

Профилактика профессиональных заболеваний юристов в системе государственного и правового регулирования охраны труда

Prevention of occupational diseases of lawyers in the system of state and legal regulation of labor protection

Селезнёв Р.Н.

Преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Дальневосточный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева», г Хабаровск
e-mail: ot-rgup@yandex.ru

Seleznev R.N.

Lecturer, Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines, Far Eastern Branch of the V.M. Lebedev Russian State University of Justice, Khabarovsk
e-mail: ot-rgup@yandex.ru

Пак З.А.

Студент 2 курса, Дальневосточный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева», г Хабаровск
e-mail: zlataslava.pak@mail.ru

Pak Z.A.

2nd year student, Far Eastern branch of the Russian State University of Justice named after V.M. Lebedev, Khabarovsk
e-mail: zlataslava.pak@mail.ru

Аннотация

В условиях высокой нагрузки и стресса, характерных для профессии юриста, профилактика профессиональных заболеваний становится особенно актуальной. В этой статье проводится анализ основных причин, по которым возникает нарушение зрения, психоэмоциональные расстройства и проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Рассматриваются основные моменты организации рабочего пространства, которые включают в себя эргономику мебели и освещение. Подчёркивается необходимость физической активности в повседневную жизнь юристов, с помощью спортивных мероприятий, а также активных перерывов. Кроме того, заостряется внимание на важности психологической помощи, это выражается не только в консультациях с психологом, но и введения семинаров по управлению стрессом. Важно также объяснить сотрудникам, что важно делать профилактику заболеваний, а также формировать культуру заботы о здоровье в коллективе. В результате внедрения комплексного подхода к профилактике профессиональных заболеваний можно значительно снизить риск их возникновения, повысить удовлетворенность работой и улучшить общую продуктивность. Таким образом, системные меры по охране здоровья юристов способствуют созданию более здоровой и эффективной рабочей среды.

Ключевые слова: профилактика, юристы, здоровье, стресс, эргономика, поддержка.

Abstract

In conditions of high workload and stress typical of the legal profession, the prevention of occupational diseases becomes especially relevant. This article analyzes the main causes of visual impairment, psychoemotional disorders, and problems with the musculoskeletal system. The main aspects of the organization of the workspace are considered, which include furniture ergonomics and lighting. It emphasizes the need for physical activity in the daily life of lawyers, through sporting events, as well as active breaks. In addition, attention is being focused on the importance of psychological assistance, which is reflected not only in consultations with a psychologist, but also in the introduction of stress management seminars. It is also important to explain to employees that it is important to prevent diseases, as well as to form a culture of health care in the team. As a result of the introduction of an integrated approach to the prevention of occupational diseases, it is possible to significantly reduce the risk of their occurrence, increase job satisfaction and improve overall productivity. Thus, systematic measures to protect the health of lawyers contribute to the creation of a healthier and more efficient working environment.

Keywords: prevention, lawyers, health, stress, ergonomics, support.

Введение

Профессиональная деятельность юристов предполагает значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, что непосредственно влияет на их состояние здоровья. М.Х. Ким, И.А. Лавричева в своей работе подчёркивают, что от недостатка физической активности могут возникать «профессиональные заболевания – заболевания, развивающиеся в результате воздействия факторов риска, обусловленных трудовой деятельностью» [1, с.240]. Им постоянно приходится работать с большим объёмом информации, необходимо принимать ответственные решения, от которых зависит не только исход сложных дел, но и судьба граждан, отсюда возникают стрессовые ситуации, которые становятся обыденностью рабочего процесса. В результате постоянного стресса и продолжительного пребывания за компьютером, юристы часто сталкиваются с такими проблемами, как: заболевание опорно-двигательного аппарата, ухудшение зрения, а также различные психоэмоциональные нарушения.

