

# Cách người lao động vượt qua cơn buồn ngủ khi làm việc

16:40 12/08/2023

Tác giả: Đang cập nhật

**Cơn buồn ngủ luôn là nỗi ám ảnh đối với bất kỳ người lao động nào bởi đây chính là nguyên nhân khiến họ mất tập trung khi làm việc. Để đảm bảo chất lượng công việc, những giải pháp hỗ trợ bổ sung năng lượng và duy trì tỉnh táo ngay tức thì là điều cần thiết.**

Người trưởng thành cần ngủ ít nhất 7 tiếng đồng hồ mỗi ngày để phục hồi năng lượng. Khi cơ thể không được nghỉ ngơi đầy đủ sẽ tạo áp lực cho não bộ, gây nên tình trạng căng thẳng, mất tập trung và hay quên. Thế nhưng không phải người lao động nào cũng có thể đảm bảo thời gian nghỉ ngơi hợp lý.



*Khối lượng công việc nhiều khiến nhiều người lao động không có đủ thời gian nghỉ ngơi, tái tạo năng lượng làm việc.*

Phan Hoàng (28 tuổi) - Lập trình viên làm việc tại công ty công nghệ tại Hà Nội chia sẻ: “Càng gần cuối năm càng nhiều dự án đổ về, mình và nhóm lập trình luôn trong tình trạng thiếu ngủ, lờ đờ vì ngày nào cũng tăng ca liên tục để theo kịp deadline bàn giao kế hoạch cho dự án mới, đồng thời theo dõi tiến độ và chất lượng cho dự án cũ. Những ngày cao điểm, anh em trong nhóm còn phải

*thức xuyên đêm”.*

Thực tế khối lượng công việc nhiều khiến nhiều nhân viên thường xuyên phải tăng ca, thậm chí là làm việc xuyên đêm để theo kịp deadline. Ngày hôm sau, họ lại tiếp tục guồng quay công việc với cảm giác mệt mỏi vì thiếu ngủ. Vòng quay cứ thế lặp lại khiến nhiều lao động rơi vào tình trạng căng thẳng kéo dài. Theo khảo sát của Anphabe, có tới 42% người đi làm đang trong trạng thái mệt mỏi với tần suất stress từ thường xuyên đến rất thường xuyên.

Ngoài thiếu ngủ vào ban đêm, nhiều lao động cũng không có thời gian nghỉ ngơi vào buổi trưa. Họ tận dụng giờ nghỉ trưa khoảng 1 tiếng để ăn uống rồi lại tiếp tục làm việc. Điều này khiến họ rơi sâu vào trạng thái mệt mỏi, căng thẳng và nhanh chóng cạn kiệt năng lượng vào đầu giờ chiều.

Theo chia sẻ của Lê Đạt (29 tuổi) nhân viên văn phòng của một công ty tại Hà Nội, công ty anh chỉ có một tiếng đồng hồ để nghỉ trưa. Thời gian này chỉ kịp để anh ăn trưa và xã giao vài phút cùng đồng nghiệp. Nếu tranh thủ ngủ thì chỉ kịp khoảng 5-10 phút ngay trên ghế. *“Tình trạng mệt mỏi khi làm việc vào đầu giờ chiều diễn ra gần như thường xuyên. Hiệu suất làm việc cũng sụt giảm hẳn, thậm chí vài lần vì buồn ngủ, mất tập trung nên mình mắc lỗi xử lý dữ liệu khiến công việc bị ảnh hưởng”* anh Đạt cho biết.



*Nước tăng lực Number 1 được nhiều lao động lựa chọn để duy trì khả năng tập trung khi làm việc.*

Vận động hàng ngày vốn đã tiêu tốn năng lượng, làm việc với cường độ và áp lực cao lại càng tiêu tốn năng lượng nhiều hơn. Nếu không được bổ sung kịp thời, cơ thể sẽ nhanh chóng đuối sức. Ngủ đủ giấc là cách để cơ thể tự tái tạo và phục hồi năng lượng nhưng đôi khi vì hoàn cảnh riêng và tính chất công việc khiến nhiều người không thể đảm bảo giấc ngủ của bản thân.

Thiếu ngủ kéo dài khiến lao động làm việc trong trạng thái mệt mỏi, thiếu sức sống. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng công việc bởi những sai sót hoàn toàn có thể xảy ra do thiếu tập trung và sự tỉnh táo. Càng cố gắng đáp ứng về thời gian làm năng lượng càng cạn kiệt, hiệu suất công việc cũng không đạt như mong đợi. Cách tốt nhất để có thời gian nghỉ ngơi phù hợp, hạn chế tình trạng mệt mỏi, căng thẳng chính là duy trì sự tập trung tối đa khi làm việc. Điều này sẽ giúp người lao động nâng cao hiệu suất làm việc, giảm khối lượng công việc tồn đọng và hạn chế tình trạng tăng ca gây nên căng thẳng, mệt mỏi.

Với mong muốn luôn duy trì sự tập trung liên tục trong quá trình làm việc, nhiều biện pháp khác nhau đã được người lao động áp dụng như nghe nhạc, rửa mặt, vận động và thư giãn tại chỗ trong vài phút... Tuy nhiên phần lớn họ đều thừa nhận, những giải pháp này chỉ mang tính tạm thời, không mang lại nhiều hiệu quả tối đa. Do vậy bên cạnh những giải pháp này, họ lựa chọn thức

uống bổ sung năng lượng, duy trì sự tỉnh táo và nhận được hiệu quả ngay tức thì.



*Nước tăng lực Number 1 được áp dụng công nghệ sản xuất chiết lạnh vô trùng Aseptic hiện đại đến từ Đức.*

*“Tình cờ mình được anh đồng nghiệp cho một chai nước tăng lực Number 1, hương vị thơm ngon kết hợp cùng đá lạnh mang lại cho mình cảm giác sảng khoái, thúc đẩy tinh thần làm việc. Nhờ thế mà mình hoàn tất nhanh chóng các công việc trong ngày, không phải tăng ca và có thời gian nghỉ ngơi ” anh Lê Đạt nói.*

Ra đời từ năm 2001, đến nay nước tăng lực Number 1 vẫn giữ vững vị trí trong phân khúc thức uống bổ sung năng lượng được ưa chuộng nhất. Không chỉ giải khát, hương vị thơm ngon cùng bảng thành phần giúp bổ sung năng lượng, lấy lại tỉnh táo chính là điểm giúp sản phẩm này nhận được sự tin tưởng của người tiêu dùng, đặc biệt là người lao động đang tìm kiếm giải pháp duy trì sự tập trung, đảm bảo chất lượng công việc thường ngày.

Sản phẩm này được Tập đoàn Tân Hiệp Phát đầu tư áp dụng công nghệ sản xuất chiết lạnh vô trùng Aseptic hiện đại đến từ Đức với tiêu chí không màu, không chất bảo quản. Đây cũng là một trong ba sản phẩm nổi bật của Tập đoàn Tân Hiệp Phát 7 năm liên tiếp đạt Thương hiệu quốc gia./.

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/public/cach-nguoi-lao-dong-vuot-qua-con-buon-ngu-khi-lam-viec>