

Công việc làm đêm và những thử thách cần phải đối diện

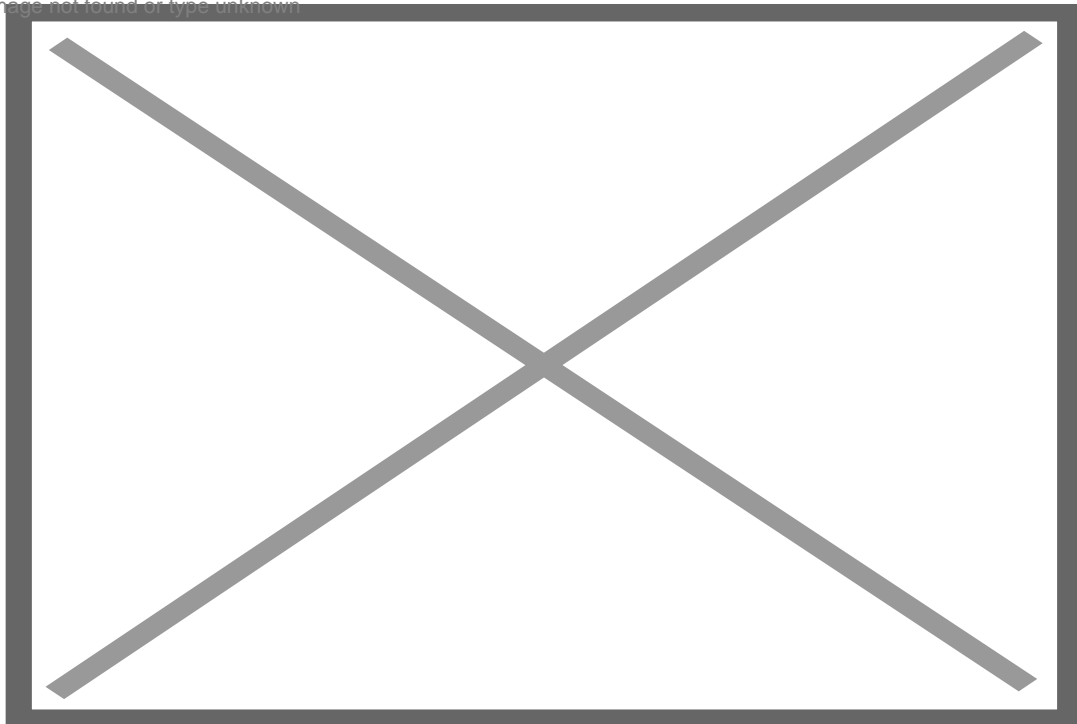
21:04 17/04/2023

Tác giả: TTK

Hiện nay, nhiều ngành nghề yêu cầu làm việc về đêm bắt đầu được tuyển dụng phổ biến nhằm đẩy mạnh sản xuất, bảo vệ tài sản, chăm sóc dịch vụ khách hàng... Các công việc này có đặc thù khác biệt về mặt giờ giấc, yêu cầu người lao động phải thay đổi để thích nghi với điều kiện và có những giải pháp để đảm bảo duy trì sự tỉnh táo ở mức cao nhất.

Trước sự phát triển của kinh tế - xã hội, các biệt là các nhóm ngành dịch vụ, nhiều công việc có đặc thù về thời gian bắt đầu của các doanh nghiệp tùy theo nhu cầu như: taxi, tài xế, nhân viên tiếp đãi, bảo vệ... Vì vậy, chung của các công việc này là yêu cầu làm việc về đêm, thời gian vào ca sau giờ hành chính và tan ca khi giờ làm việc hành chính bắt đầu. Thông thường, họ sẽ có công ty luân phiên thay ca ngày - đêm theo ngày với các nhân viên khác để đảm bảo sức khỏe.

