

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zaburzenia snu

**Nowe badania wskazują, że praca na nocne zmiany sprzyja rozwojowi zaburzeń snu, szczególnie u osób młodych z niższym wykształceniem.**

Sen ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania, a także dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Jeśli ludzie pracują w systemie zmianowym - w 2015 r. dotyczyło to co piątego pracownika w Unii Europejskiej - ich okołodobowy rytm snu i czuwania często zostaje zakłócony. Naukowcy z Holenderskiego Stowarzyszenia Zdrowia Psychicznego i Opieki nad Osobami Uzależnionymi zbadali związek między pracą zmianową, czynnikami socjodemograficznymi i zaburzeniami snu.

„Wykazaliśmy, że w porównaniu z regularną pracą w ciągu dnia, praca na innych zmianach wiąże się z częstszym występowaniem zaburzeń snu, szczególnie w przypadku pracy na kilka zmian lub tylko w nocy” - mówi dr Marike Lancel z Instytutu Zdrowia Psychicznego w Drenthe i współautorka badania opublikowanego w magazynie „Frontiers in Psychiatry” (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2023.1233640/full>).

„Istnieje wiele dowodów naukowych na to, że praca zmianowa obniża jakość snu. Wciąż jednak niewiele wiadomo, jak na częstość występowania zaburzeń snu wpływają różne rodzaje zmian w pracy i cechy demograficzne” - zaznacza dr Lancel.

Żeby to sprawdzić, holenderscy naukowcy wybrali grupę ponad 37 tys. dorosłych. Uczestnicy badania wskazali swoje wzorce pracy zmianowej (regularna praca rano, wieczorem lub w nocy albo praca zmianowa) oraz informacje demograficzne (m.in. płeć, wiek i wykształcenie). Ankietowani wypełnili też kwestionariusz dotyczący sześciu powszechnych kategorii zaburzeń snu: bezsenności, hipersomni (nadmierna senność w ciągu dnia), parasomni (nieprawidłowe zachowania w trakcie snu, np. lęki nocne, koszmary senne, lunatyzm, mówienie przez sen), zaburzeń oddychania we śnie albo zaburzeń rytmu okołodobowego snu i czuwania.

Na podstawie ankiet badacze stwierdzili, że praca na regularnych nocnych zmianach wiąże się z największymi zaburzeniami snu. Połowa pracowników nocnej zmiany deklarowała, że śpi mniej niż sześć godzin na dobę, 51 proc. zgłosiło jedno zaburzenie snu, a co czwarty - dwa lub więcej.

Naukowcy zbadali również, czy czynniki demograficzne, takie jak płeć, wiek i poziom wykształcenia, mają wpływ na sen. Okazało się, że mężczyźni spali mniej niż kobiety, ale to u kobiet zaburzenia snu były częstsze. Osoby starsze miały tendencję do spania krócej, a kłopoty ze snem częściej pojawiały się u najmłodszych badanych, w wieku do 30 lat.

Zespół dr Lancel znalazł też związek między poziomem wykształcenia a prawdopodobieństwem wystąpienia nieprawidłowości w śnie. „Wpływ pracy zmianowej na sen jest najbardziej widoczny u młodych dorosłych z niższym wykształceniem” - informuje badaczka. Ta grupa spała krócej od innych i znacznie częściej występowały u niej problemy ze snem.

Holendrzy wykazali, że dla przeciętnego pracownika nocnej zmiany wytrącenie z naturalnego rytmu dobowego zwiększa prawdopodobieństwo zaburzeń snu. „Ponieważ osoby pracujące na nocną zmianę żyją w zupełnie innym rytmie niż większość ludzi, nie da się zapobiec wszystkim negatywnym konsekwencjom pracy w godzinach nocnych” - uważa dr Marike Lancel.

Naukowcy uważają jednak, że ich badanie może być wykorzystane przez pracowników oraz pracodawców w zawodach i branżach, w których praca zmianowa jest powszechna. Odkrycia Holendrów mogą też być pomocne w odpowiedzi na pytanie, jak najlepiej radzić sobie z konsekwencjami pracy w nocy lub pracy zmianowej.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/32037.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## **DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?**

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## **Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu**

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## **Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu**

Informuje "Nature".



02-07-2024

## **Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół**

