

Somnul de noapte pierdut, fie că este vorba de o insomnie, de o petrecere cu prietenii, de muncă în tura de noapte sau pur și simplu de imposibilitatea de a te odihni bine, are consecințe imediate, încă de a doua zi, când persoana care nu a dormit are un comportament contraproductiv la locul de muncă, devine mai nepoliticoasă și obstructivă în relația cu cei din jur și are porniri mai degrabă egoiste, conform unui studiu coordonat de Laura Giurge, de la Universitatea Erasmus din Rotterdam, care analizează cauzele comportamentelor neproductive ale angajaților care costă economia americană aproximativ 200 de miliarde de dolari pe an, informează The Guardian într-un articol publicat recent.

Oricare ar fi cauza inițială a comportamentelor contraproductive la locul de muncă, "o noapte de somn neodihnitor ne face să ieșim mai greu din acest tip de comportament", a explicat Giurge. O noapte pierdută sau un somn neodihnitor va atrage același tip de comportamente indezirabile și a doua zi, într-un mod similar buclei negative de feedback cu care se confruntă persoanele dependente. În studiul său, Giurge a descoperit că după o noapte albă, angajații au atitudini negative la locul de muncă și sunt mai puțin exigenți cu ei înșiși.

Lipsa somnului are impact asupra muncii și abilităților sociale și scade performanțele. Și alte studii au demonstrat că privarea de somn reduce capacitățile cognitive și emoționale, conducând la scăderi de productivitate și creativitate și îngreunând procesul de luare a deciziilor, comunicarea și empatia. Din punct de vedere emoțional, persoana privată de somn trece prin stări de oboseală, iritabilitate, schimbări bruște de dispoziție și frustrare.

Studiul coordonat de Giurge indică faptul că aceste comportamente contraproductive sunt întâlnite la angajați indiferent de locul lor în organigramă, iar dacă angajații fără funcții de conducere au un mai mic impact asupra mersului unei companii, atunci când un CEO este nedormit lucrurile pot degenera rapid. Poate cel mai cunoscut caz al unui CEO care avea probleme cu somnul este cel al Ariannei Huffington, cea care a pus bazele publicației Huffington Post. Arianna Huffington se priva singură de somn și a ajuns până la a-și pierde cunoștința. În consecință și-a schimbat stilul de viață în așa fel încât să aibă timp să doarmă și, mai mult decât atât, s-a asigurat că și angajații săi au timp să doarmă și a instalat chiar niște capsule pentru somn în birouri.

O singură noapte nedormită sau cu un somn agitat poate avea consecințe dramatice în domenii precum transporturile sau serviciile de urgență. O singură tură de noapte sau gardă este suficientă pentru a transforma un medic excelent, spre exemplu, într-un medic înclinat să ia decizii pripite, impulsive sau de-a dreptul periculoase, după cum explică și Dr Steven Lockley.

Dr. Lockley a bănuț că până și medicii de la Harvard — unii dintre cei mai buni din lume — sunt puternic afectați de gărzile de noapte. Împreună cu niște colegi, el a organizat un experiment pentru a testa această ipoteză iar rezultatele au fost de-a dreptul șocante. Medicii americani aflați în gărzi de 24 de ore fac cu 36% mai multe erori medicale grave și pun de 5 ori mai multe diagnostice greșite decât medicii odihniți.

Gărzile de noapte sunt la fel de periculoase și pentru asistente. Conform unui studiu realizat pe mai mult de 50.000 de asistente, cele care lucrau noaptea erau mai expuse obezității,

Written by Administrator
Friday, 05 May 2017 13:40 -

consumau prea multă cofeină, fumau mai mult și mâncau mai multe alimente de calitate slabă.

Problema este una generalizată. Practic miliarde de lucrători din întreaga lume nu dorm suficient pentru că programul de muncă, distanța până la locul de muncă și alte obligații și îndatoriri cotidiene le lasă prea puțin timp pentru odihnă. Conform statisticilor, mai mult de 20% dintre populația activă lucrează fie prea de dimineață, fie până prea târziu, sau noaptea, iar numărul de locuri de muncă care presupun efectuarea de ture de noapte este în creștere.

AGERPRES