicating SPA treatments.

Aim: To research the positive effects of including detoxicating SPA treatments as a preventative measure against stress and its effects on the efficiency and productivity of employees.

Material and Methods: A comparison has been made between the effectiveness and productivity of people, working primarily intellectually taxing jobs in providing services, in the absence of detoxicating SPA treatments, and the effectiveness and productivity of people working identical jobs, who were given such treatments. The methods utilized for conducting the research are a corrective test, where the experimental and control groups, both consisting of 11 people,

were made to mark out specific characters in a random string of characters, and a test, where the same groups were made to draw a curve inside of boundaries, describing a smooth zig-zag pattern, without escaping the said boundaries or lifting their hand. These tests were carried out at the beginning and end of a normal work day.

Results and Discussion: A trend of delayed and reduced fatigue has been noticed in the subjects who were given detoxicating SPA treatments.

Conclusion: An increase in the health and productivity of employees, primarily carrying out intellectually taxing work under psycho-emotional stress and hypokinesia in the department of provision of services can be achieved by utilizing well developed regulation of work and rest hours and the inclusion of detoxicating SPA treatments.

Keywords: detoxicating SPA treatments, workability, health promotion

Въведение

Все по-често при съвременния начин на труд се проучва връзката между факторите на заобикалящата ни работна среда и условия на труд и степента на концентрация, себеконтрол и адекватност, както и степента на въздействие на СПА програми върху психиката и стреса. Работата и работната среда са изключително въздействащ фактор на здравето на хората. Във всяка професия има редица фактори, обуславящи взаимовръзката на трудовите условия със здравето при хората, особено актуални са тези взаимоотношения при работещите с високи нива на стрес.

Стресът на работното място е съвременен проблем, водещ до редица неблагоприятни здравословни прояви. Натрупването на работни часове за дълъг период от време, без регулярни почивки води до повишаване риска от бърнаут синдром. Работният процес, ангажиментите и нарастващите изисквания от работодателите за високи резултати допълнително засилват стресогенните фактори. Всички тези фактори на средата на живот и на работното място, обусловени от променящите се тенденции на съвременното, увеличават риска от психично-здравни проблеми. Всеобщо е разбирането, че умората се натрупва вследствие от дългите години работа. Тревожен е фактът, че все повече млади служители попадат в групата на застрашените от бърнаут ефект, без да имат голям трудов стаж, дори в някои случаи се наблюдава засилена тревожност и умора сред служители с трудов стаж до три години.

В България съществува целенасочена политика за управление на стреса в заобикалящата ни трудова среда и промоция на здравето на работното място. Здравето на работното място е ва-

жен фактор за управление на рисковете от професионални заболявания. Трудовата дейност е свързана с работните задачи, които са свързани с професионалната активност, и всички те оказват силно въздействие върху функционалното състояние на служителите. С помощта на подобни изследвания се постига разкриването на факторите и процесите в работната среда, които оказват най-силно негативно влияние върху психиката и здравето на работещите. Така би могло да се понижи тяхното въздействие и дори с помощта на управленски решения да се елиминират част тях. Детоксикиращите СПА програми също могат да се усъвършенстват и адаптират към конкретни обстоятелства, свързани с премахване на стреса от работната среда.

Целта на настоящото изследване е да се проучи възможността за включването на детоксикиращи СПА програми в превенцията на здравето чрез повлияване нивото на работоспособността на работещи при високи нива на психо-емоционално напрежение и стрес.

Материал и методи

Сравнени са ефектите върху динамиката на работоспособността на режими на труд и почивка със и без елементи на детоксикираща СПА програма при работещи предимно умствен труд в сферата на услугите при високи нива на стрес. Използвани са коректурни тестове и тестове за динамична и статична тремометрия за проследяване на умората в динамиката на работния ден в експериментална и контролна група от по 11 лица. Осъществен е анализ на нивата и динамиката на умората и актуалните тенденции в борбата за премахване на стреса, за подобряване на работоспособността посредством СПА програми в хотел.

