

Svefn hjá vaktavinnufólki

Stór hluti fólks vinnur utan hefðbundins dagvinnutíma og vaktavinna getur haft margvísleg áhrif á svefn, líðan og heilsu. Það er þó nokkuð einstaklingsbundið hversu vel fólk nær að aðlagast breytilegum vinnutíma og sumir þola vaktavinnu mun betur en aðrir.

Hvernig er svefn hjá vaktavinnufólki öðruvísi?

Svefnvandamál eru algengari hjá þeim sem stunda vaktavinnu og rannsóknir hafa sýnt að vaktavinnufólk fær allt að 7 klst. styttri svefn á viku en aðrir. Að sama skapi kvarta um 20% vaktavinnufólks um slæman svefn, dagssyfju og einbeitingaskort.

Í líkamanum er svokölluð líkamsklukkan sem hefur áhrif á svefn- og vökumynstur okkar. Þessi klukkan stjórnast að verulegu leyti af birtubreytingum sem stýra framleiðslu á hormóninu melatónín. Styrkur melatóníns í blóðinu eykst þegar dimmir á kvöldin og á stóran þátt í að stilla líkamsklukkuna og stuðla að syfju. Dagsbirta temprar hins vegar framleiðslu melatóníns þar sem styrkur þess minnkar um leið og sólarljós berst til augnanna sem gerir okkur auðveldara að vakna og eykur árverkni okkar. Líkamshiti okkar er breytilegur eftir tíma dags og hefur áhrif og svefn- og vökumynstur. Líkamshitinn hækkar nokkuð ört á morgnana sem eykur árvekni og hjálpar okkurn að vakna. Á kvöldin (oftast um kl. 22-23) verður hitalosun í líkamanum þar sem líkamshitinn lækkar og þetta stuðlar að syfju. Líkamshitinn heldur svo áfram að lækka og nær lágmarki um kl. 04:30 á morgnana en þá er melatónin framleiðsla einmitt í hámarki. Flest sem hafa vakað á þessum tíma (t.d. vegna næturvakta) kannast við að aukin syfja og hrollur sækir gjarnan að á þessum tímamarki. Svo þegar líður á morguninn eykst orkan þrátt fyrir lengri vöku en þá er það hækkun á líkamshita og lækkun melatóníns sem hefur þar áhrif. Að auki er dægursveifla í flestri líkamsstarfsemi okkar. Árverkni, athygli og einbeiting er t.d. mismunandi eftir tíma sólarhrings. Á nóttunni þegar líkamshiti okkar er lægstur og öll starfsemi líkamans er í lágmarki eigum við gjarnan erfiðara með að bregðast hratt við áreitum og líkur á mistökum og slysum aukast. Þegar við reynum að vaka og vinna þegar líkamsklukkan segir að við eigum að vera sofandi og sofa þegar líkamsklukkan segir að við eigum að vaka geta skapast ákveðin vandamál. Dæmi um slíkt sem mörg kannast við er svokölluð þotuþreyta (e. jet lag) þar sem erfitt er að koma jafnvægi á svefn- og vökumynstur eftir að ferðast er yfir tímabelti.

Áhrif mismunandi vakta á svefninn

Tegund vakta getur því skipt máli fyrir afleiðingar á svefn og næturvaktirnar hafa oft mikil áhrif á svefnmynstur. Það er þó nokkur munur milli einstaklinga á því hvernig þeir haga svefnvenjum sínum í kringum næturvaktir en algengt er að þegar komið er heim af vaktinni líði um klukkustund þar til farið er að sofa og flest sofa styttra en þau eru vön að gera á nóttinni. Svo er gjarnan bætt upp fyrir þennan stutta svefn með því að leggja sig seinni part dags eða snemma kvölds. Með þessu er viðkomandi oftast að rugla sinn eðlilega sólarhringstakt sem

getur haft þær afleiðingar að svefninn raskast í nokkra daga á eftir. Það er algengt að finna fyrir mikilli dagssyfju þegar næturvaktir eru unnar og nokkuð mörg sem vinna á næturvöktum kannast við það að sofna ósjálfrátt í vinunni, oftast undir morgun.

