

# Pamaininį darbą dirbančių slaugytojų miego ir budrumo ritmo ypatumų sąsajos su stresu

**Vilma Raškeliėnė**

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninė Kauno klinikos, Slaugos koordinavimo tarnyba

**Živilė Uselytė**

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Slaugos fakultetas, Slaugos ir rūpybos katedra

## Įvadas

Trečdalį savo gyvenimo žmogus pramiega, o miego reikšmė organizmui labai svarbi. Miegant susitvarko biocheminiai ir biomedicininiai organizmo procesai, žmogus auga, stiprinama atmintis, formuojasi asmenybė, vyksta organizmo pasiruošimas kitos dienos darbams [1].

Miegas žmogui reikalingas natūraliai, vieni šį poreikį patenkina lengvai, kiti ne. Ligos, kurios sukelia tam tikrų miego sutrikimų, visi išoriniai organizmą veikiantys veiksniai turi įtakos miego kokybei [1]. Miego sutrikimai ir depresija turi įtakos žmonių gyvenimo kokybei, tai pasireiškia sunkiomis socialinėmis ir ekonominėmis pasekmėmis. Remiantis daugybės tyrimų, atliktų užsienyje, rezultatais, tikėtina, kad ir dalis Lietuvos gyventojų turi miego sutrikimų, tačiau dauguma jų nesigydo [2].

Pirmoji miego sutrikimų klasifikacija – diagnostinė miego ir žadinimo sutrikimų klasifikacija, paskelbta 1979 metais. 1990 metais parengta Tarptautinė miego sutrikimų klasifikacija, kuri naudojama iki šių dienų ir yra nuolatos peržiūrima bei atnaujinama [3]. Su miegu susijusių sutrikimų yra labai daug, tačiau jie skirstomi į dideles grupes, tokias kaip: nemiga, su miegu susiję kvėpavimo sutrikimai, paros ritmo miego ir budrumo sutrikimai, parasomnijos, su miegu susiję judesių sutrikimai bei kiti miego sutrikimai [4].

Mediko darbas labiausiai asocijuojasi su darbu pamainomis. Slaugytojo profesija yra viena tų profesijų, kuomet dirbama tiek rytinėse, tiek vakarinėse ar naktinėse pamainose [5]. Naktinės darbo valandos, pasak Tarptautinės slaugos tarybos (ICN), daro neigiamą įtaką žmogaus sveikatai, jo funkcionavimui ir teikiamų paslaugų kokybei [6]. Darbas naktimis turi įtakos slaugytojų miego kokybei, pasireiškia tokie sutrikimai kaip mieguistumas ar nemiga, nuovargis ir silpnumas, nerimas ir stresas [5]. Stresas slaugytojo darbe yra neišvengiamas ir kelia visuotinį susirūpinimą [7].

**Straipsnio tikslas** – apžvelgti pamaininį darbą dirbančių slaugytojų miego ir budrumo ritmo ypatumus bei jų sąsajas su stresu.

## Miego fiziologija

Miegas yra vienas pagrindinių mūsų poreikių, jis svarbus fizinei ir emocinei sveikatai. Tai yra aktyvus ir pasikartojantis reiškinys, kurio metu vyksta organizmo atsinaujinimas, augimas ir atminties įtvirtinimas [8]. Pakankamas ir kokybiškas miegas yra labai svarbus sveikos gyvensenos komponentas. Jo trūkumas gali sukelti daugybę sveikatos problemų ir turėti įtakos lėtinių ligų vystymuisi [9]. Lėtinio ir ūmaus miego trūkumas turi įtakos asmens budrumui, pažinimui ir nuotakai, taip pat sukelia nerimą ir padidina nelaimingų atsitikimų riziką, be to, yra susijęs su padidėjusia diabeto, antsvorio ir širdies bei kraujagyslių ligų rizika, sutrikdo imuninės sistemos vystymąsi [10].

Miego kiekis ir miego kokybė dažniausiai keičiasi priklausomai nuo amžiaus. 57 proc. vyresnio amžiaus žmonių skundžiasi miego sutrikimais. Tačiau ne tik amžius, bet ir medikamentų vartojimas, psichinės ligos,

homeostazės ar endokrininės funkcijos pokyčiai gali turėti įtakos miegui. Visiškai normalu, jog su amžiumi atsiranda tokių miego sutrikimų kaip miego fragmentacija, paviršinis miegas, sunku užmigti, kankina ankstyvi prabudimai. Moterims nemigos atvejų daugėja ir pomenopauziniu laikotarpiu. Įdomu tai, kad jauniems žmonėms dėl atsiradusių miego sutrikimų taip pat gali pasireikšti kognityvinių funkcijų sutrikimų, tokių pat kaip ir senyvo amžiaus žmonėms [11].

