

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

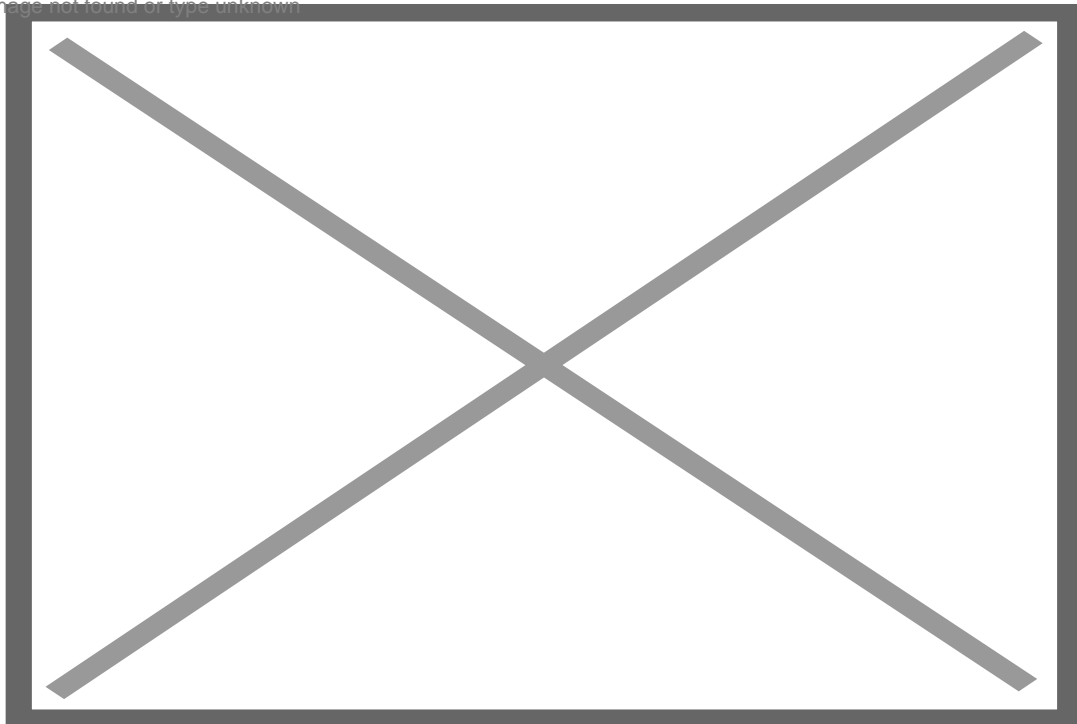
21:04 17/04/2023

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



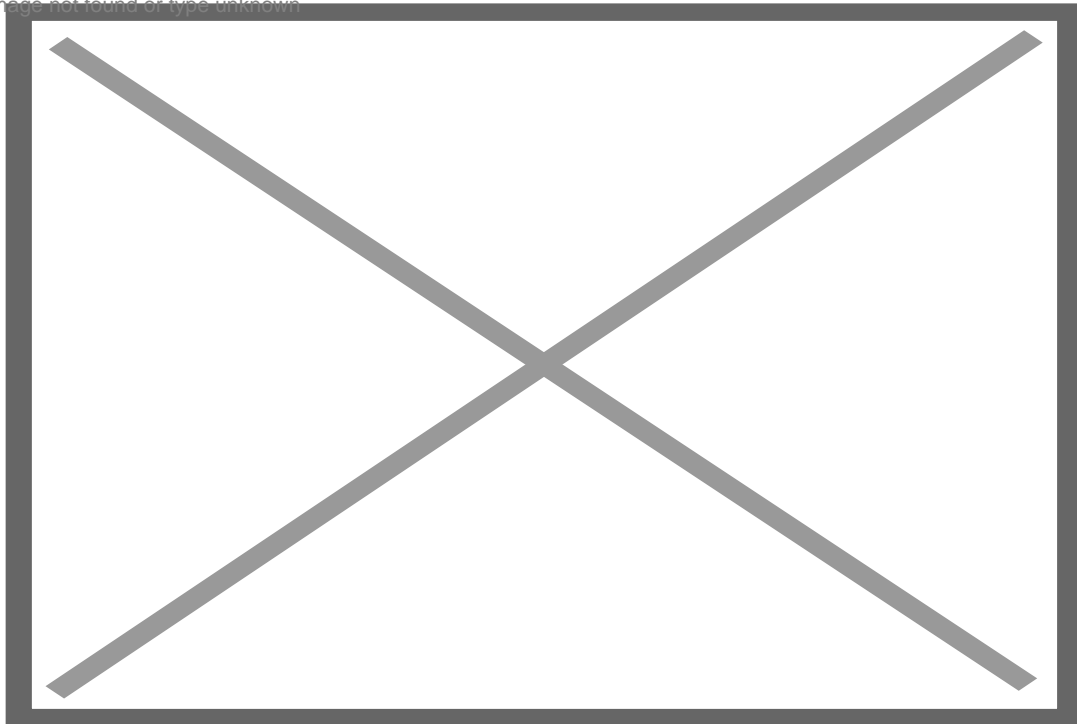
*Nhiều ngành nghề hiện nay yêu cầu thời gian làm việc về đêm.*

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 được biết đến khi nói về "mặt trăng - 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 ngược lại 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 đối diện vượt qua. Vào ban đêm, máy tạo nhịp sinh học 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 ngược lại với việc lao động ngược lại với nhịp sinh học có nhiều nguy cơ xảy ra sai sót và tổn hại về thời gian nếu điều chỉnh, sắp xếp.

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 nghề nghiệp, người lao động cần làm chủ nhịp sinh học trong cơ thể, thức tỉnh 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 sẽ làm việc vào ban đêm để tiếp nhận, giải đáp các thắc mắc của khách hàng. Thời gian thức làm việc, mệt dù bản thân đã chuẩn bị sẵn sàng vào ca rồi nhưng khi ngủ thì thức 2 thì 3 thì cơ thể mệt mỏi như cơn kiết nùng lợn, thiếu tỉnh táo, không thể tập trung do buồn ngủ liên tục. Những mùa cao điểm như lễ, Tết công ty thường yêu cầu trực ca tuần càng khi mình cảm thấy áp lực".

