

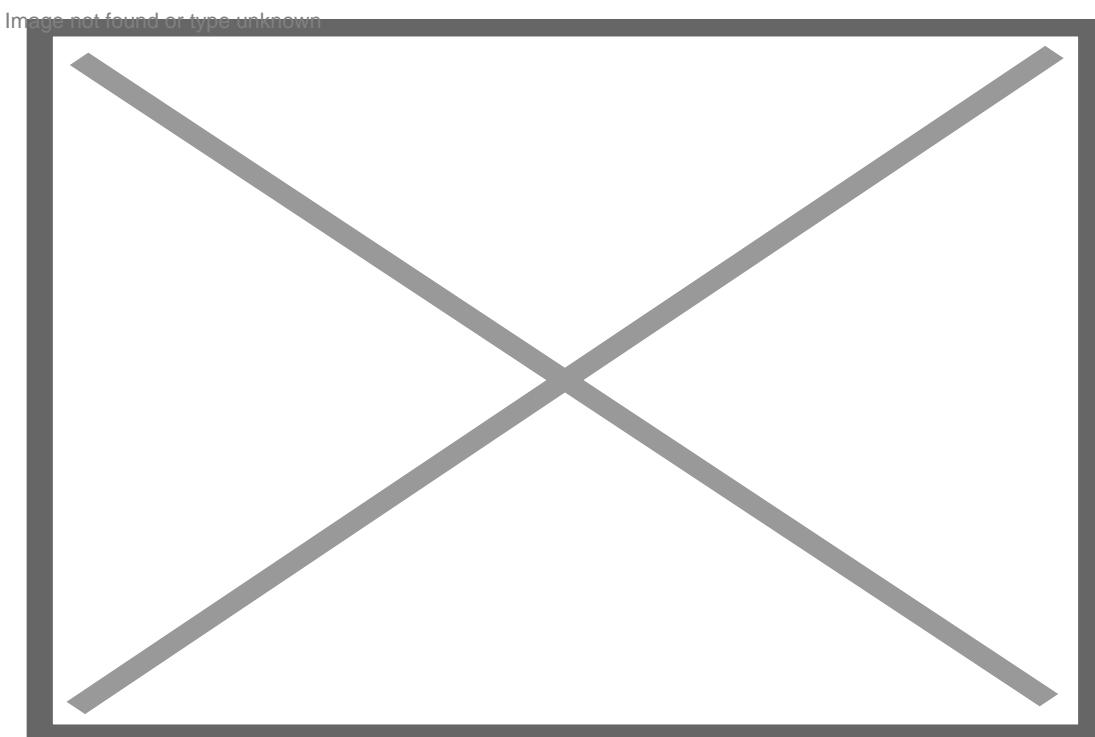
# Công việc làm đêm và những thử thách cần phải đối diện

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 tinh táo ở mức cao nhất.**

Trong các ngành công nghiệp kinh tế - xã hội, các bộ phận là các nhóm ngành như công nghiệp chế biến, chế tạo, nông nghiệp, thương mại, tài chính, nhân viên hành chính, bưu chính,... ?i?m chung c?a các công vi?c này là yêu c?u làm vi?c v? ?êm, th?i gian vào ca sau gi? hành chính và tan ca khi gi? làm vi?c hành chính b?t ??u. Thông th??ng, h? s? ???c công ty luôn phiên thay ca ngày – ?êm theo ngày v?i các nhân viên khác ?? ??m b?o s?c kh?e.



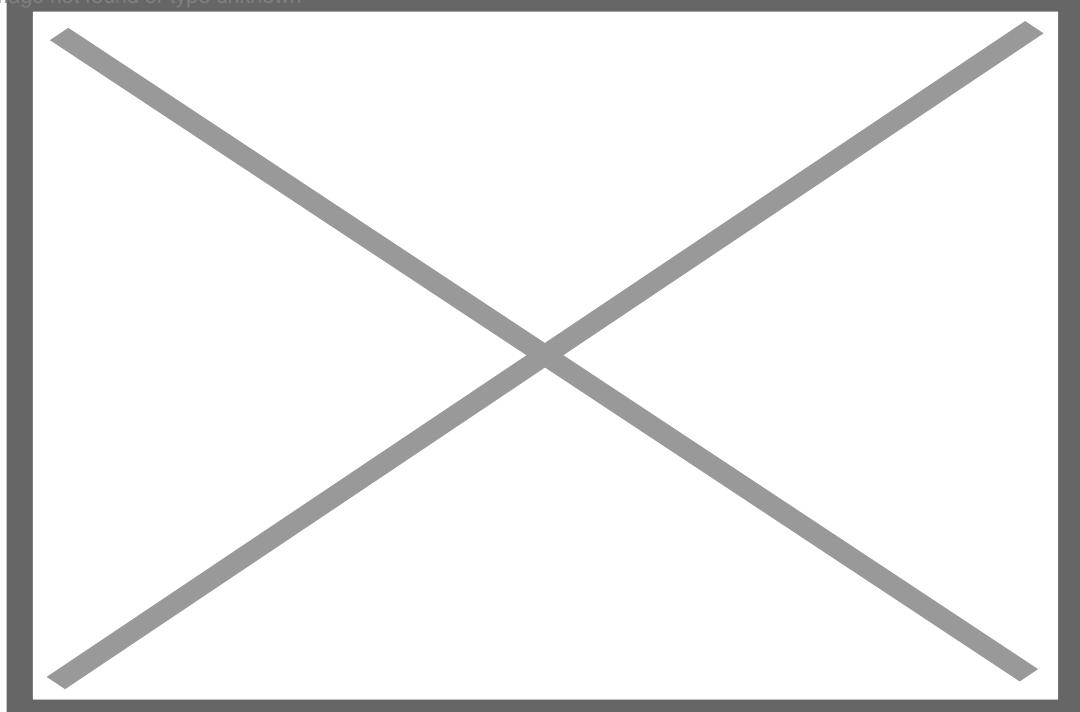
*Nhiều ngành nghề hiện nay yêu cầu thời gian làm việc về đêm.*

