

# 14

## حلول للعمل الليلي، والجيت لاغ واضطرابات الآفة الموسمية

والآن سنلقي نظرة متفحصة على ثلاث حالات تتعلق بالساعة، وتستطيع أن تزج إيقاع نوم الأشخاص وتسبب المتاعب.

### ◆ العمل في الدوام الليلي

الإيقاع الطبيعي لدى البشر هو النوم ليلاً والعمل أثناء النهار. إلا أن الحضارة الحديثة ابتكرت بيئة عمل على مدار 24 ساعة، وكثير من الناس يعملون أثناء الليل بشكل معاكس للطبيعة، وقد أدت رغبة المجتمع الحديث في إطالة يوم العمل ومضاعفة الأرباح إلى قدر كبير من العمل في دوام الليل - بعض ذلك العمل ضروري، وبعضه الآخر غير ضروري.

وهناك ضريبة بشرية على العمل في واريديت، فإيقاعنا

اليوماوي ظاهرة مضبوطة بشكل دقيق تتداخل فيها مئات الوظائف في الجسم. ويحتاج الجسم إلى أسبوعين في الأقل كي يولف هذه الإيقاعات على قلب النهار ليلاً. هذا الوقت يمكن اختصاره بالمعالجة الضوئية.

فمن السهل التكيف مع العمل في دوام الليل بشكل دائم، لكن في الواقع الأمور لا تسير وفق ذلك الاتجاه. فالعمال يعملون عادة لمدة 5 ليال ثم يرتاحون يومين. هذان اليومان يريد العمال قضاءهما مع أسرهم. فيعودون إلى التوقيت الآخر. وبما أنهم لا يمضون فترة الأسبوعين اللازمة لتعديل إيقاع أجسامهم، فإنهم يمضون حياتهم العملية كلها في حالة جيت لاغ، مما يؤدي إلى تردي مزاجهم وأدائهم وصحتهم، إفرازات الهضم مثلاً تتبع نسقاً يومواوياً. وإذا أكلت في واردية الليل فأنت تملأ معدتك في وقت لا تكون مستعدة للهضم، وتركها خاوية أثناء النهار عندما تفرز مزيداً من الأحماض. وهذا يفسر النسبة العالية من القرحات المعدية بين الأشخاص الذين يعملون في دوام الليل.

العمل الليلي لا يؤثر على الجميع بنسبة واحدة. فهو أسهل وقعاً على بوم الليل. وأكثر صعوبة على الأرقين. فكر جيداً بتركيبتك الخاصة إذا عرض عليك العمل ليلاً.

يزيد العمل في دوام الليل تعقيداً أن بعض الموظفين يتناوبون دوامات العمل بشكل أسبوعي، فالعامل يعمل أسبوعاً

في دوام الليل، وأسبوعاً في دوام المساء، وأسبوعاً في دوام النهار. وبهذا يصبح إيقاع الجسم بلا تزامن.

والأفضل أن يكون تبديل الوارديات أبطأ، أي بمعدل كل 3 أسابيع. أثناء وارديات النهار والمساء يبقى وقت نومك طبيعياً لمدة 6 أسابيع متتالية. والأمثل أيضاً أن تتناوب الوارديات مع اتجاه عقارب الساعة من الصباح إلى المساء إلى الليل. وذلك لأن كثيراً من عمال المصانع في عمر الشباب وبالتالي فإن ساعاتهم أبطأ، ولكن عندما يتقدم عامل الوردية في العمر تتسارع ساعته، ولا يبقى هذا التوقيت ملائماً له. والنتيجة قد تكون الإصابة بأرق العمل بالوردية. ويكون الأوان قد آن للانتقال إلى عمل نهارى.

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن التبديل مع عقارب الساعة إذا ما ترافق مع فترات تبديل أطول قد يعطي تحسناً كبيراً في أداء العمال وحالتهم النفسية.

