



شب‌کارها بخوانند

شب‌ها بیدارند و روزها خواب، بعضی‌ها روزها هم کار می‌کنند تا چرخ زندگی را بچرخانند، غافل از این که سلامت‌شان را به‌خطر انداخته‌اند.

جام جم آنلاین: شب‌ها بیدارند و روزها خواب، بعضی‌ها روزها هم کار می‌کنند تا چرخ زندگی را بچرخانند، غافل از این که سلامت‌شان را به‌خطر انداخته‌اند.

شب‌کاری در بعضی حرفه‌ها ضروری است؛ مثلا کارکنان بخش درمان، از پزشک گرفته تا پذیرش و... باید گاهی شب‌ها هم سرکار حضور داشته باشند. کارکنان برخی شرکت‌های خودروسازی نیز حداقل هفته‌ای یک شب باید در شیفت شب‌کار کنند، اما این تغییر الگوی خواب بایدها و نایدهایی دارد و شب‌کارها را در معرض ابتلا به بیماری‌های جسمی و روحی قرار می‌دهد.

دکتر بهنام اوحدي، روانپزشک در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: شب‌بیداری و روز خوابی الگویی است که پیام‌رسان‌های عصبی مغز را دچار دگرگونی می‌کند و باعث ایجاد حالت اضطراب و افسردگی می‌شود. این حالت، فرد را مستعد ابتلا به بیماری‌های جسمی می‌کند، بخصوص که افسردگی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را دچار اختلال کند.

شب‌کاری سلامت را به خطر می‌اندازد

دکتر اوحدي زیان‌های کار مداوم در شیفت شب را این گونه برمی‌شمرد: تغییر الگوی خواب، تغییر خلق، تحریک‌پذیری، عصبانیت، مشکل در تعامل با محیط، فراموشی، اختلال هوشیاری و ایجاد مشکلات جسمی مانند دردهای مبهم گوارشی و عضلانی، مشکلات هورمونی، حالت کوفتگی، سرگیجه و بروز برخی از دردهای عصبی مثل سردرد نیز با این تغییر الگوی خواب افزایش می‌یابد.

دکتر اوحدي توضیح می‌دهد: باید شیفت‌های شب‌کاری، متفاوت و دوره‌ای باشد و فرد خواب کافی داشته باشد. برخی افراد شب‌کار به علت گرفتاری معیشتی، به جای استراحت کافی در روز و تجدید قوا، بخشی از روز را سرکار می‌روند، ولی این کار باعث فرسودگی روانی و جسمی‌شان می‌شود.

کار در شیفت شب باید محدود باشد

در طب کار به این نکته تأکید می‌شود که شیفت شبانه باید محدود و متغیر باشد و بی‌خوابی فراتر از حد نشود، زیرا افزون بر به خطر افتادن سلامت، می‌تواند به علت کاهش تمرکز باعث بروز حوادث شغلی شود.

دکتر اوحدي در این باره می‌گوید: توجه به این موضوع بخصوص برای پزشکان، جراحان و دستیاران تخصصی بسیار اهمیت دارد، زیرا ممکن است ناخواسته دچار خطاهای حرفه‌ای شوند. به همین دلیل باید ساعت‌های کار آنها تنظیم و ساعت کار شبانه‌شان محدود شود.

بعضی‌ها شب‌کاری را دوست دارند

برخی افراد براساس ویژگی‌های شخصیتی خود، شیفت شب را برای کار انتخاب می‌کنند تا با آدم‌های کمتری تماس داشته باشند. افراد در خود مانده، درونگرا و تنهایی‌گزین (اسکیزوتیپ) معمولا چنین شیفت‌هایی را برای کار برمی‌گزینند. تنش در شیفت شب کمتر است و تاریکی آرامش می‌آورد و خیلی از اشخاصی که شیفت شب را انتخاب می‌کنند، طالب آرامش هستند.

برخی هم می‌گویند تمرکزشان در شب بیشتر است، اما شب‌کاری بیش از حد و بیدار ماندن در شب‌های متوالی حتی پزشکان و افراد تحصیلکرده را هم در معرض افسردگی و سوءمصرف مواد قرار می‌دهد. افسردگی می‌تواند فرد را به سمت مواد مخدر ببرد و دیده‌ایم که بیشتر معنادان به مواد مخدر، شب‌ها تا صبح بیدارند و روز تا شب می‌خوابند.

توصیه‌هایی به شب‌کارها

شب‌کارها باید خواب خوبی در روز داشته باشند و حداقل شش تا هشت ساعت بخوابند. اتاق خوابشان پرده ضخیم داشته باشد تا نور درون اتاق نتابد. در و پنجره اتاق را ببندند و شرایط خواب مانند شب‌ها باشد. آنها می‌توانند برای خواب رفتن مثلا به موسیقی

ملایمی گوش دهند. بعد از بیدار شدن هم برای جلوگیری از خمودگی و حالت خواب‌آلودگی، به فعالیت لذتبخشی مثل ورزش و نگهداری از گیاهان بپردازند.

بیماران دچار اختلال خلقی دوقطبی (افسردگی - شیدایی) و حالت‌های روان‌پریشی نباید شیفت‌های شبانه را انتخاب کنند، زیرا ممکن است بیماری‌شان تشدید شود.

