

# Svefn hjá vaktavinnufólki



Erla Björnsdóttir  
Sálfræðingur, PhD

Stór hluti fólks vinnur utan hefðbundins dagvinnutíma og vaktavinnna 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 vaktafólks öðruvísi?*

Svefnvandamál eru algeng 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, dagssýfju og einbeitingarskort<sup>1</sup>.

Í líkamanum er svokölluð líkamsklukkan sem hefur áhrif á svefn- og vökumynstur okkar. Þessi klukka stjórnast að verulegu leyti af birtubreytingum sem stýra framleiðslu á hormóninu melatónín. Styrkur melatóníns í blóðinu eykst þegar dimmir og á stóran þátt í að stilla líkamsklukkuna og stuðla að því að okkur syfjar á kvöldin. Dagsbirta temprar hins vegar framleiðslu melatóníns þar sem styrkur þess minnkar um leið og sólarljós berst til augnanna og þetta ferli hjálpar okkur að vakna og eykur árvekni okkar. Að auki er dægursveifla í flestri líkamsstarfsemi okkar og árvekni, athygli og einbeiting er 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<sup>2</sup>. Þegar við reynum að vaka og vinna þegar líkamsklukkan segir að við eigum að vera sofandi og sofum þegar líkamsklukkan segir að við eigum að vaka geta skapast ákveðin vandamál. Dæmi um slíkt sem margir kannast við er svokölluð þotupreyta (e. jet lag) þar sem erfitt er að koma jafnvægi á svefn- og vökumynstur eftir að ferðast er yfir tímabelti.

Tegund vakta getur því skipt máli fyrir afleiðingar á svefn og næturvaktirnar hafa oft mikil áhrif á svefnmynstur<sup>3</sup>. 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 flestir sofa styttra en þeir eru vanir að gera á nóttunni. Svo

er gjarnan bætt upp fyrir þennan stutta svefn með því að leggja sig seinni part dags eða snemma kvölds<sup>1</sup>. 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 dagssýfju þegar næturvaktir eru unnar og nokkuð margir sem vinna á næturvöktum kannast við það að sofna ósjálfrátt í vinunni, oftast undir morgun<sup>4</sup>.

Morgunvaktir virðast líka hafa þó nokkur áhrif á svefninn og rannsóknir sýna að svefn er gjarnan styttri en venjulega fyrir morgunvaktir. Það er nokkuð algengt að vakna upp á nóttunni fyrir morgunvaktir og sumir eru varir um sig og eiga erfitt með að komast í djúpan svefn<sup>5</sup>. 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 áhrif kvöldvakta á svefninn en ljóst er að svefngæði skerðast verulega ef farið er beint af kvöldvakt yfir á næturvakt 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 dagssýfju<sup>6</sup>. Samfara þessu upplifir fólk gjarnan einbeitingarskort, minnstruflanir og svo mikla syfju að hætta skapast á að sofna óafvitandi við daglegar athafnir<sup>7</sup>. Hætta á mistökum og slysum aukast eftir því sem unnið er lengur í einu en vinnuskilyrði, svo sem birta, tegund vinnu, möguleiki á hvíldarpásam o.s.frv. geta skipt miklu máli<sup>8</sup>.

Það er þó nokkur einstaklingsmunur á því hversu vel við þolum óreglulegan svefn- og vöktíma. Rannsóknir hafa til að mynda sýnt að þeir 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 unnið lengur við vaktavinnu, þeim mun erfiðara gengur að aðlaga breytilegan vinnutíma að lífnaðarháttum, þetta er því ekki eitt-hvað sem venst með tímanum<sup>9</sup>. Aðrir þættir eins og fjölskylduhagir, almenn heilsa og lífsstíll skipta líka máli þar sem heilsu-hraustir 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 rútinu fjölskyldunnar og rými til að hvíla sig milli vakta er gjarnan takmarkað.

Þegar mikil óregla er á fyrirkomulagi vakta aukast líkur á svefnvandamálum, svefnskorti og dagssyfju. Samfara þessu upplifir fólk gjarnan einbeitingarskort og minnstruflanir.

