

Svefn hjá vaktavinnufólki

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

Hvernig er svefn vaktavinnufólks öðruvísi en annarra?

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 yfir slæmum svefni, dagssyfju og einbeitingaskorti.

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 á svefn- og vökumynstur. Líkamshitinn hækkar nokkuð ört á morgnana sem eykur árvekni og hjálpar okkur 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 okkar 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 við mörg könnumst við, er svokölluð þotubreyta (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 afleiðingarnar sem þær hafa fyrir svefn og næturvaktirnar hafa oft mikil áhrif á svefnmynstur. Þó nokkur munur er á milli einstaklinga á því hvernig þeir haga svefnvenjum sínum í kringum næturvaktir. Algengt er að þegar heim er komið af vaktinni líði um klukkustund þar til farið er að sofa og flest fólk sefur styttra en það er vant að gera á nóttunni.

Gjarnan er svo bætt upp fyrir þennan stutta svefn með því að leggja sig seinni part dags eða snemma kvölds. Með þessu er viðkomandi oftast að rugla sínum eðlilega sólarhringstakti sem getur haft þær afleiðingar að svefninn raskast í nokkra daga á eftir. Það er algengt að

finna fyrir mikilli dagssyfju eftir að næturvaktir hafa verið unnar og nokkuð mörg sem vinna á næturvöktum kannast við að sofna ósjálfrátt í vinnunni, oftast undir morgun.

Morgunvaktir virðast líka hafa þó nokkur áhrif á svefninn og rannsóknir sýna að fyrir morgunvaktir er svefn gjarnan styttri en venjulega. Nokkuð algengt er að vakna á nóttunni fyrir morgunvaktir, vera var um sig og eiga erfitt með að ná djúpum svefni. Ástæðan gæti verið að fólk óttast að sofa yfir sig og mæta of seint á vaktina. Mun færri rannsóknir eru til um áhrif kvöldvakta á svefninn en ljóst er að svefngæði skerðast verulega ef farið er beint af kvöldvöktum yfir á morgunvaktir þar sem ekki gefst nægilegur tími milli vakta til að ná fullum svefni. Þegar mikil óregla er á fyrirkomulagi vakta aukast líkur á svefnvandamálum, svefnskorti og dagssyfju. Samfara þessu finnur fólk gjarnan fyrir erfiðleikum við að einbeita sér, minnistrufnunum og svo mikilli syfju að hætta er á að sofna óvart við daglegar athafnir. Eftir því sem unnið er lengur í einu án hvíldar eykst hætta á að mistök séu gerð og slys verði. Mikilvægt er að skapa vinnuskilyrði sem koma í veg fyrir slíkt, s.s. með birtustigi, tegund vinnu og möguleika á hvíldarpásam.

Einstaklingsmunur og fleira

Þó nokkur einstaklingsmunur er á því hversu vel við þolum óreglulegan svefn- og vökutíma. 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 konur virðast eiga erfiðara með að aðlagast breytilegu svefnmynstri. Hafi fólk stundað vaktavinnu lengi er mun erfiðara fyrir það að aðlaga breytilegan vinnutíma að lífnaðarháttum sínum, því þetta venst ekki með tímanum. Fjölskylduhagir, almenn heilsa og lífsstíll skipta máli því heilsuhraust fólk, sem stundar heilbrigðan lífsstíl, á 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 fjölskyldurútnuna og tími til að hvíla sig milli vakta er oft takmarkaður.

Góð ráð fyrir vaktavinnufólk

Ekki er til ein töfralausn sem stuðlar að góðum svefni og hentar öllum, þar sem töluverður einstaklingsmunur er á þeim áhrifum sem vaktavinna hefur á svefn fólks. Hér eru ráðleggingar ætlaðar vaktavinnufólki þar sem best er að prófa sig áfram og finna út hvað hentar best.

Almennt vaktaskipulag

- Því færri næturvaktir sem unnar eru í röð, þeim mun betra. Séu unnar fleiri en fjórar næturvaktir í röð eykst verulega hættan á slysum og mistökum í vinnu.
- Best er 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 nægileg hvíld fái.

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 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

- Sé aðeins unnin ein næturvakt er ráðlagt að fara að sofa eins fljótt og kostur er að vakt lokinni og sofa þá einungis í fjórar klukkustundir. Þannig ætti viðkomandi að vera orðinn mjög þreyttur þegar kemur að hefðbundnum háttatíma um kvöldið og eiga auðvelt með að sofna og stilla sig aftur inn á eðlilegan svefntakt. Sé sofið lengur en fjórar klukkustundir myndi það að öllum líkindum koma niður á nætursvefninum næstu nótt. Gott er þó að gefa sér smátíma til að ná sér niður eftir næturvakt, áður en farið er upp í rúm í og koma sér í ró fyrir svefninn.
- Séu unnar fáar næturvaktir í einu hefur sumum reynst vel að skipta svefninum upp í 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. Séu eingöngu unnar næturvaktir getur verið gott að hafa hluta af svefntímanum alltaf á sama tíma sólarhrings, hvort sem um er að ræða vinnu- eða frítíma. Til dæmis ef þú sefur frá kl. 08:00-16:00 þá daga sem þú vinnur, gæti svefntíminn frá 04:00 – 12:00 virkað vel á þeim dögum sem þú átt frí. Þannig 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 næturvakt getur verið gott að fara eins seint að sofa kvöldið áður og sofa eins lengi og mögulegt er morguninn fyrir vaktina.
- Að fá sér stuttan blund (30-60 mín) fyrir næturvakt getur haft góð áhrif á einbeitingu og frammistöðu á vaktinni.

Birta

- Það getur verið gagnlegt að vera innandyra morguninn fyrir fyrstu næturvakt eða nota sólgleraugu ef farið er út í dagsbirtu. Þetta er gert til 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 melantóníns í blóðinu og eykur árvekni á vaktinni. Til eru sérstakir dagljósalampar sem lýsa mjög skæru ljósi og getur verið hentugt að nota á fyrri hluta næturvaktar.
- Mikilvægt er að nota sólgleraugu á leið heim úr vinnu eftir næturvakt og forðast að vera úti í dagsbirtu áður en farið er að sofa. Þetta er gert til þess að koma í veg fyrir að melatónín minnki 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 sofið er á daginn.
- Gæta þess að hafa svefnherbergi algjörlega myrkvað, hitastigið 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, taka heimasíma úr sambandi og biðja fjölskyldumeðlimi um aðstoð við að koma í veg fyrir truflun á svefntímanum.
- Til að útiloka hljóð úr umhverfinu getur verið gott 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 sjaldnast þann kost að fara alltaf á sama tíma að sofa og á sama tíma á fætur. Það sem þá er mikilvægt er að reyna að skapa sér einhverja reglu í þessu óreglulega mynstri. Auðveldast er að gera það ef að vaktaplanið er nokkuð reglulegt og hægt er að fá upplýsingar um vaktarplanið langt fram í tímann.