شیفت‌کاری فقط شب‌کاری نیست

دکتر خسرو صادق‌نیت، متخصص طب کار و فلوشیپ خواب و رئیس کلینیک اختلالات خواب بهارلو نیز در گفت‌وگو با جام‌جم به جنبه‌های دیگری از این مشکل اشاره و شیفت‌کاری را این‌گونه تعریف می‌کند: کسی که زمان حضور او در محل کار در ساعت معمول (هشت - هفت صبح تا شش - پنج بعدازظهر) نباشد، شیفت‌کار محسوب می‌شود، بنابراین فقط شب‌کارها شیفت‌کار نیستند، البته عوارض شیفت‌کاری شامل حال کسانی نیز که عصرکار هستند یا در شیفت‌های چرخشی فعالیت می‌کنند هم می‌شود. در جوامع مختلف از جمله در ایران 30 - 20 درصد شاغلان شیفت‌کار محسوب می‌شوند.

عوارض زود هنگام

این فلوشیپ خواب معتقد است: برخی عوارض مانند ابتلا به بی‌خوابی و اختلال خواب، بسرعت گریبان فرد را می‌گیرد، بخصوص در کسانی که زمینه دارند. ریتم‌های بیولوژیک بدن این افراد به هم می‌خورد و از خواب طبیعی محروم‌شان می‌کند و در نتیجه دچار انواع بی‌خوابی می‌شوند. بعضی بی‌خوابی‌ها به علت اشکال در شروع خواب اتفاق می‌افتد.

گاهی نیز فرد می‌خواهد، ولی مکرر از خواب بیدار می‌شود و گاهی هم هرچند خوب می‌خواهد، اما وقتی بیدار می‌شود، احساس کسالت می‌کند. خیلی از افراد دچار این اختلال‌ها، خودسرانه برای حل مشکل‌شان قرص خواب‌آور می‌خورند، در حالی که با مشاهده اولین نشانه و عارضه و قبل از جدی شدن مساله باید با متخصص طب‌کار برای برنامه‌ریزی یا اصلاح شیفت کاری مشورت کرد.

شیفت‌کاری، گاهی زندگی را مختل می‌کند

به گفته دکتر صادق‌نیت، عارضه دیگر، تحریک‌پذیر شدن فرد و تغییر خلق است که روی رابطه با همکاران و حتی افراد خانواده تاثیر سوء می‌گذارد. افراد شیفت‌کار در مواجهه با مشکلات شغلی و خانوادگی تحمل کمتری دارند و عکس‌العمل‌ها و برخوردهای نسنجیده، منجر به متارکه و در محیط کار باعث اخراج از کار به دلیل رفتار نامناسب، تاخیر و غیبت‌های مکرر، بی‌دقتی و خطا می‌شود.

از طرفی احتمال بروز اشتباه و در نتیجه افزایش میزان حادثه شغلی در شیفت‌کارها بیشتر است.

خواب روز، خواب شب

دکتر صادق‌نیت تاکید می‌کند: ثابت شده خواب طی روز کیفیت و کمیت کمتری نسبت به خواب شب دارد و نتایج تست‌های خواب نشان می‌دهد کسانی که روز می‌خوابند، کمتر به خواب عمیق فرو می‌روند. کمیت و مدت خواب هم در روز کاهش پیدا می‌کند. یکی از علت‌های بروز این مشکل، به هم خوردن ریتم‌های بیولوژیک بدن است که نمی‌تواند در روز، دستور خواب را صادر کند تا شرایط خواب فراهم شود. دلیل دیگر آن نور و سر و صدای محیط است که باعث می‌شود فرد نتواند با آرامش استراحت کند. وقتی نور در محیط وجود داشته باشد، هورمون خواب (ملاتونین) که باعث تنظیم و شروع خواب می‌شود، ترشح نخواهد شد.

آنهايي که نباید شیفت‌کار باشند

این متخصص طب‌کار، شیفت‌کاری را برای برخی افراد صلاح نمی‌داند: خانم‌های جوان که درصدد بارداری شدن هستند، زیرا تحقیقات نشان داده شیفت‌کاری می‌تواند تولد نوزاد نارس و نوزاد کم‌وزن را برایشان به دنبال داشته باشد، افراد با سن بالای 60 سال، زیرا افزایش سن خود باعث افزایش احتمال ابتلا به اختلال در خواب می‌شود و چنین افرادی معمولاً مشکل خواب دارند و اگر شب‌کار باشند، مشکلات خوابشان تشدید می‌شود.

کسانی که داروهای متعدد مصرف می‌کنند نباید شیفت‌کاری کنند، زیرا تنظیم زمان مصرف داروهایشان به هم می‌ریزد و مبتلایان به بعضی بیماری‌های خاص مانند افراد دچار بیماری‌های قلبی - عروقی، گوارشی، آسم، دیابت، تشنج و صرع مزمن نیز باید از شیفت‌کاری پرهیز کنند.

دکتر صادق‌نیت توصیه می‌کند: نیاز خواب روزکار و شب‌کار خیلی فرق نمی‌کند و هشت ساعت خواب کافی است، ولی چون در روز کیفیت خواب خوب نیست، توجه به شرایط محیطی و رعایت اصول بهداشت خواب اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

زهرا سادات صفوی سهی - جام‌جم