Image not found or type unknown



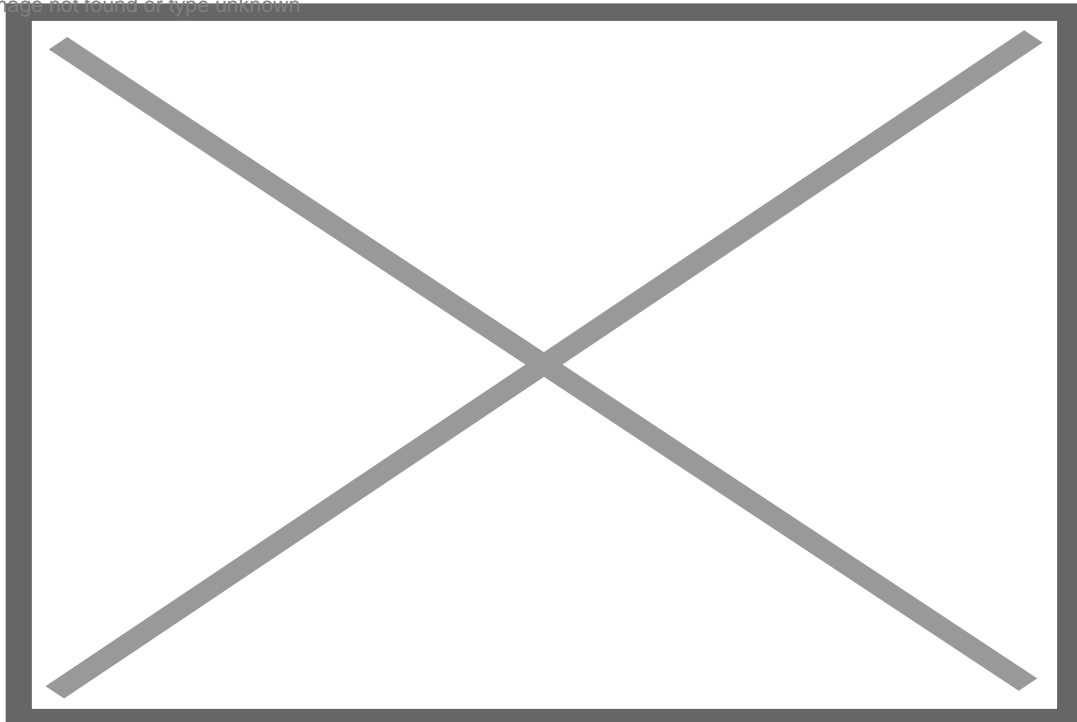
Nhiều ngành nghề hiện nay yêu cầu thời gian làm việc về đêm.

Làm việc vào ca đêm có những tính chất hoàn toàn khác biệt so với thời gian làm việc vào ban ngày. Điều đầu tiên chính là sự khác biệt trong cách vận hành sinh học của cơ thể thích nghi với thời gian. Thúc đẩy, cơ thể con người khi bắt đầu "mất đồng hồ" - máy tạo nhịp sinh học" là hạt nhân suprachiasmatic (SCN). SCN tạo ra nhịp sinh học, điều chỉnh các quá trình hành vi và sinh lý trong cơ thể, bao gồm sự tỉnh táo, giấc ngủ, kiểm soát nhiệt độ và sự sản xuất hormone.

Nhịp sinh học chủ yếu theo chu kỳ 24 giờ và bị ảnh hưởng bởi các chu kỳ sáng và tối của tự nhiên, nhiều quá trình trong cơ thể hoạt động mạnh mẽ hơn vào ban ngày và dần chậm lại vào ban đêm để chuẩn bị sẵn sàng cho giấc ngủ. Do đó, làm việc vào ca đêm đồng nghĩa với việc chuyển nhịp sinh học bằng cách cố gắng tỉnh táo trong khi cơ thể đang lập trình để ngủ, tái tạo năng lượng.

Sự khác biệt thứ hai liên quan đến những ngành nghề làm việc đêm chính là những thách thức liên quan đi kèm qua. Vào ban đêm, máy tạo nhịp sinh học cũng tích cực giải phóng hormone thúc đẩy cảm giác buồn ngủ trong cơ thể và làm suy giảm sự tập trung, tỉnh táo. Điều này đồng nghĩa với việc lao động đồng nghĩa với việc sinh học có nhiều nguy cơ xảy ra sai sót và tổn hại về thời gian điều chỉnh, sự cố.

