

برخی شیفت شب را دوست دارند

برخی افراد بر اساس ویژگی های شخصیتی خود و به این خاطر که به دنبال آرامش هستند، ترجیح می دهند شب ها کار کنند تا با افراد کمتری در ارتباط باشند. این افراد که با خصوصیات «چون» «در خود مانده»، «رونگرا» و «تنهایی گزین» شناخته می شوند، شب کاری را انتخاب می کنند، به این دلیل که معتقدند در این شیفت، تنش ها کمتر است و در آرامش می توانند کارهای محوله را انجام دهند. برخی هم عنوان می کنند که تمرکزشان در شب بیشتر است، اما شب کاری بیش از حد و بیدار ماندن در شب های متوالی حتی پزشکان و افراد تحصیلکرده را هم در معرض بیماری های مختلف قرار می دهد و اثرهای مخربی بر جسم و روحشان می گذارد.

کار در شیفت شب باید محدود باشد

با توجه به اینکه شب کاری پدیده ای اجتناب ناپذیر در جوامع مختلف است، پس نمی توان آن را از چرخه فعالیت ها حذف کرد. اما می توان شیفت های شب را متفاوت و دورهای برنامه ریزی کرد تا افراد شب کار بتوانند خواب کافی داشته باشند. برخی شب کارها به خاطر گرفتاری معیشتی، به جای استراحت کافی و تجدید قوا در روز، ناچارند روزها نیز کار کنند، مسئله ای که باعث فرسودگی جسمی و البته روانی شان می شود. کار کردن در شیفت های غیر معمول و شبانه باید متغیر و محدود باشد تا تاثیر منفی آن بر سلامت افراد و تمرکز آنها کاهش یابد.

توصیه هایی برای شب کارها

- توجه به شرایط محیطی و رعایت اصول بهداشت خواب اهمیت زیادی دارد. شب کارها باید حداقل شش تا هشت ساعت بخوابند و برنامه خود را در طول روز طوری تنظیم کنند که بتوانند خواب خوبی داشته باشند.
- بهتر است در اتاقی با پرده ضخیم بخوابند تا نور به اتاق نتابد. در و پنجره اتاق را ببندند تا شرایط خوابی چون شب ها ایجاد شود. بعد از بیدار شدن هم برای جلوگیری از خمودگی و حالت خواب آلودگی می توانند به فعالیت هایی که احساس خوبی به آنها منتقل می کند، مثل ورزش و نگهداری از گیاهان بپردازند.
- در پایان شیفت کاری و در مسافتی که از محل کار تا منزل طی می کنند، بهتر است عینک تیره به چشم بزنند تا به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک کند.
- صدا های مزاحم را حذف کنند.
- دمای خانه را طوری تنظیم کنند که در طول روز هوای اتاق خواب اندکی خنک تر باشد.
- قبل از خواب، نوشیدنی کافئین دار ننوشند.

تهدید سلامت

ساعت می خوابند، به همین دلیل بدن این افراد سر و تونین کمتری ترشح می کند، سر و تونین همان هورمونی است که باعث ایجاد احساس خوب در فرد می شود.

• شیفت شب تاثیرات منفی زیادی روی خواب، بیخوابی و بالا رفتن آمار تصادفات دارد.

۳- کار کردن در شیفت های غیر معمول و کم خوابیدن، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. شب کاری همچنین باعث افزایش فشار خون و تجمع مقدار ناسالم کلسترول در بدن می شود. تمام اینها عوامل خطرناکی هستند که باعث بروز سکتته و حمله قلبی می شوند.

• کمبود خواب و شب کاری در تداخل با ساعت بیولوژی یک بدن افراد در بیشتر مواقع به بروز چاقی منجر می شود.

۵- شب کاری و تنظیم نبودن زمان خواب روی فعالیت قلب نیز تاثیر گذار است. وقتی شما به موقع نمی خوابید و مجبور به کار و فعالیت بیشتری هستید، قلبتان هم بیشتر کار می کند و زمان کمتری برای استراحت دارد.

بنابراین احتمال ابتلا به مشکلات قلبی در فرد شب کار افزایش می یابد.

• کار شیفت شب می تواند بر سلامت ذهن افراد هم اثر نامطلوب داشته باشد. فشار، استرس و اختلال در خواب؛ باعث تغییر در خلق و خو و بروز افسردگی می شود.