### ◆ النعاس قد يكون خطيراً

تنامى مشاعر القلق حيال الأخطار التي يتعرض لها العامة جراء شعور العمال بالنعاس أثناء العمل. (فقط طرأت ثلاثة حوادث نووية كبيرة في وقت مبكر من الصباح، وكان السبب فيها جميعاً خطأً بشرياً). وقد ثبت أنه بين الساعة 2 و 7 صباحاً يميل الجميع للنوم بشكل متزايد، وتراجع قدرتهم على الأداء. وهذا يتضاعف



3. اجعل غرفة نومك معتمة وعازلة للصوت ما أمكن. وحاول أن تحد من مستوى الضجيج في المنزل. وعند الضرورة استخدم ستاراً للصوت - كأن تدير مروحة أو مكيفاً عندما تنام - ليغطي صوته على بقية الأصوات.
4. إذا لم تستطع النوم، الزم فراشك واسترح أو اقرأ أو تفرج على التلفزيون. فالراحة تساعد جسمك على استعادة قواه. وقلل من تناول الكافيين. وإذا تناولت مشروبات تحتوي على الكافيين فليكن في بداية واردتك وليس في نهايتها.
5. إذا كنت تعمل بنظام الواردية المتناوبة استعد لواردتك القادمة في يومي راحتك الأسبوعية. فإذا كنت بصدد الانتقال إلى واردية متأخرة، حاول السهر لفترة أطول في الليل والنوم حتى فترة متأخرة صباحاً. فهذا قد يساعدك في التكيف بسهولة أكبر.
6. خصص وقتاً لأسرتك وأصدقائك. ولا تنس الرياضة والاسترخاء والمتعة في هذا الوقت. أنت بحاجة إلى دعم زوجك لحاجاتك الخاصة، فالتواصل مع أسرتك حرج. حاول ألا تمضي وقتك الحر أمام التلفزيون، وإنما خطط لبعض النشاطات مع زوجك وأولادك.

### ◆ الجيت لاغ، وكيف تتفاداه

قد يحدث الجيت لاغ كلما طرت فوق المناطق الزمنية، ويزداد سوءاً كلما ازداد عدد المناطق الزمنية التي تقطعها. يتعرض

الشباب لمصاعب أكبر عندما يتجهون غرباً. بينما المسنون على عكس ذلك. تذكروا أن ساعة الشباب أبطأ وأن ساعة المسنين أسرع. وقد يحدث نوع خفيف من الجيت لاغ في الربيع والخريف عند بداية التوقيت الصيفي وبداية التوقيت الشتوي إذ تتغير برامجنا قدر ساعة.

إذا طرت فوق عدة مناطق زمنية فقد تشعر بالتعب عندما تصل، إلا أن نومك قلق جداً ولا يمكن متابعته بسهولة. وقد أظهرت الدراسات أن العودة إلى أداثك الأمثل تستغرق بضع أيام، وبهذا فإن جسمك ربما ما زال مستعصياً ويحاول التكيف عندما تريد أن تكون في أفضل حالاتك. فإذا كنت تسافر لحضور اجتماع مهم. حاول أن تذهب قبل يومين كي تتكيف. وإذا كنت مضطراً لعقد اجتماع لدى وصولك، حاول أن تبرمج اللقاء في وقت الصباح في المكان الذي انطلقت منه. فأى شخص يسافر من شيكاغو إلى إنكلترا عليه أن يبرمج اجتماعه في أواخر بعد الظهر (الساعة 4 بعد الظهر مثلاً) أي ما يعادل الساعة 10 صباحاً في شيكاغو.

ويمكنك المساعدة في تخفيف الجيت لاغ بأن تبدأ بالتكيف مع توقيت المكان الذي تقصده بأن تأكل وتنام قبل مغادرتك المنزل. فإذا كنت تنوي الطيران باتجاه الغرب، ابدأ بالذهاب إلى فراشك في وقت متأخر والأكل في وقت متأخر لمدة بضعة أيام قبل السفر. وحتى إذا لم تتمكن من مواءمة وقتك بشكل كامل مع

المكان الذي تقصده فعليك المحاولة. وتناول كثيراً من الماء وعصير الفواكه وأنت في الطائرة. فالتجفاف يجعل التحول أكثر صعوبة. وعليك أن تمتنع عن التدخين وتناول المشروبات الكحولية والمحتوية على الكافيين.

