

## SPIS TREŚCI

Rozdział I. Z historii badań fizjologicznych problemu zmęczenia — <i>doc. dr hab. med. Stefan Klonowicz</i> . . . . .	5
Rozdział II. Podstawy klasyfikacji zmęczenia — <i>prof. dr hab. med. Zbigniew Jethon</i> . . . . .	46
Rozdział III. Mechanizm powstawania i objawy zmęczenia — <i>dr Krystyna Galubińska, prof. dr hab. med. Zbigniew Jethon, dr Elżbieta Załęska</i> . . . . .	60
Zmęczenie mięśniowe (lokalne) . . . . .	62
Zmęczenie fizyczne (ogólne) . . . . .	83
Regulacja nerwowa i hormonalna przemian energetycznych w pracującym mięśniu . . . . .	84
Zmęczenie psychiczne . . . . .	108
Teorie zmęczenia psychicznego w świetle fizjologii i psychologii . . . . .	110
Rodzaje zmęczenia psychicznego i jego źródła . . . . .	118
Objawy zmęczenia psychicznego . . . . .	135
Rozdział IV. Czynniki sprzyjające rozwojowi zmęczenia — <i>dr Danuta Koradecka</i> . . . . .	148
Niedoczynność ruchowa (hipokinezja) . . . . .	148
Wpływ czynników środowiska . . . . .	149
Mikroklimat . . . . .	150
Hałas . . . . .	160
Wibracja . . . . .	165
Czynniki chemiczne . . . . .	169
Obniżone ciśnienie atmosferyczne . . . . .	171
Leki . . . . .	173
Rozdział V. Zmęczenia a rozwój społeczno-gospodarczy — <i>doc. dr hab. med. Stefan Klonowicz</i> . . . . .	177
Rozdział VI. Monotonia — <i>dr Krystyna Galubińska</i> . . . . .	202
Teorie monotonii . . . . .	203
Objawy monotonii . . . . .	209
Sposoby zapobiegania monotonii i zwalczania jej ujemnych skutków . . . . .	213

Rozdział VII. Diagnostyka zmęczenia — <i>dr Krystyna Galubińska, prof. dr hab. med. Zbigniew Jethon, dr Elżbieta Załęska</i>	219
Fizjologiczne metody badania zmęczenia . . . . .	219
Psychologiczne metody badania zmęczenia . . . . .	231
Rozdział VIII. Możliwości zapobiegania nadmiernemu zmęczeniu we współczesnych warunkach bytowania i pracy — <i>prof. dr hab. med. Zbigniew Jethon</i> . . . . .	246
Piśmiennictwo . . . . .	262