В современных условиях профилактика профессиональных заболеваний среди юристов становится всё более актуальной как для самих специалистов, так и для работодателей. Актуальность проблемы, которую я рассматриваю, подтверждается результатами исследований. «По данным опроса платформы онлайн-рекрутинга hh.ru, юристы входят в пятерку профессий, которые чаще других страдают бессонницей и тревожностью из-за работы. Они занимают второе место — 83%» [2]. Данные показатели свидетельствуют о том, что требуется комплексный подход, который включает создание комфортных и эргономичных условий труда, а также предоставление психологической помощи. В данной статье представлен анализ наиболее распространённых профессиональных заболеваний, которые свойственны для представителей юридической профессии, а также рассмотрены их основные причины, и предложены эффективные меры по их предупреждению.

В медицинской литературе В.Г. Артамонова и Н.А. Мухин определяют профессиональные заболевания следующим образом: «Профессиональные болезни заболевания, причиной которых служат профессиональные вредности, неблагоприятные производственные факторы и условия труда» [3, с.2]. Юристы, как и многие другие специалисты, которые заняты преимущественно умственным трудом, а не физическим, проводят большую часть своего времени в сидячем положении.

Такой образ жизни сопровождается долгим пребыванием в одной позе, неправильной осанкой, а также низким уровнем физической активности. Из вышеперечисленного следует, что данные факторы крайне негативно сказываются на опорно-двигательный аппарат. Наиболее распространёнными заболеваниями следует считать: остеохондроз, радикулит и протрузии межпозвоночных дисков. Эти патологии возникают из-за частой статической нагрузки на позвоночник, которая сопровождается мышечным перенапряжением и

ухудшением кровообращения в спине из-за длительного пребывания в одном и том же положении. Кроме того, довольно часто встречается синдром запястного канала или по-другому туннельный синдром. В своей работе В.Л. Голубев, Д.М. Меркулова, О.Р. Орлова и А.Б. Данилов дают определение таким образом: «Под туннельным синдромом (синонимы: компрессионно–ишемическая невропатия, туннельная невропатия, ловушечная невропатия, капканый синдром) принято обозначать комплекс клинических проявлений (чувствительных, двигательных и трофических) об-у-словленных сдавлением, ущемлением нерва в узких анатомических пространствах (анатомический туннель). Стенки анатомического туннеля являются естественными анатомическими структурами (кости, сухожилия, мышцы), и в норме через туннель свободно проходят периферические нервы и сосуды. Но при определенных патологических условиях канал сужается, возникает нервно–канальный конфликт» [4, с.7]. Не реже у представителей юридической профессии диагностируются артриты и артрозы, они возникают из-за недостаточной физической активности, и проявляются болью и скованностью движений.

Ещё одной весьма распространённой проблемой среди юристов являются нарушения зрения. Данная проблема связана с особенностью их профессиональной деятельности, так как большую часть времени они обязаны проводить за тщательным изучением большого объёма документов, а в цифровую эпоху, как известно, практически вся документация в электронном виде.

Следовательно, постоянное зрительное напряжение, а также длительное фокусирование взгляда на экране монитора создают дополнительную нагрузку на органы зрения. Е.В. Исакова отмечает: «В мире по статистике до 70% пользователей персонального компьютера страдают компьютерным зрительным синдромом и проблема со зрением и дискомфортность при работе с ним очень актуальны» [5, с.32]. Так, В.В. Бржеский, О.В. Проскурина, Е.Н. Иомдина, Т.Н. Воронцова, С.Ю. Голубев в своей работе определяют: «Компьютерный зрительный синдром (КЗС) (англ. Computer Vision Syndrome – CVS) – это симптомокомплекс, объединяющий признаки астенопии и синдрома «сухого глаза», возникающий в результате продолжительной работы с компьютером или другим электронным устройством» [6, с.5]. К симптомам относятся жжение в глазах, ощущение «песка» или же инородного тела, усталость, а также головные боли, возможно даже дискомфорт в шее и плечах. Особенно часто такие симптомы возникают у тех, кто не соблюдает элементарные правила зрительной гигиены: работает при недостаточном освещении, не делает регулярных перерывов, а также не регулирует яркость компьютерного экрана.