Коректурният тест индикира основно дейността на главния мозък и обработката на постъпващата информация към него. В провежданото изследване на умората сред служители от администрацията на хотела е използван буквен коректурен тест с опростени, печатни и главни букви. Бланката с описаните букви е сертифицирана, като на всеки ред има разположени по 40 букви. За провеждането на теста е необходимо отмерване на време от една минута за отбелязване на произволно избрана от изследвателя буква. Тестът стартира при сигнал, оповестяващ начало на отмерване на времето, подаден от изследвателя. Изследваното лице започва да търси посочената буква отляво надясно на всеки ред в последователност отгоре надолу. При откриване на буквата служителят я зачертава с една наклонена черта. Коректурният тест беше проведен в първия ден от стартирането на програмата в началото, преди участниците да са започнали упражненията от 08:30 часа, и в края след приключване на заниманията в басейна, термозоната и масажа в 11:30 часа. Също така беше повторен в последния ден на програмата отново в двата времеви периода, в началото от 08:30 часа и в края, от 11:30 часа. Избраният символ при всеки следващ тест е променян с нов. След изтичане на времето за отбелязване на посочения символ се подава сигнал от изследвателя, служителят отбелязва с вертикална черта мястото, до където е достигнал, независимо дали това е посочената буква. След предаването на листа се обработват резултатите, като се отброяват отбелязаните символи, които служителят е успял да отбележи за една минута, проверява се дали отбелязаните букви са правилни, или има сгрешено зачеркнати, преглежда се и за пропуснати букви. Обработвайки получените данни, изчисляваме следните два коефициента:

- 1) Коефициент на точност (КТ), който се изчислява по формула, в която участват броят на правилно отбелязаните букви (Пр), броят на грешно отбелязаните букви (Гр), броят на пропуснатите букви (Пп).

Формула 1:

$$КТ = ((Пр - Гр) / (Пр + Пп)) * 100 \text{ в } \%$$

- 2) Коефициент на продуктивност (КП), който се изчислява по формула, в която участват броят прегледани букви за период от една минута (Бр) и (КТ) коефициентът на точност.

Формула 2:

$$КП = Бр * КТ$$

Резултати и обсъждане

Североизточният регион на Република България е с най-малка територия в сравнение с останалите региони в държавата. Основен дял в него заема Варненски регион, след него се нарежда Балчишки. В тези два основни региона са разположени голяма част от природните залежи на минерални извори и лечебна кал. По-известни от тях са находищата на минерална вода във: Варна, Кранево, Шкорпиловци, Шабла, Албена, както и находища на лечебна лиманна кал: Варненско езеро, Балчик, Шабленска тузла. Въпреки богатия природен ресурс, в наши дни регионът е познат основно с Черноморския туризъм. В средата и края на 20 век минералните води и калните находища са били използвани за широкообхватни лечебни и възстановителни програми. За съжаление след края на 90-те години този процес спира своето развитие. Много от съществуващите бази за рехабилитация и лечение са занемарени и впоследствие престават да съществуват. Основно предизвикателство пред туристическия бранш и по-специално пред СПА сектора е възобновяването на тези находища на минерална вода и лечебна кал и използването им в съвременни и модерни СПА центрове.

Друг основен проблем в региона е липсата на квалифицирани кадри. В тази посока Медицински университет – Варна реагира своевременно и адекватно на проблема, създавайки редица нови учебни програми, целящи да задоволят недостига на квалифицирани кадри в сектора. Една от тези учебни програми е „Рехабилитация, морелечение, уелнес и СПА“, която е ориентирана към изграждане на практически умения и управленска компетентност, разчита се на сътрудничество от страна на бизнеса.[1] Придобитите квалификации в Медицинския университет са международно признати. Една от целите на университета е да се намери връз-

ката между бизнеса, институциите, изпълнителната и местна власт. [2]

СПА програмата, създадена специално за проучването, включи няколко основни етапа:

