

## VAIMSE TÖÖ PSÜHHOFÜSIOLOOGIA

Vaimne töö on efektiivne vaid siis, kui ajurakud saavad küllaldaselt hapnikku.

Ajurakkude hapniku tarbimine moodustab 25% kogu organismi O<sub>2</sub> tarbimisest. Väikelapsel koguni 50%.

Intensiivse vaimse töö puhul suureneb hapniku vajadus veelgi - (20-30%).

### VAIMSE PINGE PUHUL:

- Suureneb südame löökide arv minutis. (90-100 l/min)
- Tõuseb arteriaalne vererõhk. (160/100)
- Hingamine sageneb, muutub ebaühtlaseks ja pinnapealseks.
- Kaasnevad vegetatiivsed häired
  - Higistamine
  - Keha t° tõus
  - Kõhukinnisus või lahtisus

## VAIMSE TÖÖ ISEÄRASUS:

Töö e. ärritaja lakkamisel ei kao [mõtted tööst](#) kohe. Efektiivselt töötamast segavad teised inimesed.

## VAIMSE VÄSIMUSE KUJUNEMISE FAASID:

- I FAAS      Funktsionaalset laadi väsimus, üht liiki töö tuleb asendada teisega.
- II FAAS      Tööd saab jätkata, kui on väljakujunenud stereotüübi alused, st. ilma sügava keskendumiseta ja loominguulise momendita. (vead)
- III FAAS      Väsimusega kaasneb pingetunne, mis kandub üle ka lihastele. Tööd jätkatakse vaid tahtepingutuste abil ja kasutegur väike.
- IV FAAS      Rahulolematus + ärevus.
- V FAAS      väsimus, mis on iseloomulik vaid vaimsele tööle → ÜLEVÄSIMUS.

Vaimne väsimus kujuneb 5-7 tundi peale töö algust (lastel varem).