Làm vi?c vào ca ?êm có nh?ng tính ch?t hoàn toàn khác bi?t so v?i th?i gian làm vi?c vào ban ngày. ?i?u ??u tiên chính là s? khác bi?t trong cách v?n hành sinh ho?t c?a c? th? ?? thích nghi v?i th?i gian. Th?c t?, c? th? con ng??i ???c ?i?u khi?n b?i "m?t ??ng h? - máy t?o nh?p sinh h?c" là h?t nh?n suprachiasmatic (SCN). SCN t?o ra nh?p sinh h?c, ?i?u ch?nh các quá trình hành vi và sinh lý trong c? th?, bao g?m s? t?nh táo, gi?c ng?, ki?m soát nhị?t ?? và s?n xu?t hormon.

Nh?p sinh h?c ch?y theo chu k? 24 gi? và b? ?nh h??ng ?áng k? b?i các chu k? sáng và t?i c?a t? nhiên, nh?i?u quá trình trong c? th? ho?t ??ng m?nh m? h?n vào ban ngày và d?n ch?m l?i vào ban ?êm ?? chu?n b? s?n sàng cho gi?c ng?. Do ?ó, làm vi?c vào ca ?êm ??ng ngh?a v?i vi?c ch?ng l?i nh?p sinh h?c b?ng cách c? g?ng t?nh táo trong khi c? th? ?ang ???c l?p trình ?? ng?, tái t?o n?ng l??ng.

S? khác bi?t th? hai ??i v?i nh?ng ngành ngh? làm vi?c ?êm chính là nh?ng th? thách c?n ??i di?n v??t qua. Vào ban ?êm, máy t?o nh?p sinh h?c c?ng tích c?c gi?i phóng hormon thúc ??y c?m gi?c bu?n ng? trong c? th? và làm suy gi?m s? t?p trung, t?nh táo. ?i?u này ??ng ngh?a v?i vi?c lao ??ng trái ng??c gi?i gi?c sinh h?c có nh?i?u nguy c? x?y ra sai sót và t?n nh?i?u th?i gian ?? ?i?u ch?nh, s?a ch?a.