Šių dienų pasaulyje darbas pamainomis yra tapęs norma. Nebeapsiribojama vien tik sveikatos, visuomenės saugumo ir sunkiosios pramonės būtiniausiomis paslaugomis [12]. Slaugytojų darbas, vienas iš nedaugelio, kuris labiausiai siejasi su naktiniu darbu. Pacientai ligoninėse prižiūrimi, tiriami ir gydomi visą parą. Įvairūs nelaimingi atsitikimai įvyksta bet kuriuo paros metu [13].

## Miego sutrikimai

Miegas yra būtinas žmogaus organizmui funkcionuoti. Sutrikęs miegas turi daug neigiamų pasekmių, įskaitant padidėjusį mirtingumą, diabetą, nutukimą, perdegimą ir blogą organizmo veikimą. Vieni iš labiausiai paplitusių gyventojų skundų dėl sveikatos yra miego problemos. Žmonės skundžiasi nemiga, kenčia nuo obstrukcinės miego apnėjos, neramių kojų sindromo ir kitų nespecifinių su miegu susijusių problemų [14].

Miego sutrikimai skirstomi į 8 pagrindines kategorijas [3]:

- nemiga;
- su miegu susiję kvėpavimo sutrikimai;
- centrinės kilmės hipersomnijos;
- paros ritmo sutrikimai;
- parasomnijos;
- su miegu susiję judesių sutrikimai.

## Stresas slaugytojų darbe

Stresas yra natūrali kūno reakcija į iššūkius ar problemas, kurios mus ištinka kiekvieną dieną. Jau daugybę metų atliekami tyrimai, kuriuose vartojama sąvoka *stresas*, ir galimai ji niekada nedings [15]. Žodis *stresas* dažniausiai asocijuojasi su neigiamais pojūčiais: baime, įtampa, irzlumu [16]. Tačiau esant kai kurioms situacijoms jis gali būti ir naudingas. Geras stresas, dar vadinamas trumpalaikiu stresu, gali sukelti imuninę sistemą paruošiančias arba imuninę sistemą stiprinančias fiziologines reakcijas. Pagrindinė jo savybė – atsiradus stresui „išsijungia“ greitas fiziologinio streso atsakas, dėl ko jis yra greitai ir „išjungiamas“ [17].

Profesinis stresas slaugoje jau daugelį metų kelia visuotinį susirūpinimą. Jis gali turėti neigiamą poveikį fizinei, psichologinei sveikatai ir elgesiui, o tai lemia didesnę slaugytojų kaitą, darbo neefektyvumą, pravaikštas, sumažėjusį pasitenkinimą darbu ir kitas problemas [18]. Pagrindiniai streso šaltiniai, su kuriais susiduria darbuotojai, yra: darbas pamainomis, užduočių atlikimas, santykiai su kolegomis, pacientų mirtys, dideli darbo krūviai ir grafikai [19].

JAV dirba beveik 4 milijonai slaugytojų, tai yra didžiausias sveikatos priežiūros sistemos komponentas, kuris kasdien atsakingas už milijonus gyvybių. Slaugytojai kenčia nuo didelio streso ir įtampos. Siekiant, kad streso lygis darbe būtų kuo mažesnis, sugalvota naudoti programėles, kuriose slaugytojai analizuotų savo stresorius ir jų sukeltas reakcijas. Sugalvotos pertraukėlės, kurios skirtos liūdėti, jos naudojamos pamąstymams apie mirtį. Vertinant šiuos streso valdymo būdus ir jų naudą, pastebėta, kad reikšmingai pagerėjo slaugytojų suvokimas apie jų patiriamą stresą [20].