- ◆ Прием на детоксикиращ чай с дрениращ ефект. Чаят е произведен в лабораториите V.L.C. Thalgo Cosmetic, Франция. Органичният чай на Thalgo съдържа водорасли и органични растителни екстракти, които са не само ефикасни, но и са истинско удоволствие за сетивата. Известен с детоксикиращите и дрениращи свойства, екстрактът от ливадник е съчетан с кафяви водорасли Fucus за постигане на дрениращ ефект.
- ◆ Ползване на закрит отопляем басейн със съдържание на минерална вода и вода за питейни нужди 50/50%. Минералната вода е слабо минерализирана, със съдържание на сяра. Подходяща е за противовъзпалителни процеси в опорно-двигателния апарат и периферната нервна система. Престоят на тялото във водата цели успокояващо и релаксиращо действие.
- ◆ Водна гимнастика, включваща специално подбрани упражнения за всички групи на мускулно-скелетната система.
- ◆ Леко бягане на пътечка в продължение на 10 мин. Скоростта е минимална, лек крос.
- ◆ Уелнес процедури, където са на разположение термалните съоръжения: „финландска сауна“, парна баня, инфрачервена сауна. В сауната се използва и въздействието на светлината върху психиката, познато като „хромотерапия“. Приложи се зелена светлина, чиято характеристика е да релаксира психиката и да успокои нервната система. [8] След 15 мин престой в сауната се препоръчва вземане на душ и 30 минути почивка на релакс легла в зоната около вътрешния басейн и прием на вода или чай. Процедурите се повтарят до три последователни посещения.
- ◆ Детоксикиращ масаж с пчелен мед, използван още от древни времена, за освобождаване на организма от вредни и токсични отлагания. Прилагат се последователни изпомпващи движения на дланите. [7] Съставките имат доказано положително действие при заболявания от високо кръвно налягане, стрес, умора, алергии, проблеми на диха-

телните пътища, главоболие, депресии и др. [9]

Засилващият се интерес към различни СПА услуги, подобряващата се нормативна уредба, изграждането на нови магистрала и авио-линии, ангажираността на учебните заведения за предоставяне на добре обучени кадри за сектора СПА са в основата за създаването на нови детоксикиращи програми с цел подобряване жизнените фактори на човек, избяване от стреса и подобряване на работоспособността на хората. Едни от основните проблеми на съвременното, оказващи пряко влияние на психичното и физическото здраве на индивидите, е натрупването на умора вследствие на работния процес и стреса на работното място.

Променящата се работна среда вследствие от съвременни тенденции, продиктувани от икономическия растеж, промените в социалния статус и ежедневните ангажименти на хората и в частност работещите, допълнително засилват въздействието на стресогенните фактори. Рискът от психично-здравни проблеми се увеличава, расте заплахата от появата на психосоциален стрес, включително и честотата на бърнаут синдрома. Тези фактори на съвременното налагат нов поглед и промени върху съвременните условия на труд, развитие на лидерските умения на ръководителите, подобряване на общата култура и знания на работниците по отношение на здравословен начин на живот. В тази насока МОТ подкрепя различни политики за достоен трудов процес „Всеки е важен“ [5]

Стресът, причинен от работната среда, може да бъде в основата на редица физически и психически заболявания на организма. Тези проблеми са залегнали в програмата на СЗО от 1985 г., която е насочена към подобряване на условията в работната среда. [6] Именно този проблем следва да е приоритетна цел и задача на съвременния мениджър. В управленските инструменти като основно средство за борбата със стреса на работното място и умората, натрупана в години труд, намират място детоксикиращите СПА програми.

В България понятието СПА туризъм се отъждествява с балнеология, което не е съвсем точно. Двете понятия се прекриват и преплитат частично, но се наблюдава съществена разлика по отношение на целевите пазари. СПА цен-

травите се посещават от здрави хора, които търсят възможности за бягство от стреса на ежедневието и за бързо и пълноценно възстановяване, докато цел на балнеотуризма е лечението на определени заболявания. [4]

България обръща внимание на модерните СПА центрове отскоро и тепърва трупат опит от този сектор. Отрастът се смята все още за недоразвит, има неразрешени проблеми. Но все пак се наблюдава известен напредък. През февруари 2016 г. бе приета новата наредба за категоризация на балнео-, СПА-, уелнес- и таласоцентрове, с която е положено началото на регулиране на отрасъла. СПА и уелнес отрасълът може да се превърне в един от водещите в туризма в България, защото се съчетава много добре с всеки вид туризъм; морски, зимен, културно-исторически, селски, голф и др. [3]