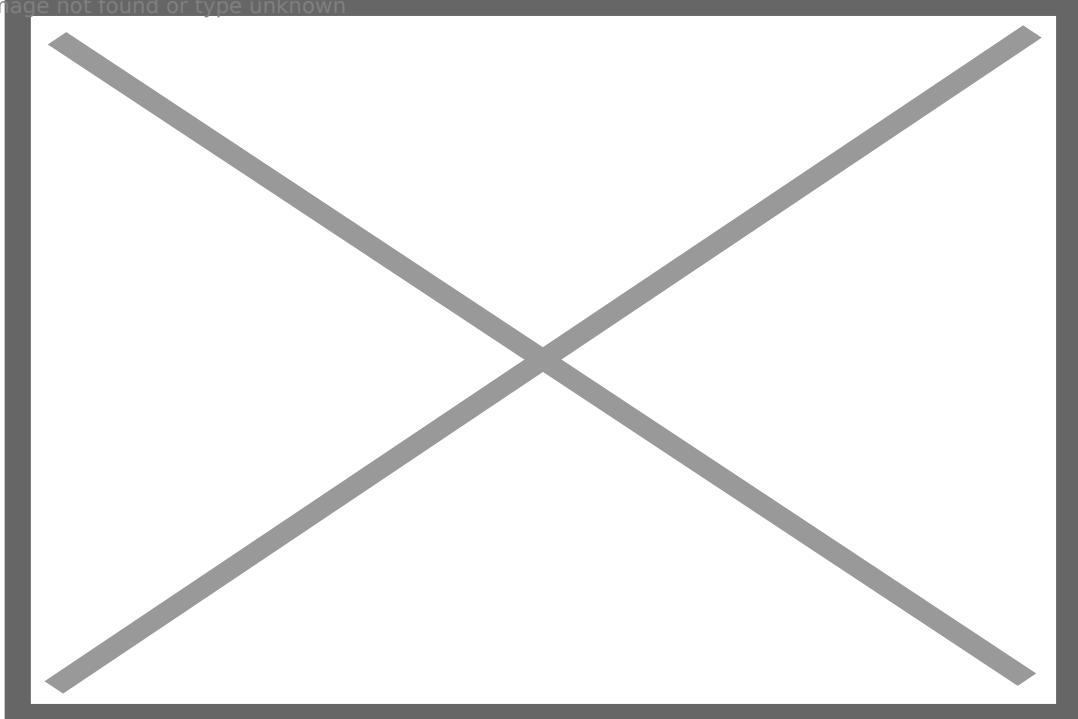
Image not found or type unknown



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

Không th? ph? nh?n nh?ng t?n h?i v? m?t s?c kh?e và thách th?c khi làm vi?c v? ?êm nh?ng th?c t? nh?ng công vi?c yêu c?u th?i gian ??c thù này l?i có m?c thu nh?p khá cao và ít b? c?nh tranh dành cho ng??i lao ??ng. Tr??c khi ch?p nh?n th? thách b?n thân v?i nh?ng công vi?c ??c thù này, ngoài k? n?ng ngh? nghi?p, ng??i lao ??ng c?n làm ch? nh?p sinh h?c trong c? th?, ??ng th?i có nh?ng gi?i pháp h? tr? gia t?ng s? t?p trung và t?nh táo ngay t?c thì.

Ph?m Lan Anh (27 tu?i) – Nhân viên t?ng ?ài c?a công ty d?ch v? t?i TP.HCM chia s? v? ??c thù công vi?c c?a mình "Công vi?c c?a mình yêu c?u xoay ca, 3 ngày/ tu?n s? làm vi?c vào ban ?êm ?? ti?p nh?n, gi?i ?áp các cu?c g?i c?a khách hàng. Th?i gian ??u làm vi?c, m?c dù b?n thân ?ã chu?n b? s?n sàng vào ca r?i nh?ng khi ng?i tr?c ??n ti?ng th? 2 th? 3 thi? c? th? nh? mu?n c?n ki?t n?ng l??ng, thi?u t?nh táo, không th? t?p trung do bu?n ng? liên t?c. Nh?ng mùa cao ?i?m nh? l?, T?t công ty th??ng yêu c?u tr?c c? tu?n càng khi?n mình c?m th?y áp l?c".



N??c t?ng l?c Number 1 giúp l?y l?i n?ng l??ng và s? t?nh táo ngay t?c thi.

Chia s? v? cách c?c v??t qua áp l?c t? ??c th? c?a ngh? nghi?p, Lan Anh cho bi?t thêm "Sau m?i ca tr?c ?êm, mình th??ng ng? bù vào ban ngày nhi?u nh?t có th? ?? c? th? có th?i gian ???c ngh? ng?i. Tuy nhiên, th?i gian tr?c ?êm v?n s? kh?ng th? tránh kh?i c?m gi?c bu?n ng? vì ?ây là nhu c?u t? nhiên. Cách duy nh?t là tìm ki?m gi?i pháp h? tr? ?? v??t qua nó và mình l?a ch?n s? d?ng th?c u?ng b? sung n?ng l??ng, l?y l?i t?nh táo t?c thi".

M?t l?n mình ???c ??ng nghi?p chia s? s?n ph?m n??c t?ng l?c Number 1 n?n ?ã d?ng th?. Mình v?o c?ng b?t ng? v? công d?ng c?a th?c u?ng n?y. Xuyên su?t ca tr?c h?m ?ó, b?n th?n kh?ng h? c?m gi?c bu?n ng?, n?ng l??ng làm vi?c nh? ???c n?p th?m nhanh ch?ng. T? ?ó ??n nay, mình luôn chu?n b? s?n m?t chai t?ng l?c Number 1 trong m?i ca tr?c ?êm. Công vi?c tr?c ?êm c?ng kh?ng c?n áp l?c nh? tr??c ?ây n?a" n? t?ng ?ài vi?n chia s? v? gi?i pháp duy tr? s? t?nh táo khi làm ?êm mà c? ?ang áp d?ng.

V?i nhi?u ng??i lao ??ng có ??c th? công vi?c gi?i h?n v? m?t th?i gian, n??c t?ng l?c Number 1 ?ã d?n tr? thành th?c u?ng ??ng hành quen thu?c. S?n ph?m n?y ??i di?n cho t?nh táo và s?c m?nh, giúp ng??i lao ??ng v??t qua thách th?c t? nh?p sinh h?c c? th?, phá b? rào c?n t? c?m gi?c bu?n ng?, t? ?ó ??t ???c hi?u qu? cao trong công vi?c.