

## 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 می شود. الگوی کاری شیفت شب می تواند روی شخصی که با این الگو کار می کند، 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 می شود و هم، هزینه های اقتصادی او دچار مشکل می شود و بهره وری او به طرز عجیبی کاهش پیدا می کند. 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 می شود. الگوی کاری شیفت شب می تواند روی شخصی که با این الگو کار می کند، 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 می شود و هم، هزینه های اقتصادی او دچار مشکل می شود و بهره وری او به طرز عجیبی کاهش پیدا می کند. 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 می شود، آسیب های جسمی و روحی، ترمیم پیدا می کند و استرس نیز کاهش پیدا می کند. کار در شیفت شب با این فرآیندهای ضروری در بدن انسان تداخل دارد، که این تداخل می تواند منجر به بسیاری از اختلالات موجود در این لیست شود.

۲. خطر حمله قلبی را افزایش می دهد

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

۳. خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد

کار در شیفت شب، همچنین تأثیر منفی بر سلامت روان شما دارد. مطالعات متعدد نشان می دهد که خطر افسردگی و اختلالات خلقی زمانی که در شیفت شب کار می کنید، افزایش می یابد.

۴. خطر آسیب به کار را افزایش می دهد

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 می توانید 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، بهره وری و مهارت های حرکتی ظریف می شود. در مشاغل خاص، زمانی که نمی توانید به کار خود توجه کامل داشته باشید، احتمال آسیب دیدن برای افراد شب کاری بیشتر می شود.

۵. تغییر متابولیسم بدن

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

۶. خطر چاقی و دیابت را افزایش می دهد

خوابیدن در روز و کار در شب خطر ابتلا به چاقی و دیابت را افزایش می دهد. 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 می دهد

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 حرفه‌ای 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 نمی‌باشد) نصب تابلو مصوب و علائم بازدارنده مرکز انتظام پلیس پیشگیری ناجا جهت پیشگیری از وقوع حوادث احتمالی، جبران خسارت احتمالی که ناشی از سهل‌انگاری نگهبانان و تیم بازرسی باشد. تعامل با کلانتری و بازرسی مستمر و غیرمنتظره 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 نمی‌باشد. 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 می‌توانند 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 هشدار از این اماکن پایش و کنترل می‌شود، همچنین کلیه وقایع و گزارشات روزانه توسط مرکز کنترل نگهبان هوشمند به صورت شبانه‌روزی رصد و در صورت نیاز فرآیندهای اعزام گشت انتظامی و نگهبان و هماهنگی با پلیس و کنترل‌های پیشگیرانه و هماهنگی و اطلاع‌رسانی انجام خواهد شد کلیه موارد ذکر شده فوق در قرارداد قید می‌گردد و سامانه ملزم به اجرای کلیه تعهدات می‌باشد.