Кроме того, нередко встречаются психоэмоциональные расстройства, которые представляют собой серьёзную и актуальную проблему, особенно в такой сфере как юриспруденция, так как порой уровень стресса достигает критических значений. Небезызвестно, что работа юристов напрямую связана с необходимостью решения сложных юридических вопросов и при этом соблюдать процессуальные рамки. Всё это приводит к напряжённой атмосфере, которая способствует развитию различных тревожных расстройств. К наиболее распространённым следует отнести генерализованное тревожное расстройство, социальное тревожное расстройство (или по-другому социофобия) и панические атаки. Данным расстройствам свойственно ощущение беспокойства, страха и напряжения, что, в свою очередь, может ухудшать качество жизни юристов. К физическим проявлениям вышеперечисленных расстройств следует отнести: учащённое сердцебиение, потливость и даже затруднённое дыхание, что может стать причиной снижения эффективности работы.

К примеру, судьи, которые сопровождаются высокой загруженностью и необходимостью строго соблюдать установленные процессуальные сроки, могут подвергаться сильному волнению и стрессу, так как их работа требует не только высокой квалификации, но и способностью быстро и правильно принимать решения. Как следствие, хроническая тревога и выгорание. С не меньшим уровнем стресса сталкиваются корпоративные юристы, от которых зависит судьба многомиллионных процессов и сделок. И ответственность

за успешный исход дела может вызвать у них тревогу и страх, что впоследствии может крайне негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии. В таких условиях очень важно внедрять здоровьесберегающие программы и технологии, которые будут направлены на поддержание психологического состояния юристов. А именно, необходимо включить такие программы как:

1. Упражнения для поддержания и укрепления здоровья глаз: данные упражнения помогают предотвратить развитие зрительного утомления и значительно снизить риск возникновения близорукости.

Рекомендуется выполнять нижеуказанные упражнения:

– **пальминг**: сядьте в удобное положение, закройте глаза ладонями таким образом, чтобы не давить на глазные яблоки, а далее полностью расслабьтесь. В таком положении рекомендуется оставаться в течение 2-3 мин., при этом сосредотачиваясь на приятных ощущениях отдыха глаз;

– **круговые движения глазами**: медленно вращайте глазами сначала по часовой стрелке, затем против (для того, чтобы активировать все группы мышц глаза). Повторить по 8-10 раз в каждую сторону, при этом голова остаётся неподвижна;

– **сосредоточение взгляда**: держите указательный палец на расстоянии 20-30 сантиметров от глаза. Сфокусируйте свой взгляд сначала на кончике пальца, а затем переведите взгляд на какой-либо дальний объект (например, на любой предмет за окном). Повторяйте это упражнение 10-15 раз, не делая резких движений глазами;

– **моргание**: быстро поморгайте глазами в течение 30 сек. Это поможет увлажнить ваши глаза и снизить с них напряжение.

2. Комплекс упражнений по методу Д. Пилатеса. Как охарактеризовали И.Н. Сырова, В.И. Марахтанова, В.Г. Двоеносов в своём методическом пособии: «Пилатес — это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении» [7, с.79].

Ниже приведены примеры упражнений, которые подходят для юристов:

– **сотня**: лягте на спину и поднимите ноги под углом 45 градусов, при этом вытяните руки вдоль тела. Делайте энергичные короткие махи руками вверх и вниз, одновременно делая 5 вдохов и 5 выдохов. Повторите данное упражнение 10 раз (всего 100 махов);

– **скручивание**: примите исходное положение-лёжа на спине, ноги должны быть согнуты в коленях, а стопы на полу. Далее медленно начинайте поднимать верхнюю часть корпуса и при этом старайтесь дотянуться своими руками либо до колен, либо до пальцев ног. Затем плавно примите исходное положение. Выполните данное упражнение 10-15 раз.

Также важно не забывать, что данная система построена на ряде основополагающих принципов и если их не соблюдать, то может теряться эффективность ваших занятий.

Давайте остановимся на них немного подробнее:

1) **Полное расслабление**. Если вы взволнованы и напряжены, то смысл Пилатеса может теряться, так как здесь крайне необходимо сохранять спокойствие и избегать спешки. Все ваши движения должны выполняться плавно и в расслабленном состоянии, так как это поможет телу работать более гармонично.