Image not found or type unknown

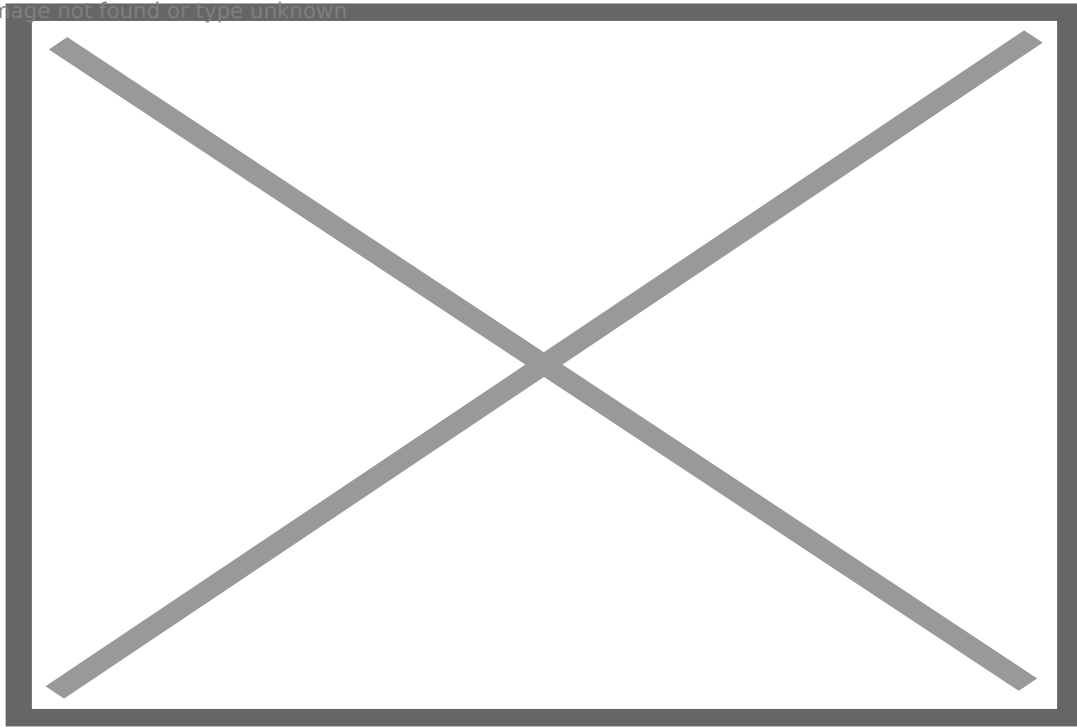


Con buồn ngủ gây mất tập trung là điều khó thể tránh khỏi khi làm việc vào ban đêm.

Không thể phủ nhận những tổn hại về mặt sức khỏe và thách thức khi làm việc về đêm những công việc yêu cầu thời gian thức ngủ này lại có mức thu nhập khá cao và ít bị cạnh tranh dành cho người lao động. Trong khi chấp nhận những thách thức bản thân về những công việc thức ngủ này, ngoài kiếm tiền đồng nghĩa với người lao động cần làm chuyển nhịp sinh học trong cơ thể, đồng thời có những giải pháp hỗ trợ gia tăng sự tập trung và tỉnh táo ngay tức thì.

Phạm Lan Anh (27 tuổi) – Nhân viên tiếng Anh của công ty dịch vụ tại TP.HCM chia sẻ về thức ngủ công việc của mình "Công việc của mình yêu cầu xoay ca, 3 ngày/ tuần sự làm việc vào ban đêm để tiếp nhận, giải đáp các thắc mắc của khách hàng. Thời gian thức ngủ làm việc, mức độ bản thân đã chuẩn bị sẵn sàng vào ca rồi nhưng khi ngủ thì thức 2 thì 3 thì cơ thể như muốn quên mất năng lượng, thiếu tỉnh táo, không thể tập trung do buồn ngủ liên tục. Những mùa cao điểm như lễ, Tết công ty thường yêu cầu thức ngủ càng khi mình cảm thấy áp lực".

Image not found or type unknown



Những tình huống Number 1 giúp lý giải những vấn đề và sự kiện xảy ra ngay lúc thì.

Chia sẻ về cách cô vượt qua áp lực từ những thù địch nghiệp, Lan Anh cho biết thêm "Sau mỗi ca trực đêm, mình thường ngủ bù vào ban ngày nếu như có thể. Có thể có thời gian nghỉ ngơi. Tuy nhiên, thời gian trực đêm vẫn sẽ không thể tránh khỏi cảm giác buồn ngủ vì đây là nhu cầu tự nhiên. Cách duy nhất là tìm kiếm gì đó giúp đỡ từ những vượt qua nó và mình lựa chọn sử dụng thuốc bổ sung những loại, lý giải những kiện xảy ra".

Một lần mình cũng từng nghiệp chia sẻ sự phân vân những tình huống Number 1 nên đã dùng thuốc. Mình vô cùng bất ngờ về công dụng của thuốc này. Xuyên suốt ca trực hôm đó, bản thân không hề cảm giác buồn ngủ, những tình huống làm việc như cũng nhanh chóng. Thế đó nên nay, mình luôn chú ý bổ sung một chai thuốc Number 1 trong mỗi ca trực đêm. Công việc trực đêm cũng không còn áp lực như trước đây nữa" nói những tài viên chia sẻ về giải pháp duy trì sự kiện xảy ra khi làm đêm mà cô đang áp dụng.

Vì nếu ngủ quá lâu cũng có thể thù công việc gì đó hơn về mặt thời gian, những tình huống Number 1 đã dần trở thành thuốc ngủ hàng ngày quen thuộc. Sự phân vân này chỉ diễn ra cho những kiện xảy ra và sự cần thiết, giúp những người lao động vượt qua thách thức từ nhịp sinh học của họ, phá bỏ rào cản về cảm giác buồn ngủ, thế đó cũng giúp họ duy trì hiệu suất cao trong công việc.

PV

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/cong-viec-lam-dem-va-nhung-thu-thach-can-phai-doi-dien>