گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۸۹۲۹
دوشنبه ۳ بهمن ۱۴۰۱ ۶:۵۷

خطرات غیر قابل جبران با کار کردن در شیفت شب

کار کردن در شیفت شب خواب و ریتم طبیعی زندگی افراد در شبانه روز را تغییر می دهد و مانعی برای هوشیاری و عملکرد مناسب در نظر گرفته می‌شود. الگوی کاری شیفت شب می‌تواند روی شخصی که با این الگو کار می‌کند، اثرات مخربی داشته باشد. شخصی که کار او حفاظت از اموال و نوامیس مردم و سازمان ها در شیفت شب است، هم از نظر سلامتی دچار مشکلاتی می‌شود و هم، هزینه‌های اقتصادی او دچار مشکل می شود و بهره‌وری او به طرز عجیبی کاهش پیدا می‌کند. در ادامه درباره اثرات مخرب شب کاری توضیح خواهیم داد و درباره نحوه مقابله با آن نیز پیشنهاداتی ارائه خواهیم کرد

به گزارش خبر روابط عمومی گروه پاس، کار کردن در شیفت شب خواب و ریتم طبیعی زندگی افراد در شبانه روز را تغییر می دهد و مانعی برای هوشیاری و عملکرد مناسب در نظر گرفته می‌شود. الگوی کاری شیفت شب می‌تواند روی شخصی که با این الگو کار می‌کند، اثرات مخربی داشته باشد.

شخصی که کار او حفاظت از اموال و نوامیس مردم و سازمان ها در شیفت شب است، هم از نظر سلامتی دچار مشکلاتی می‌شود و هم، هزینه‌های اقتصادی او دچار مشکل می شود و بهره‌وری او به طرز عجیبی کاهش پیدا می‌کند. در ادامه درباره اثرات مخرب شب کاری توضیح خواهیم داد و درباره نحوه مقابله با آن نیز پیشنهاداتی ارائه خواهیم کرد

۱. شب کاری با ریتم طبیعی خواب تداخل دارد

خواب برای سلامت بدن انسان بسیار مهم است. در حالی که خواب هستید، بدن شما از شر سموم خلاص می‌شود، آسیب‌های جسمی و روحی، ترمیم پیدا می‌کند و استرس نیز کاهش پیدا می‌کند. کار در شیفت شب با این فرآیندهای ضروری در بدن انسان تداخل دارد، که این تداخل می‌تواند منجر به بسیاری از اختلالات موجود در این لیست شود.

۲. خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد

یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ در مجله پزشکی بریتانیا به این نتیجه رسید که کار در شیفت شب باعث افزایش هفت درصدی حمله قلبی می‌شود. این مطالعه به این موضوع اشاره نکرد که چرا این خطر برای کسانی که در شیفت شب کار می‌کنند بیشتر است، اما محققان این نظریه را مطرح کردند که تغییر در عادات خواب بر فشار خون و گردش خون تأثیر می‌گذارد.

۳. خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد

کار در شیفت شب، همچنین تأثیر منفی بر سلامت روان شما دارد. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که خطر افسردگی و اختلالات خلقی زمانی که در شیفت شب کار می‌کنید، افزایش می‌یابد.

۴. خطر آسیب به کار را افزایش می‌دهد

کار کردن در شیفت شب به معنای کار بر خلاف ریتم طبیعی بدن برای خواب و برخی از عملکردهای کلیدی مانند هوشیاری و تحرک است. مطمئناً می‌توانید خود را مجبور کنید که بیدار بمانید و همچنین فعال باشید، اما بدن شما در آن ساعت خواب است، که منجر به کاهش تمرکز، توجه، بهره‌وری و مهارت‌های حرکتی ظریف می‌شود. در مشاغل خاص، زمانی که نمی‌توانید به کار خود توجه کامل داشته باشید، احتمال آسیب دیدن برای افراد شب کار بیشتر می‌شود.

۵. تغییر متابولیسم بدن

متابولیسم بیشتر توسط هورمون‌های بدن کنترل می‌شود. به عنوان مثال، هورمون لپتین یا چاقی، نقش مهمی در تنظیم وزن، قند خون و سطح انسولین شما ایفا می‌کند. کار در شیفت شب در تولید و گردش این هورمون حیاتی اختلال ایجاد می‌کند، که می‌تواند منجر به اختلالات دیگر در این لیست شود.