2) **Сосредоточенность**. Во время выполнения вышеперечисленных упражнений, важно концентрироваться на каждом своём действии потому, что это поможет установить более прочную связь между телом и сознанием.

3) **Правильное дыхание**. Данный принцип играет очень важную роль в методе Пилатеса, так как во время активации мышц требуется полный контроль над дыханием.

4) **Плавность движений**. Все ваши действия должны быть размеренные и лёгкие, без каких-либо резких рывков. При этом ваши мышцы остаются в рабочем тонусе, что способствует эффективности данных тренировок.

5) **Точность исполнения**. Стоит не забывать о том, что каждое упражнение следует выполнять максимально точно, потому что только в этом случае можно рассчитывать

на положительный результат. Как известно, в Пилатесе каждое ваше действие имеет определённое значение и то, как вы выполняете упражнения напрямую влияет на пользу от занятий.

б) Постоянство тренировок. Ещё одним, но не менее важным принципом, является регулярность тренировок. Чтобы ваши мышцы не теряли тонус, и каждое движение доводилось до идеала, нужно заниматься систематически, не пропуская занятия, достаточно будет проводить тренировку 2-3 раза в неделю.

Причины, которые способствуют возникновению всех ранее перечисленных профессиональных заболеваний юристов, следует разделить на 3 категории, которые взаимосвязаны друг с другом и, могут усиливать отрицательное влияние друг друга:

1. Физические факторы: к этой категории относятся разные аспекты, которые, в первую очередь, касаются организации своего рабочего места. Использование стола или стула неподходящей высоты, неудобное расположение компьютера или же других рабочих принадлежностей, всё это приводит к тому, что человек вынужденно принимает неестественную позу. Плюс к этому добавляется ещё недостаточная освещённость, что тоже вынуждает напрягать зрение, в особенности при долгой работе с документами. Кроме того, юристы часто находятся в статичном положении, из-за этого может возникать хроническое перенапряжение мышц спины, шеи, а также плеч и рук. Как результат, это нарушается кровообращение, ухудшается питание тканей и развиваются заболевания опорно-двигательного аппарата.

2. Психологические факторы: психоэмоциональная нагрузка у юристов крайне высока, так как данная профессия подразумевает постоянное давление и высокие требования не только со стороны руководства, но и со стороны клиентов. Также юристам часто приходится принимать очень важные решения в условиях неопределённости, и при этом они несут личную ответственность за исход своих действий, из этого и возникает сильный стресс. Как известно, у юристов ненормированный рабочий график, поэтому нередки переработки, срочные дела, которые требуют полную самоотдачу, вследствие этого не остаётся, времени для полноценного отдыха и восстановления. Все вышеперечисленные факторы ведут к накоплению стресса, тревожности, нередко раздражительности и как итог эмоциональному выгоранию.

3. Социальные факторы: к этой категории относится недостаточная поддержка со стороны руководства и коллег, это проявляется в отсутствии внимания к потребностям сотрудников, а также в равнодушии к психологическому и физическому состоянию. В большинстве юридических фирм отсутствуют программы по охране труда и поддержке здоровья, не проводятся тренинги по снижению стресса, а также, что немаловажно, не организованы мероприятия, которые направлены на создание благоприятного климата среди коллег. Всё это крайне негативно сказывается на психоэмоциональном фоне, которое ещё больше усугубляет проблемы, связанные с физическим и психологическим здоровьем.

Учитывая то, насколько распространены различные профессиональные заболевания среди юристов, требуется внедрение комплекса профилактических мероприятий, которые будут направлены на минимизацию влияния вредных профессиональных факторов. Поэтому, как справедливо заметили А.В. Зеленко, О.К. Синякова, Е.А. Семушина и Е.С. Щербинская, важно разрабатывать и реализовывать специальные программы, которые смогут снизить риск возникновения тех или иных заболеваний, которые связаны с юридической деятельностью, т.е. эмоциональные выгорания, хронический стресс, нарушение опорно-двигательного аппарата и зрения. «Профилактика профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний - система мер медицинского (санитарно-эпидемиологического, санитарно-гигиенического, лечебно-профилактического) и немедицинского (государственного, общественного, экономического, правового, экологического) характера, направленных на предупреждение несчастных случаев на производстве, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья работников, предотвращение или замедление прогрессирования заболеваний, уменьшение неблагоприятных последствий» [8, с.131].