وعندما تصل وجهتك، تحول مباشرة إلى التوقيت الجديد، ولا تنم لمجرد أن هذا وقت النوم حيث كنت. وعرض نفسك لضوء الشمس في الخارج كي تساعد في ضبط ساعة جسمك. في اليوم التالي حاول التعرض للضوء في الخارج مرة أخرى في أوقات الليل في وطنك. وبحلول اليوم الثالث أو الرابع تبدأ بالتكيف مع المشعرات الطبيعية.

وتذكر أن التعرض لضوء النهار في الخارج في وقت مبكر من الصباح سيساعدك في النهوض باكراً، والتعرض للشمس في أواخر فترة بعد الظهر والمساء سيساعدك في الذهاب إلى فراشك متأخراً. اخرج إلى الهواء الطلق عندما يطلب جسمك النوم فيما أنت تريد اليقظة. وقد أظهرت الدراسات المبكرة أن الميلاتونين بعد الرحلة الجوية، وقبل ساعتين من الوقت الذي تريد أن تنام فيه يساعد في التكيف بشكل أسهل.

### ◆ الاضطراب المؤثر الموسمي

هل تشعر بالتعب والكآبة في الشتاء؟ إذا كان الأمر كذلك

فأنت مصاب بحالة تدعى الاضطراب المؤثر الموسمي (Seasonal Affective Disorder) ومن ضمن أعراضه النمطية الكآبة والنعاس والنوم لفترة طويلة، إضافة إلى نوبات من الرغبة الجامحة بتناول الكاربوهيدرات وكميات كبيرة من الطعام. ويميل الذين يعانون من هذا العرض إلى النوم باكراً والبقاء 9 أو 10 ساعات في الفراش. في نوم متقطع لا يجدد النشاط تماماً، وأثناء النهار يشعرون بالنعاس

ويجدون صعوبة في التركيز، كما يشعرون بحاجة ماسة إلى النور. تظهر هذه الأعراض عادة في أواخر الخريف أو أوائل الشتاء وتستمر حتى الربيع وعندما يحل الربيع يصبح مرضى الاضطراب المؤثر الموسمي ينبضون بالطاقة والحيوية وألق الحياة، ويقل توقعهم إلى الكاربوهيدرات.

يبدو أن عوامل عدة تنشط هنا، هرمون الميلاتونين (الذي يكبحه الضوء)، والذي يؤثر في المزاج ومستويات الطاقة، السيروتونين الكيميائي المعني بالجملة العصبية كما ينظم شهية الإنسان للأطعمة الغنية بالكاربوهيدرات، والساعة النورولوجية، التي يضبطها الضوء. أشهر الشتاء في المناخات الباردة لا تعطي ضوءاً كافياً لينظم عمل الساعة بالنسبة لكثير من الأشخاص فيختل توازنها.

إذا كان هذا يسبب لك مشكلة، فخذ إجازة شتائية إلى مكان

مشمس، أو انتقل إلى هناك إذا كان ذلك ممكناً وإذا لم تستطع جرب المعالجة الضوئية. ويبدو أن التعرض للضوء في الصباح يساعد معظم الناس.

فقد أثبتت الدراسات أنه بغض النظر عن المكان الذي يعيش فيه الناس فإن كثيرين لا يتعرضون للنور خارج الأبواب أكثر من ساعة خلال اليوم العادي. بالرغم من أن النور قد يحسن النوم والمزاج، ومن الأفضل لو تمكنا جميعاً من التعرض لمزيد من الضوء في الخارج، خاصة أولئك الذين يمضون حياتهم في الداخل، سواء في العمل أو في حياتهم الخاصة..