Morgunvaktir virðast líka hafa þónokkur áhrif á svefninn og rannsóknir sýna að svefn er gjarnan styttri en venjulega fyrir morgunvaktir. Það er nokkuð algengt að vakna upp á nóttinni fyrir morgunvaktir og sum eru vör um sig og eiga erfitt með að komast í djúpan svefn. Ástæðan gæti verið sú að fólk hræðist það að sofa yfir sig og mæta of seint á vaktina. Það eru til mun færri rannsóknir á áhrifum kvöldvakta á svefninn en ljóst er að svefngæði skerðast verulega ef farið er beint af kvöldvakt yfir á morgunvakt þar sem ekki gefst nægilegur tími milli vakta til þess að ná fullum svefni.

Þegar mikil óregla er á fyrirkomulagi vakta aukast líkur á svefnvandamálum, svefnskorti og dagssyfju. Samfara þessu upplifir fólk gjarnan einbeitingarskort, minnstruflanir og svo mikla syfju að hætta skapast á að sofna óafvitandi við daglegar athafnir. Hætta á mistökum og slysum aukast eftir því sem unnið er lengur í einu en vinnuskilyrði, s.s. birta, tegund vinnu, möguleiki á hvíldarpásum o.s.frv. geta skipt miklu máli.

Einstaklingsmunur og fleira

Það er þó nokkur einstaklingsmunur á því hversu vel við þolum óreglulegan svefn- og vöktíma. Rannsóknir hafa til að mynda sýnt að þau sem eru svokallaðir „morgunhanar“ þ.e. vilja fara snemma að sofa og vakna snemma eigi erfiðara með að aðlagast breytilegum vinnutíma. Einnig verður aðlögun erfiðari eftir því sem við eldumst og að sama skapi virðast konur eiga erfiðara með að aðlagast þessu mynstri. Eftir því sem einstaklingur hefur stundað vaktavinnu lengur, þeim mun erfiðara gengur að aðlaga breytilegan vinnutíma að lifnaðarháttum, og því er þetta ekki eitthvað sem venst með tímanum. Aðrir þættir eins og fjölskylduhagir, almenn heilsa og lífsstíll skipta líka máli þar sem heilsuhraustir einstaklingar sem stunda heilbrigðan lífsstíl eiga oft auðveldara með að aðlagast vaktavinnu. Þegar fólk er með stóra fjölskyldu og börn á skóla- og leikskólaaldri getur verið erfitt að samhæfa vaktavinnu við rútínu fjölskyldunnar og rými til að hvíla sig milli vakta er takmarkað.

Góð ráð fyrir vaktavinnufólk

Þar sem það er töluverður einstaklingsmunur á þeim áhrifum sem vaktavinna hefur á svefninn okkar er ekki til ein töfralausn til þess að bæta svefn sem hentar öllum vel. Því er mikilvægt fyrir hvert og eitt að prófa sig áfram og finna út hvað af eftirfarandi ráðum hentar viðkomandi best.

Almennt vaktaskipulag

- Því færri næturvaktir sem unnar eru í röð, því betra. Ef unnar eru fleiri en fjórar næturvaktir í röð eykst verulega hættan á slysum og mistökum í vinnu.
- Það er best að vaktaskipting fylgi klukku sólarhringsins. Þannig er best að farið sé af morgunvakt yfir á kvöldvakt og þaðan á næturvakt.
- Æskilegt er að ávallt líði a.m.k. 11 klukkustundir milli vakta svo tækifæri gefist á nægilegri hvíld.

Matarræði, koffein og nikótín:

- Á næturvöktum er mælt með því að borða aðalmáltíð vaktarinnar milli kl. 00:00-01:00 og fá sér svo létt snarl undir morgunn. Mikilvægt er að forðast fituríkan og brasaðan mat á nóttunni en mælt er með að borða holla og próteinríka fæðu. Forðast skal þungar máltíðir seint á vaktinni þar sem slíkt hefur slæm áhrif á svefninn eftir vaktina.
- Koffein á fyrri hluta næturvaktar getur hjálpað til við að halda einbeitingu. Mikilvægt er þó að forðast koffein á seinni hluta vaktarinnar til þess að auka líkur á góðum svefni þegar heim er komið.
- Forðast skal að nota nikótín nokkrum klukkustundum fyrir svefninn. Nikótín er örvandi efni sem lengir tímann sem það tekur að sofna,

Svefntímar - næturvaktir:

- Ef unnin er einungis ein næturvakt er ráðlagt að fara að sofa eins fljótt og kostur er þegar vaktin klárast og sofa einungis í fjórar klukkustundir. Með þessu móti ætti viðkomandi að vera orðinn mjög þreyttur þegar kemur að hefðbundnum háttatíma um kvöldið og eiga auðvelt með að sofna og stilla sig aftur inná eðlilegan takt. Ef sofið er lengur en fjórar klukkustundir mun það að öllum líkindum koma niður á nætursvefninum næstu nótt. Gott er þó að gefa sér smá tíma áður en farið er uppí rúm eftir næturvakt í að ná sér niður og koma sér í ró fyrir svefninn.
- Ef unnar eru fáar næturvaktir í einu hefur sumum reynst vel að skipta svefninum uppí tvær lotur, sofa fjórar klukkustundir fyrir vaktina og fjórar beint eftir vaktina. Með þessu móti næst að halda einbeitingu á vaktinni og svefnþörf líkamans er uppfyllt án þess að snúa líkamsklukkunni algjörlega við. Þetta hentar þó alls ekki öllum.

- Ef unnar eru eingöngu næturvaktir getur verið góð hugmynd að hluti af svefntímanaum sé alltaf á sama tíma sólarhrings hvort sem að þú sért í vinnu eða fríi. Til dæmis ef þú sefur frá kl. 08:00-16:00 þá daga sem þú vinnur þá gæti svefntíminn frá 04:00 – 12:00 virkað vel á þeim dögum sem þú átt frí. Með þessu móti eru fjórar klukkustundir svefns alltaf á sama tíma sólarhringsins (08:00-12:00) og því verður breytingin fyrir líkamsklukkuna ekki eins mikil.
- Áður en byrjað er á næturvöktum getur verið gott að fara eins seint að sofa kvöldið áður og sofa eins lengi og mögulegt er um morguninn fyrir vaktina.
- Að taka stuttan blund (30-60 mín) fyrir næturvakt getur haft góð áhrif á einbeitingu og frammistöðu á vaktinni.

Birta

- Að vera innandyrá um morguninn fyrir fyrstu næturvakt eða nota sólgleraugu ef farið er út í dagsbirtu getur verið gagnlegt. Þetta er gert til þess að seinka dægursveiflunni og auðvelda líkamanum að venjast næturvinnunni.
- Á næturvöktum er mikilvægt að vinna í björtu umhverfi og hafa skær ljós. Þetta minnkar magn melatóníns í blóðinu og eykur árvekni á vaktinni. Til eru sérstakir dagljósalampar sem lýsa mjög skæru ljósi og geta verið hentugir í notkun á fyrri hluta næturvaktar.
- Mikilvægt er að nota sólgleraugu á leið heim úr vinnu eftir næturvakt og forðast að vera úti dagsbirtu áður en farið er að sofa. Þetta er gert til þess að hindra minnkun á melatóníni í líkamanum en styrkur þess minnkar þegar dagsbirta berst til augnanna og þá er erfiðara að sofna.

Svefnumhverfið

- Gott er að gera svefnumhverfið eins svefnvænt og mögulegt er þegar þú sefur á daginn.
- Passa þarf uppá að hafa svefnherbergi algjörlega myrkvað – hafa hitastig í herberginu þægilegt (ekki of heitt) og reyna að koma í veg fyrir allar truflanir frá umhverfinu.
- Gott er að temja sér að slökkva á farsímanum og taka heimasíma úr sambandi og biðjið fjölskyldumeðlimi að aðstoða ykkur við að lámarka truflun á svefntímanum.
- Ef þú ert mjög viðkvæm/ur/t fyrir hljóðum úr umhverfinu gæti verið góð hugmynd að sofa með eyrnatappa.

Þegar svefnvandamál eru til staðar er reglubundinn svefn oftast það svefnráð sem mikilvægast er að fylgja til þess að komast út úr vítahring svefnleysis. Þau sem stunda vaktavinnu hafa sjaldan þann kost að fara alltaf á sama tíma að sofa og á sama tíma á fætur. En það sem þá er mikilvægt er að reyna að skapa sér einhverja reglu í þessu óreglulega mynstri. Auðveldast er að gera það ef að vaktarplanið er nokkuð reglulegt og ef hægt er að fá upplýsingar um vaktarplan langt fram í tímann.