Едно от потенциалните направления за развитие на СПА програмите за профилактика на умората на работното място се анализира при служители, работещи предимно умствен труд с високи нива на нервно-психическо напрежение. Ефектите на описаната процедура се анализираха чрез динамиките в умствената умора. Прегледаните и отбелязани букви за една минута показват с каква скорост се обработва информацията от главния мозък. Скоростта за всеки един участник е различна. Тя се определя в зависимост от състоянието на психиката в даден момент, вида на нервната система на всеки един служител и процесите на възбуда

и задържане. При наличие на умора скоростта на обработка на информацията се забавя. След период на почивка и релаксация скоростта се увеличава. Коефициентът на точност показва степента на концентрация и вниманието на участника, процеса на работа на зрителната кора и краткотрайната памет. По време на работа в използваните нервни центрове се натрупват метаболити, регулацията на възбудата и задържане от ретикуларната формация се променя, възможността за поддържане на вниманието в активност също намалява, вследствие на това служителите започват да допускат грешки в работата, стават видимо по-разсеяни от обичайното, тези фактори въздействат понижаващо на точността в действията. Коефициентът на продуктивност е пряко свързан с умората, умствената работоспособност и е комплексен показател. Много често при натрупана умора се наблюдава промяна само в точността, като скоростта остава непроменена. В други случаи се променя скоростта на обработка, но се запазва точността. Наблюденията показват, че и при двата варианта коефициентът на точност се променя (Таблица 1). Динамиката на работоспособността би могла да се илюстрира с нормалната крива на дневната и седмичната работоспособност. Въздействието на индивидуалните различия би могло да се неутрализира чрез изследване на едни и същи участници както в началото, така и в края на изследването.

Таблица № 1. Динамика на коефициентите на продуктивност и на точност в проучваните групи

Служители		Коефициент на продуктивност			Коефициент на точност		
		Средна стойност	Отклонение	Значимост	Средна стойност	Отклонение	Значимост
Изследвани със СПА програма	Начало на работния ден	353,36	77,5	P > 0,05	97,45	4,23	P > 0,05
	Среда/ край на работния ден	399,1	45,3		99,45	1,21	
Контроли без СПА програма	Начало на работния ден	388,27	53,3	P < 0,05	99,82	0,6	P > 0,05
	Среда/ край на работния ден	313,27	50		96,9	4,68	

Таблица № 2. Динамика на показателите от теста за графична тремометрия

Служители		Време			Грешки			Грешки в минута		
		Средна стойност	Отклонение	Значимост	Средна стойност	Отклонение	Значимост	Средна стойност	Отклонение	Значимост
Изследвани със СПА програма	Начало на работния ден	1,5	0,56	P < 0,05	7,9	4,2	P > 0,05	5,69	3,1	P > 0,05
	Край на работния ден	0,89	0,31		6,9	5,2		9,55	6,3	
Контроли без СПА програма	Начало на работния ден	1,67	0,48	P > 0,05	8,54	5,3	P > 0,05	6,78	5,1	P > 0,05
	Край на работния ден	1,85	0,61		17,45	6,7		13,96	7,2	

Проведените тестове показват тенденция към подобряване на резултатите след провеждане на СПА програмата. Измерените стойности на коефициента на точност преди и след програмата показват, че промяната е в посока подобряване на точността при отбелязване на избраната буква. Също така нараства броят на намерените букви във времето, определено за отбелязване на буквата. Това показва, че нивата на концентрация след програмата са се подобрили. Тенденцията се наблюдава при всеки един от участниците в тестовото проучване на влиянието на програмата върху умората и концентрацията. Наблюдава се и намаляване на допуснатите грешки при отбелязване на конкретната буква. Намаляват също така и пропуснатите букви.