• تهدید سلامت دستگاه گوارش یکی دیگر از اثرهای نامطلوب کارهای شیفتی است. اگر چه کار در شیفت شب کالری مصرف شده را افزایش نمی دهد، اما زمان و تعداد دفعات غذا خوردن و همچنین نوع غذای مصرفی را تغییر می دهد که این مسئله در بیشتر مواقع احتمال ابتلا به بیماری های گوارشی را افزایش می دهد.

درست است که در پس یاری از مشاغل نمی توان کار در شیفت های غیر معمول حذف کرد و افرادی مثل پزشکان و پرستاران، خلبانان، کارگران کارهای ساخت و ساز، افسران پلیس، آتش نشانان، مسئولان پشتیبانی، راننده ها، نگهبانان و... به خاطر ارائه خدمات و انجام وظیفه ناچارند در شیفت شب کار کنند و در ساعات غیر معمول بیدار باشند. اما کار در شب تاثیرهای جبران ناپذیر بر سلامت افراد می گذارد، چرا که کار کردن در ساعات غیر معمول مخالف شرایط طبیعی بدن انسان است و مشکلات جسمی و روانی زیادی ایجاد می کند.

کمتر کسی است که نداند در ست و به موقع خوابیدن به اندازه نفس کشیدن و غذا خوردن برای بدن ضروری است. مغز همه انسان ها در ساعتی که باید خواب باشیم، تمام اتفاقات روز را پردازش و آنها را در قالب خاطره ثبت می کند. در این ساعات بدن هم به درمان خود می پردازد. بنابراین به خوبی می توان دریافت افرادی که شبها مشغول کار هستند و روزهای خوابند تا کسری خوابشان را جبران کنند. از این کار نتیجه مطلوبی به دست نخواهند آورد، چرا که برخلاف باور عمومی که انسان می تواند خود را با شرایط وفق دهد، بدن انسان هیچ گاه شرایط غیر معمول را نمی پذیرد یعنی اینکه افرادی که شب کار می کنند، احتمال ابتلا به برخی بیماری های جدی از جمله دیابت نوع دوم، سرطان، مشکلات قلبی و... را افزایش و قدرت ذهنی خود را کاهش می دهند. تحقیقات نشان می دهد که بیدار ماندن در طول شب، حتی برای چند روز می تواند تاثیر زیانباری بر بدن انسان داشته باشد که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

• کار در شیفت شب و بیدار ماندن در طول شب، اثر بدی روی خواب خواهد داشت: تمام افرادی که شب ها کار می کنند، در شبانه روز کمتر از شش

خواب روز، خواب شب

ثابت شده که خواب روز از کیفیت و کمیت کمتری نسبت به خواب شب برخوردار است. همچنین نتایج تست های خواب نشان داده است، کسانی که در طول روز می خوابند، کمتر به خواب عمیق فرو می روند. مدت خواب در روز نسبت به خواب در شب کمتر است، مسئله ای که ثابت می کند خواب روز نمی تواند کمبود خواب شبانه افراد شب کار را جبران کند.

تاثیر شب کاری بر سلامت کارکنان

از تنش به آرامش

شینم اعماری | امروزه با پیشرفت مشاغل و افزایش جمعیت، بیش از گذشته با افزایش شب کاری و کارهای شیفتی روبه رو هستیم. البته کار کردن در شب با توجه به شرایط کنونی، اجتناب ناپذیر است. برخی ارگان ها و نهادهای جامعه نیز به رغم سختی های موجود، ناچارند شبها به شهر و ندان خدمات ارائه دهند. کارکنان ایستگاههای آتش نشانی، اورژانس، بیمارستان ها و مراکز درمانی، پارک های نظامی و... از جمله این سازمانها و ارگانها به شمار می آیند. به اینها برخی کارخانه های بزرگ را هم اضافه کنید که برای چرخیدن چرخ تولید از کارکنان و کارگران خود در شیفت شب استفاده می کنند. با وجود تمام اینها باید بدانید که کار کردن در شب و ساعات غیر معمول، تاثیر زیانباری بر سلامت جسم و ذهن دارد. با این حال کارهای شیفتی تنها به شهر یا کشور خاصی اختصاص ندارد، در تمام دنیا شیفت های شب کاری و غیر معمول وجود دارد.