



"A kormányhivatalnokok nem gondoltak bele, hogy az emberek rutinszerűen elalszanak éjjel, amikor műszakban vannak" - mondta **Charles Czeisler**, a bostoni *Brigham és Női Kórház* alvási szakértője. Czeisler közlése szerint tanulmányok megmutatták, hogy az éjszakai műszakban dolgozók 30-50 százaléka - saját bevallása szerint is - legalább heti egy alkalommal elalszik munka közben.

Ezért "nevetséges" feltételezés, hogy a több ezer irányító között ez csupán néhány alkalommal fordult elő - hangsúlyozta. A potenciális veszély nem korlátozódik a légiforgalmi irányítókra, érvényes a sofőrökre, buszvezetőkre, pilótákra is, valamint a gyári munkásokra, rendőrökre, tűzoltókra, az ügyeletes nővérekre és orvosokra, szállodai alkalmazottakra, a médiában dolgozókra és mindenkire, aki változó vagy éjszakai műszakba jár.

"Egy igencsak alvásmegvonásos társadalomban élünk, ahol sok ember két végéről égeti a gyertyát" - vélekedett Czeisler. Míg fél évszázaddal ezelőtt az embereknek csak két százaléka aludt hat óránál kevesebbet éjszakánként, addig ez az arány mára 28 százalékra emelkedett.

A váltóműszakban dolgozó emberek biológiai ritmusa felborulhat. Az alvás-ébrenlét ciklusát hormonok szinkronizálják, ha azonban valaki váltóműszakba jár, az agy nem tudja, mikor kellene aludni, illetve ébren maradni. Ez memória és tanulási problémákat okoz, valamint jelentősen befolyásolja a testi funkciókat is.

Czeiler arra is felhívta a figyelmet, hogy miközben a nappal dolgozók munkanapja egyre korábban kezdődik, sokan késő éjszakáig tévéznek és számítógépeznek.

Az amerikai légi közlekedésben dolgozóknak jelenleg tilos a műszak közben, akár a szünetekben aludniuk. Az alvással foglalkozó szakértők szerint megoldás lehetne, ha

engedélyeznék a bizonyos időnkénti szundikálást az éjszakai műszakban.

Forrás: MTI