### Góð ráð fyrir vaktavinnufólk

Þar sem það er töluverður einstaklingsmunur á þeim áhrifum sem vaktavinna hefur á svefninn okkar er ekki til nein ein töfraelaun til þess að bæta svefn sem hentar öllum vel. Því er mikilvægt fyrir hvern og einn að prófa sig áfram og finna út hvað af eftirfarandi ráðum henta viðkomandi:

### 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.

### Mataræði, 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 morgun. 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 háttátíma um kvöldið og eiga auðvelt með að sofna og stilla sig aftur inn á eðlilegan takt. Ef sofið er lengur en fjórar klukkustundir mun það að öllum líkindum koma niður á nætursvefninum næstu nótt.
- Ef unnar eru 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.
- Ef unnar eru eingöngu næturvaktir getur verið góð hugmynd að hluti af svefntímanum sé alltaf á sama tíma sólarhrings hvort sem viðkomandi er í vinnu eða fríi. Til dæmis ef sofið er frá kl. 08:00 – 16:00 þá daga sem unnið er, þá gæti svefntíminn frá kl. 04:00 – 12:00 virkað vel á þeim dögum

sem viðkomandi er í fríi. 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 seint að sofa kvöldið áður og sofa eins lengi og mögulegt er um morguninn fyrir vaktina.
- Stuttur blundur (30 – 60 mín.) fyrir næturvakt hefur gjarnan góð áhrif á einbeitingu og frammistöðu á vaktinni.

### Birta

- Að vera innandyra um morguninn fyrir fyrstu næturvakt eða nota sólgleraugu ef farið er út í dagsbirtu getur verið gott ráð. 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 í 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

- Passa skal upp á að gera svefnumhverfið eins svefnvænt og mögulegt er þegar sofið er á daginn.
- Passa þarf upp á að hafa svefnherbergið algjörlega myrkvað – hafa hitastig í herberginu þægilegt (ekki of heitt) og reyna að koma í veg fyrir allar truflanir frá umhverfinu.
- Slökkva skal á farsímum og taka heimasíma úr sambandi og biðja fjölskyldumeðlimi um aðstoð við að lágmarka truflun á svefntímanum.
- Ef þú ert mjög viðkvæm/ur fyrir hljóðum úr umhverfi 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. Þeir 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 vaktaplanið er nokkuð reglulegt og ef hægt er að fá upplýsingar um vaktaplan langt fram í tímann.

### HEIMILDIR

1. Åkerstedt, T. (2003). Shift work and disturbed sleep/wakefulness. *Occupational Medicine*, 53(2), 89–94.
2. Cagnacci, A., Elliott, J. A. & Yen, S. S. (1992). Melatonin: a major regulator of the circadian rhythm of core temperature in humans. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 75(2), 447–452.
3. Costa, G. (1996). The impact of shift and night work on health. *Applied ergonomics*, 27(1), 9–16.
4. Torsvall, L., Åkerstedt, T., Gillander, K. & Knutsson, A. (1989). Sleep on the night shift: 24-hour EEG monitoring of spontaneous sleep/wake behavior. *Psychophysiology*, 26(3), 352–358.
5. Åkerstedt, T., Kecklund, G. & Knutsson, A. (1991). Spectral analysis of sleep electroencephalography in rotating three-shift work. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 330–336.
6. Sallinen, M., Härmä, M., Mutanen, P., Ranta, R., Virkkala, J. & Müller, K. (2003). Sleep–wake rhythm in an irregular shift system. *Journal of Sleep Research*, 12(2), 103–112.
7. Åkerstedt, T. (1995). Work hours, sleepiness and the underlying mechanisms. *Journal of sleep research*, 4(s2), 15–22.
8. Dinges, D. F. (1995). An overview of sleepiness and accidents. *Journal of sleep research*, 4(s2), 4–14.
9. Saksvik, I. B., Bjorvatn, B., Hetland, H., Sandal, G. M. & Pallesen, S. (2011). Individual differences in tolerance to shift work – a systematic review. *Sleep medicine reviews*, 15(4), 221–235.