۶. خطر چاقی و دیابت را افزایش می‌دهد

خوابیدن در روز و کار در شب خطر ابتلا به چاقی و دیابت را افزایش می‌دهد. در مورد انتظامات شیفت شب، این اختلالات ناشی از عدم تعادل در تولید هورمون است. خطر واقعی زمانی است که رژیم غذایی سالمی نیز نداشته باشید و همراه با آن، عدم تعادل هورمونی منجر به چاقی و دیابت شود.

۷. خطر مشکلات گوارشی را افزایش می‌دهد

اگر برای مدت طولانی در شیفت شب کار کنید، تمام اثرات ذکر شده در بالا می‌توانند جمع شوند و باعث مشکلات گوارشی مانند اسهال و زخم معده شوند. این مشکل می‌تواند با تمام مشکلات قبلی ترکیب شود و منجر به ناراحتی‌های پزشکی جدی‌تری شود.

۸. ملاتونین را سرکوب می‌کند

هنگامی که در شیفت شب کار می‌کنید، در ساعاتی از روز که بدن شما انتظار هوای تاریک دارد، در معرض نور قرار می‌گیرید. این تضاد در قرار گرفتن در معرض نور و تاریکی، تولید و ترشح ملاتونین را سرکوب می‌کند. ملاتونین مسئول کنترل چرخه خواب و بیداری در بدن انسان است.

این کاهش سطح ملاتونین به این معنی است که وقتی سعی می‌کنید در طول روز بخوابید، عمیق نمی‌خوابید یا به اندازه‌ای نمی‌خوابید که بدنتان بتواند خودش را بازسازی کند. در نتیجه، ممکن است از کمبود خواب طولانی مدت رنج ببرید که برای سلامتی بسیار مضر است.

معرفی و اعزام نگهبان حرفه ای با لباس مصوب مرکز انتظام پلیس پیشگیری ناجا و یا آموزش نگهبانان مجموعه شما، مجوز حمل نگهداری و استفاده از تجهیزات دفاع شخصی اسپری فلفلی و شوکر برقی به همراه بیمه مسئولیت مدنی، اعزام وکیل به مراجع قضایی و انتظامی در صورت بروز مشکلات قضایی(لازم به ذکر است در این قرارداد نیازی به پرداخت حق الوکاله از سمت مجموعه شما نمی باشد) نصب تابلو مصوب و علائم بازدارنده مرکز انتظام پلیس پیشگیری ناجا جهت پیشگیری از وقوع حوادث احتمالی، جبران خسارت احتمالی که ناشی از سهل انگاری نگهبانان و تیم بازرسی باشد .تعامل با کلانتری و بازرسی مستمر و غیر منتظره به صورت حضوری و آنلاین(ارائه یک نسخه از نرم افزار پایش و کنترل به کارفرما جهت نظارت تصویری و آنلاین به عملکرد پرسنل و قبول کلیه مسئولیت اداره کار و سازمان تامین اجتماعی که هیچگونه مسئولیتی متوجه کارفرما نمی باشد. جایگزینی نگهبان در صورت غیبت در شرایط فورس ماژور.

تعهدات نگهبان هوشمند عبارتند از: حفاظت و بازرسی از اماکن شما و نظارت آنلاین و حضوری به صورت شبانه روزی. مشترکین در زمان احساس خطر می توانند از حضور فوری و استقرار نگهبانان و پلیس در محل خود استفاده کنند.

مشترکین محترم نگهبان هوشمند می‌توانند دزدگیر اماکن خود را به مرکز کنترل نگهبان هوشمند متصل نموده و به صورت شبانه‌روزی علائم هشداری از این اماکن پایش و کنترل می‌شود، همچنین کلیه وقایع و گزارشات روزانه توسط مرکز کنترل نگهبان هوشمند به صورت شبانه روزی رصد و در صورت نیاز فرآیندهای اعزام گشت انتظامی و نگهبان و هماهنگی با پلیس و کنترل های پیشگیرانه و هماهنگی و اطلاع رسانی انجام خواهد شد کلیه موارد ذکر شده فوق در قرارداد قید می‌گردد و سامانه ملزم به اجرای کلیه تعهدات می باشد.