Данните от проведените тестове доказват, че всички се повлияват положително след проведената програма по отношение на контрола върху движенията на ръката при писане или прокарване на линия през определено поле, какъвто всъщност е треморният тест. Намаляват броят на допираанията до страничните линии, както и излизанията извън очертаванията. Подобрява се значително времетраенето за прокарването на линия от единия край до другия край на пътечката. Участниците се справят с видима лекота след програмата, което показва, че общото им психосоматично състояние се е подобрило. Синхронът между психичната и двигателната дейност също е подобрен в значителна степен. Наблюдава се подобро и повишено настроение и желание за решаване на последващи задачи и дейности в работния процес.

Наблюдаващият се голям интерес към детоксикиращата програма и отзивите от участниците, възползвали се от програмата, води до извода, че обществото има нужда от подобни предложения на СПА пазара. Задъхани в изморителното и напрегнато ежедневие, хората казват, че имат нужда от този вид услуги. Те им помагат както физически за подобряване на основните жизнени показатели и имунитета на организма, така и чисто психологически чрез релаксиращото действие, породено от приятните преживявания, включени в програмата. Участниците споделят, че след като са ползвали програмата, се чувстват по-работоспособни и ползотворни в работата си и в семейната среда.

Развитието и предлагането на нови съоръжения и методи, ангажирането на цели производствени отрасли с това показва, че човечеството е предразположено и това все по-често се проявява, към грижа за здравето. В СЗО се отделя голямо внимание в посока превенция на здравето чрез СПА и уелнес услуги. Застаряващото население в целия европейски съюз е предизвикателство пред сектора СПА да се справи в бъдеще с нарастващите нужди от СПА услуги.

Заключение: Вследствие от тревожните тенденции за натрупване на умора на работното място, все повече актуалност набират СПА методите за борба с умората. Посредством СПА процедурите се постига релаксация на психиката и уравновесеност на емоционалното състояние. Именно тези методи доказват потенциала на СПА програмите при интервенциите за здравна промоция на работното място.

Детоксиращите СПА програми оказват положително въздействие върху премахването на умората на работното място. Прилагането им

би подобрило в значителна степен основни показатели на работоспособността.

Литература:

1. Костадинова Т., Мутафова Ем., Рохова М., Радева Н., Петрова Г., Ненова Г., Развитие на човешките ресурси в областта на медикъл СПА и СПА туризма, III годишен конгрес на БУБСПА, Варна, 2016 г.
2. Марковска, В., Г. Петрова, Т. Костадинова., Удовлетвореност на чуждестранните туристи от услугата „Здравен туризъм“ в регион Варна., Социална медицина 1.1, 2015, 16-19.
3. Михайлов, Михаил, Здравен туризъм – профилактични и терапевтични аспекти, 2012.
4. Станкова, Мария, Алтернативен туризъм, Благоевград, 2006
5. Ценова, Б., Стрес и психично здраве при работа – перспективи от гледна точка на здравето, политиката и бизнеса, Здраве и безопасност при работа, Национален център по обществено здраве и анализи, 1, 2015, 13-25.
6. Ценова, Б., Цената и ползата от управлението на здравето и безопасността, Психологически изследвания, 17, 1, 2014, 133-146.
7. de Oliveira, F. R., Gonçalves, L. C. V., Borghi, F., da Silva, L. G. R. V., Gomes, A. E., Trevisan, G., ... & de Oliveira Crege, D. R. X. (2018). Massage therapy in cortisol circadian rhythm, pain intensity, perceived stress index and quality of life of fibromyalgia syndrome patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 30, 85-90.
8. Lee, M. J., Oh, W., & Jang, J. S. Horticulture-related activities significantly reduce stress levels and salivary cortisol concentration of maladjusted elementary school children. *Complementary Therapies in Medicine*, 2018.
9. Matušiková D. Methods of treatments in spa industry. Valéria Talarovičová Julia Holzner Yildirim Yilmaz Daniela Matušiková. 2010.

Адрес за кореспонденция:
Доц. д-р Теодора Димитрова, д.м.
Медицински университет – Варна
ул. „Марин Дринов“ № 55
e-mail: t.dimitrova@mu-varna.bg
