

# A váltott műszakos munka okozta zavarok

WEBBeteg - Cs. K. fordító

**Váltott műszakos munka zavarról akkor beszélünk, amikor a szervezet belső alvás-ébredési fázisa nincs szinkronban az életével – a teste azt mondja, menjen aludni, míg a munkája miatt ébren kell maradnia.**

Emiatt a megzavart ritmus miatt a váltott műszakos munka zavarban szenvedő betegnek gyakran nehezebb esik ébren maradni a munkájához, és zavarai lehetnek az elalvással.

A váltott műszakos munka zavar további egészségügyi problémákhoz vezethet:

- Nehézség a koncentrációban
- Álmosághoz köthető balesetek
- Csökkent munkavégzés
- Elmulasztott családi és társadalmi események miatti frusztráció
- Fejfájás
- Fokozott ingerlékenység
- Kimerültség
- A szív egészségének gyengülése, gyomorbántalmak

Felmérések szerint az éjszakai vagy váltott műszakban dolgozók 10-25%-a szenved a váltott műszakos munka zavartól.

## Kiket veszélyeztet?

Míg a váltott műszakos munka zavar egyaránt érinthet nőket és férfiakat, bármely korosztályból, bizonyos tényezők súlyosbíthatják azt. Ezek a következők:

- 50 év feletti életkor
- Korábbi alvászavar
- Korábbi gyomorbetegség
- Diabétesz
- Szívbetegség

Manapság már a foglalkozások széles skálája megköveteli az alkalmi vagy állandó váltott műszakot. Ilyenek :

- Szakmai és üzleti szolgáltatások – könyvelők, tozsdeügynökök, ügyfélszolgálati és informatikai személyzet
- Egészségügyi szakemberek – sürgősségi orvosok, nővérek, ügyeletes gyógyszerészek, gyógyszerészek
- Vendéglátás és szórakoztatás – csaposok, felszolgálók, szakácsok, DJ-k
- Nagy-és kiskereskedelem – raktári dolgozók
- Védő szolgáltatás – rendőrök, tűzoltók, biztonsági őrök, diszpécserok

## Hogyan enyhítheti a tüneteket?

A zavart teljes egészében csak a váltott műszakról való átállás oldja meg, ám bizonyos dolgokkal csökkentheti a tüneteket:

- Kerülje a koffeintartalmú ételeket és italokat lefekvés előtt
- Munka után mihamarabb feküdjön le. Igyekezzen napi 8 órát aludni

## ☉ Az alváshiány egészségügyi kockázatai

A legtöbb embernek hét-nyolc óra alvásra van szüksége naponta. Ha csupán egy órácskával kevesebbet alszunk éjszakánként, máris érezhetővé válik hogyan romlik koncentráció képességünk és a hangulatunk. Elhízás, szívbetegség, cukorbetegség ... [@ kockázatok listája hosszú.>>](#)

## ☉ Alvászavar

Az alvászavar csökkenti az alkalmazkodóképességet, azaz a "túlélést": a reagáló-, tanulási- és tűrőképesség, a figyelem, a munkateljesítmény csökken, egyre kifejezettebb ingerlékenység, fáradtságérzés jelentkezik, sőt, tartósan kimerült állapotban a testi (szomatikus) betegségek és a szellemi leépülés (dementálódás) kockázata is lényegesen fokozódik hatására. [A WebBeteg cikke az alvászavarról>>](#)

## ☉ Ételek, melyek segítik a jobb alvást

- Próbáljon ragaszkodni az alvási-ébrenléti ciklusához, még a hétvégeken is!
- Csökkentse az egymás után elvállalt éjszakai műszakok számát! Az éjszakai műszakban dolgozók kevesebbet alszanak, mint a nappali munkások. Sokkal valószínűbb, hogy kipiheni magát, ha az éjszakai műszakok között pihenőnapja van.
- Kerülje a hosszú utazásokat, ami az alvástól veszi el az időt!
- A pihenőnapokon aludjon minél többet! Alakítson ki lefekvés rituálét, így könnyebb lesz elaludnia!

rá tudományos bizonyíték, hogy segítené az elalvást. Természetesen mindaz, amit eszünk vagy iszunk, hatással van az elalvásunkra, illetve annak nehézségére. [Ételek, melyek segítik a jobb alvást >>](#)

## Beszéljen orvosával!

Figyeljen arra, hogy minden egyedi sajátosságról beszámoljon:

- Tudassa a munkarendjét – Milyen időbeosztásban dolgozik, milyen napszakban dolgozik? Volt-e mostanában változás a munkarendjében?
- Tájékoztassa orvosát, ha úgy érzi, túlzott álmoságtól szenved, és ez zavarja a napi munkában – Mikor és hol álmos, Mit tesz annak érdekében, hogy ébren maradjon (pl. kávé, energia ital, stb.)? Hogyan befolyásolja ez a munkáját, magánéletét?

Legyen nyílt és őszinte orvosával, hiszen az egészsége forog kockán! Ha részletes tájékoztatást tud adni, azzal segít orvosának, hogy megértse, min megy keresztül, hogy érez.

(WEBBeteg - Cs.K.)

### Ezek a cikkek is érdekelhetik Önt

- 
- [Elég a krónikus fáradtságból?](#)
  - [Normális szorongás vagy már betegség?](#)
  - [Az egészséges, pihentető alvás záloga](#)
  - [Az anya-gyermek kapcsolat kialakulása](#)
  - [A halál gondolatának elfogadása](#)
  - [Túl sokat stresszelünk](#)
  - [A dühös ember lassabban gyógyul](#)
  - [Az alvászavar és típusai](#)
  - [Homeopátia a gyermekgyógyászatban](#)

Váltott műszak || Alvás || Kimerültség || ||

[Vissza az eredeti oldalra](#)