В первую очередь, следует уделить особое внимание обустройству своего рабочего места, основываясь на принципах эргономики. «Эргономика — это наука, комплексно изучающая трудовую деятельность человека в системе «человек-техника-среда» с целью обеспечения её эффективности, безопасности и комфорта, повышения за счёт этого производительности человека, сохранения его здоровья и работоспособности» [9, с. 6].

Доцент В.А. Солопова подчёркивает, что если организовать своё рабочее место грамотно, при этом опираясь на эргономические требования, то это послужит основой для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов зрения, которые наиболее часто встречаются среди офисных работников и юристов. К ключевым аспектам эргономического рабочего пространства относят: подбор мебели, оборудования, которые учитывают индивидуальные особенности пользователя.

Например, рекомендуется использовать офисные кресла с возможностью регулировки высоты, угла наклона спинки, а также с наличием поддержки поясничного отдела позвоночника для того, чтобы снизить риск возникновения болей и усталости в спине. Не менее важно, чтобы рабочие столы тоже были регулируемы, чтобы была возможность работать не только сидя, но и стоя, за счёт этого статическая нагрузка на организм снижается. В целях предотвращения перенапряжения глаз и развития нарушений зрения рекомендуется располагать монитор на уровне глаз, и устанавливать правильное освещение, т.е. использовать мягкий рассеянный свет. Одним из важных пунктов является внедрение в рабочий процесс регулярных перерывов, например, каждые 3 часа, во время которых можно выполнить разминку для шеи и спины, а также гимнастику для глаз. Данные меры помогут улучшить кровообращения, снимут мышечное напряжение, а также предотвратят перенапряжение глаз, что особенно важно при долгом нахождении за компьютером.

Профессиональная деятельность юристов, как известно, связана с длительным нахождением за рабочим столом, а из этого возникает малоподвижный образ жизни, который крайне негативно сказывается на здоровье человека. Вследствие этого необходимо стимулировать представителей юридической профессии к ведению более активного и здорового образа жизни. Для достижения этого рекомендуется формировать корпоративные культуры, которые предполагают регулярные занятия спортом. В этот аспект входит предоставление возможности посещать фитнес-центры, организация спортивных секций или клубов по различным интересам, а также проведение внутренних спортивных мероприятий.

В Хабаровском крае активно развиваются данные направления, например, 29 февраля 2024 г. состоялся турнир по волейболу между командами судей судов общей юрисдикции и арбитражных судов Хабаровского края, а 4 мая на площадке «Ерофей Арены» прошёл турнир по настольному теннису, который был организован региональным отделением Российского объединения судей совместно с Советом судей Хабаровского края. Следует отметить, что на данный момент среди юристов стали популярны соревнования по плаванию, футболу, а также шахматные турниры.

Все вышеперечисленные мероприятия способствуют поддержанию и укреплению физической формы, а также профилактике заболеваний. Такие совместные занятия спортом не только налаживают неформальное общение, но и снижают уровень стресса и эмоционального напряжения.

Следует подчеркнуть, что формирование культуры здорового образа жизни обязательно должно начинаться с ранних этапов обучения, т.е. в вузах и других образовательных учреждениях, где готовят будущих юристов. Благодаря внедрению специальных программ, которые направлены на регулярную физическую активность, студенты смогут осознать, насколько важно заботиться о своём здоровье. Этот подход поможет студентам быть более подготовленными к противодействию негативным профессиональным заболеваниям и смогут поддерживать высокую работоспособность на протяжении всей юридической профессии.