## Streso įtaka miegui

Pasaulyje gerai žinoma, kad stresas trikdo miegą dėl daugelio stresinių veiksnių [21]. Kai kurie darbo organizavimo aspektai, tokie kaip darbo laiko nekontroliavimas, psichosocialinė našta, nepakankamas poilsis tarp pamainų, naktinis darbas ar darbas pamainomis yra pagrindiniai veiksniai, lemiantys miego problemų atsiradimą [22]. Psichologinis ar fizinis smurtas taip pat turi didelės reikšmės streso atsiradimui, dėl ko padidėja miego problemų rizika [23].

Slaugytojai, dirbantys Lietuvoje, taip pat ne išimtis. Juozapavičienės ir Dajotaitės atliktas tyrimas parodė, kad ilgus metus dirbdami pamainomis slaugytojai jaučia sveikatos sutrikimus, susijusius su miegu. Pagrindiniai pasireiškiantys miego sutrikimai – nemiga ir mieguistumas. Dėl atsiradusių miego sutrikimų jaučiamas didesnis stresas, nervingumas, dirglumas, įtampa, nerimas ir didelis psichologinis nuovargis. Naktinis darbas ir atsiradusios miego problemos kenkia ne tik slaugytojų sveikatai, bet ir jų socialiniam gyvenimui. Siekdami geresnio asmeninio gyvenimo ir turėdami pareigų šeimoje, jie aukoja savo poilsio ir miego laiką [5].

## Literatūra

1. Liesienė V., Pauza V. Miego medicina. Kaunas: Spindulys; 1999. 247 p.
2. Varoneckas G., Alonderis A., Podlipskytė A. Miego kokybės sąsajos su psichoemociene būkle ir kardiologine patologija. *Biological psychiatry and psychopharmacology*. 2012; (14) 1: 13–16. Žurnalo pavadinimo santrumpą galima rasti: <http://biological-psychiatry.eu/wp-content/uploads/2014/06/Giedrius-VARONECKAS-Audrius-ALONDERIS-Aurelija-PODLIPSKYT%C4%96.pdf>
3. Thorpy M. J. Classification of sleep disorders. *Neurotherapeutics*. 2012; 9: 687–701. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s13311-012-0145-6>
4. Sateia M. J. International classification of sleep disorders – third edition. *Chest*. 2014; 145 (5): 1387–1394. Available from: <https://medicinainternaelsalvador.com/wp-content/uploads/2017/03/internation-classification-ICSD-III-beta-1.pdf>
5. Juozapavičienė R., Dajotaitė O. Slaugytojų naktinio darbo įtaka fizinei ir psichosocialinei sveikatai. *Sveikatos mokslai*. 2019; (29) 6; 160–165.
6. Garcia T. G., Martinez M. R., Gallego C. F., Madrid J. A., Rol M. A., Madrid M. J. M., et. al. Nurses' sleep quality, work environment and quality of care in the Spanish National Health System: observational study among different shifts. *BMJ Open*. 2016; 6; 1–11. Available from: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/6/8/e012073.full.pdf>
7. Happell B., Dwyer T., Reid-Searl K., Burke K. J., Caperchione C. M., Gaskin C. J. Nurses and stress: recognizing causes and seeking solutions. *Journal of Nursing and Management*. 2013; 21; 638–647. Available from: <https://online-library.wiley.com/doi/pdf/10.1111/jonm.12037>
8. Nihayah M., Ismarulyusda I., Suarif H. L., Nur Zakiah M. S., Baharudin O., Fadzil M. H. Sleeping Hours and Academic Achievements: A Study among Biomedical Science Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2011. 617–621. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811012031>
9. Jones K. E., Evans R., Forbes L., Schoenberger Y. M., Heaton K., Snyder S. Research on freshman and sleeping habits: A text message-based sleep intervention. *Journal of American College health*. 2019 Jun 18; 1–8. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2019.1626860>
10. Leger D., Beck F., Richard J. B., Godeau E. Total Sleep Time Severely Drops during Adolescence. *Plos one*. 2012 Oct 17; 1–6. Available from: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0045204>
11. Piščalkienė V., Januškevičiūtė R., Balčiūnienė R., Smadžiūnienė A. Pagyvenusio ir senyvo amžiaus žmonių miego problemos: palyginamoji analizė. *Visuomenės sveikata*. 2013; 23 (4): 17–21. Žurnalo pavadinimo santrumpą galima rasti: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/488-1689-1-SM.pdf>
12. Brum M. C. B., Filho F. F. D., Schnorr C. C., Bertoletti O. A., Bottagega G. B., Rodrigues T. C. Night shift work, short sleep and obesity. *Diabetology and metabolic syndrome*. 2020; 2–9. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13098-020-0524-9>

13. Janušonis V. Tinkama sveikatos priežiūra: naktinis medikų darbas. *Tiltai*. 2015; 3: 25–39. Žurnalo pavadinimo sant-rumpą galima rasti: <http://dx.doi.org/10.15181/tbb.v72i3.1164>
14. Uehli K., Mehta A., Miedinger D., Hug K., Schindler C., Holsboer-Trachsler E., et. al. Sleep problems and work inju-ries: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 2014; 18: 61–73. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079213000087>
15. Lu L., Kao S. F., Siu O. L., Lu C. Q. Work Stress, Chinese Work Values, and Work Well-Being in the Greater China. *The Journal Of Social Psychology*. 2011; 151 (6): 767–783. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224545.2010.538760>
16. Borhani F., Abbaszadeh A., Nakhaee N., Roshanzadeh M. The relationship between moral distress, professional stress, and intent to stay in the nursing profession. *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*. 2014; 7 (3): 1–8. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4263391/>
17. Dhabhar F. S. Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunology at Stanford University*. 2014; 58: 193–210. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12026-014-8517-0>
18. Happell B., Dwyer T., Reid-Searl K., Burke K. J., Caperchione C. M., Gaskin C. Nurses and stress: recognizing causes and seeking solutions. *Journal of nursing management*. 2013; 21: 638–647. Available from: [https://onlinelibrary.wi-ley.com/doi/full/10.1111/jonm.12037?casa\\_token=vLRqUBE8D8YAAAAA%3AZ87pTVWRA-EJfPwbKQq8AaHi52HA9UGc9dXG\\_RN18xNXeWWEUV0eE0DtcP3eqyNjLZIZ2EMUSyT\\_XoM](https://onlinelibrary.wi-ley.com/doi/full/10.1111/jonm.12037?casa_token=vLRqUBE8D8YAAAAA%3AZ87pTVWRA-EJfPwbKQq8AaHi52HA9UGc9dXG_RN18xNXeWWEUV0eE0DtcP3eqyNjLZIZ2EMUSyT_XoM)
19. Piko B. Work-related stress among nurses: a challenge for health care institutions. *The Journal of Royal Society for the Promotion of Health*. 1999; (3) 199; 156–162. Available from: [https://journals.sage-pub.com/doi/abs/10.1177/146642409911900304?casa\\_to-ken=mI81qh1DnioAAAAA:0RCo1vKBzpVsvLqAvcEXueK-krs\\_4V60N2OAR9sU6asm9GL0njJT9TMBFs6XPqNB0kg8pagR9iPSZ](https://journals.sage-pub.com/doi/abs/10.1177/146642409911900304?casa_to-ken=mI81qh1DnioAAAAA:0RCo1vKBzpVsvLqAvcEXueK-krs_4V60N2OAR9sU6asm9GL0njJT9TMBFs6XPqNB0kg8pagR9iPSZ)
20. Hersch R. K., Cook R. F., Deitz D. K., Kaplan S., Hughers D., Friesen M. A., et. al. Reducing nurses' stress: A rando-mized controlled trial of a web-based stress management program for nurses. *Applied Nursing Research*. 2016; 32: 18–25. Available from: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0897189716300118?casa\\_token=ynBZMfoR-nTAAAAAA:zoJAHIGUscIUMldMpVvijz7Y5AJXl86sd0E3ZiorMdPLXU9IIUDfIV\\_FXhz65-eZsqBKq6qIBQ](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0897189716300118?casa_token=ynBZMfoR-nTAAAAAA:zoJAHIGUscIUMldMpVvijz7Y5AJXl86sd0E3ZiorMdPLXU9IIUDfIV_FXhz65-eZsqBKq6qIBQ)
21. Magnavita N., Garbarino S. Sleep, Health and Wellness at Work: A Scoping Review. 2017; 14 (11): 1–18. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/11/1347>
22. Chazelle E., Chastang J. F., Niedhammer I. Psychosocial work factors and sleep problems: findings from the French national SIP survey. 2016; 89: 485–495. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00420-015-1087-1>
23. Chazelle E., Chastang J. F., Niedhammer I. Psychosocial work factors and sleep problems: findings from the French national SIP survey. 2016; 89: 485–495. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00420-015-1087-1>