Как известно, профессия юриста неизбежно связана с постоянным стрессом, а в силу своей продолжительности может привести к развитию различных психоэмоциональных расстройств, а также к профессиональному выгоранию. В связи с этим важно создать для

юристов условия, при которых они могли бы получать своевременную психологическую помощь. Такое содействие можно создать через специальную организацию индивидуальных консультаций с психологом или же с психотерапевтом. Помимо этого, важно обучить юристов приемам саморегуляции, с помощью которых они смогут быстрее восстанавливаться после напряженных ситуаций, а также предотвращать развитие негативных последствий хронического стресса. К примеру, одним из таких методов является техника «5-4-3-2-1» - нужно назвать пять вещей, которые вы видите вокруг себя, четыре - которые можете потрогать, три - которые слышите, две - которые ощущаете по запаху, и одну - которую можете попробовать на вкус. Данная техника на первый взгляд простая, но она помогает значительно снизить уровень тревожности, а также сфокусироваться на настоящем моменте.

И не менее значимым элементом является информирование юристов о рисках, которые связаны с профессиональной деятельностью. Для этого нужно регулярно организовывать обучающие семинары, лекции и тренинги, которые бы осведомляли юристов о профессиональных заболеваниях. Такие занятия помогут в формировании у специалистов сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью.

Профилактика профессиональных заболеваний среди юристов очень важная и актуальная задача. Для её решения требуется комплексный подход, который включает в себя как грамотную организацию своего рабочего пространства, так и обеспечение психологической помощи. Важно помнить, что здоровье юриста — это не только его личная ответственность, но и забота работодателя о благополучии своих сотрудников.

Литература

1. Артамонова, В.Г. Профессиональные болезни учебник / В.Г. Артамонова, Н.А. Мухин // М.: Медицина, 2004. - 480 с.
2. Бржеского В.В., Проскуриной О.В., Иомдиной Е.Н., Воронцова Т.Н., Голубев С.Ю. Компьютерный зрительный синдром: четверть века противоречий / В.В. Бржеского [и др.] - М.: Офтальмология, 2021. - 70 с.
3. Голубев В.Л., Меркулова Д.М., Орлова О.Р., Данилов А.Б. Туннельные синдромы руки. / В.Л. Голубев, Д.М. Меркулова, О.Р. Орлова, А.Б. Данилов // Русский медицинский журнал «Болевой синдром» / под ред. профессора В.Л. Голубева. – 2009. – №0. – С.7-12. - URL: https://www.rmj.ru/articles/bolevoy_sindrom/Tunnelynye_sindromy_ruki/.
4. Зеленко А.В., Синяковой О.К., Семушиной Е.А. и Щербинской Е.С. Профилактика профессионально обусловленных заболеваний и управление факторами риска и их возникновение. / А.В. Зеленко [и др.] // Медицинский жур-л. - 2018. - № 1. С. 131-134. URL: <https://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/18559/31.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
5. Исакова Е.В. Работа с компьютером и компьютерный зрительный синдром/ Е.В. Исакова // Вятский медицинский вестник. - 2011. - № 3-4. - С. 32-35. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-s-kompyuterom-i-kompyuternyy-zritelnyy-sindrom/viewer>.
6. Ким М.Х., Лавричева И.А. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у юристов / М.Х. Ким, И.А. Лавричева // Научный Лидер. - 2025.-№23.-С.240-242. - <https://scilead.ru/article/9120-rol-fizicheskoy-kulturi-v-profilaktike-profes>.
7. Практический журнал для юриста «Юрист компании» [Электронный ресурс] - 2022 - <https://www.law.ru/news/32775-yuristy-chashche-drugih-spetsialistov-otmechayut-chto-rabota-negativno-vliyaet-na-ih-zdorove> (дата обращения: 25.07.2025).
8. Сырова И.Н., Марахтанова В.И., Двоеносов В.Г. Применение физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» на занятиях со студентами специальной медицинской группы/ И.Н. Сырова, В.И. Марахтанова, В.Г. Двоеносов// Методическое пособие, 2015. – 123 с.
9. Солоповой В.А. Лекции по эргономике. / В.А. Солоповой //Учеб. литература, 2009 115 с.