

Sylwia Sumińska
Kamila Nowak
Barbara Łukomska

JAK SOBIE RADZIĆ Z OBCIĄŻENIEM PRACĄ ZMIANOWĄ, JAK POPRAWIĆ SPRAWNOŚĆ POZNAWCZĄ I ODPOCZYWAĆ EFEKTYWNI

MATERIAŁY SZKOLENIOWE
DLA PRACOWNIKÓW ZMIANOWYCH



Materiały informacyjne CIOP-PIB

Jak sobie radzić z obciążeniem pracą zmianową? Jak poprawić sprawność poznawczą i odpoczywać efektywnie? Materiały szkoleniowe dla pracowników zmianowych

Opracowano na podstawie wyników IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, sfinansowanego w latach 2017-2019 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego/ Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.

Koordinator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Projekt I.N.03: Badanie neurofizjologicznych wskaźników sprawności poznawczej pracowników zmianowych na przykładzie służb porządku publicznego oraz w służbach ratowniczych

Autorzy:

mgr Sylwia Sumińska, dr Kamila Nowak, mgr Barbara Łukomska – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Zakład Ergonomii, Pracownia Psychologii i Socjologii Pracy

Zdjęcie na okładce: Bigstock

© Copyright by

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2019

CIOP  **PIB**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa

tel. (48-22) 623 36 98, www.ciop.pl

Jak poprawić funkcje poznawcze i efektywnie odpoczywać?

Sen

- Aby Twój mózg pracował z pełną wydajnością, koniecznie musisz zapewnić sobie odpowiednią liczbę godzin na sen i odpoczynek.
- Sen jest ważny dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia, dla regeneracji organizmu, dla utrzymania plastyczności mózgu. Jest potrzebny w procesie nauki, do konsolidacji śladów pamięciowych. Konsolidacja pamięci odbywa się w fazie snu głębokiego, która pojawia się na późniejszym etapie snu.
- By Twój organizm działał prawidłowo, śpij przynajmniej 7 godzin.
- Jeśli nie masz zapewnionej odpowiedniej ilości snu w nocy, staraj się zorganizować czas na krótkie drzemki, by zregenerować organizm. Unikaj jednak drzemek, gdy masz przed sobą całą noc na sen.
- Zadbaj o higienę snu, by budzić się wypoczętym i pełnym energii.



Designed by Freepik

Zasady higieny snu

- **WIECZOREM** podejmuj **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**, tak by się zmęczyć (3–6 godzin przed snem).
- Zadbaj o odpowiednie **ZACIEMNIENIE** i **WYCISZENIE** sypialni; załóż zasłony, gdy śpisz w dzień. Ogranicz liczbę bodźców docierających do sypialni: światło, odgłosy, zapachy.
- Zadbaj o odpowiednie **TEMPERATURĘ**, **WILGOTNOŚĆ** i **PRZEWIETRZENIE** w pomieszczeniu, w którym śpisz. Idealna temperatura do snu to 18–22 stopnie Celsjusza. Wietrz sypialnię, ale unikaj przeciągów w okolicach głowy.
- Nie śpij mniej niż 5 godzin; jeśli ci się to nie uda, zadbaj o drzemkę.
- **MATERAC**, na którym śpisz, musi być wygodny i zdrowy dla kręgosłupa, a **POŚCIEL** powinna być wykonana z naturalnych tkanin.
- Jeśli masz możliwość przespania nocy, unikaj drzemek w ciągu dnia.
- Staraj się ograniczyć liczbę bodźców przed snem, nie korzystaj wówczas z **URZĄDZEŃ EMITUJĄCYCH ŚWIATŁO**, unikaj czynności angażujących emocjonalnie.
- Staraj się przesypiać zawsze wielokrotność 90 minut (np. 6 godzin albo 7,5 godziny), tak by budzić się w fazie snu płytkiego i pozostać wypoczętym.
- Przed zaśnięciem noś luźne ubranie, weź **RELAKSUJĄCĄ** kąpiel (1–2 godziny przed snem), słuchaj relaksującej muzyki.
- Pozbądź się **NAPIĘCIA** mięśniowego: spróbuj akupunktury, masażu, sauny, jogi lub rozciągania.

Drzemki

Drzemka przeciwdziała efektom zmęczenia, zwiększając czujność, poprawiając funkcje poznawcze i psychomotoryczne. W trakcie drzemki dochodzi do transferu informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej, dlatego na przykład długotrwały proces uczenia się bez snu powoduje, że zapamiętanie kolejnej partii informacji staje się niemożliwe. Dopiero sen pozwala na wznowienie tego procesu.

Drzemki przynoszą różne korzyści w zależności od długości trwania:

- Drzemki o długości **od 5 minut do 2 godzin** wpływają pozytywnie na nastrój.
- Krótkie drzemki przynoszą efekty bezpośrednio po przebudzeniu, w przeciwieństwie do drzemek długich. Krótka, **10-minutowa** drzemka przynosi korzyści natychmiastowe, które utrzymują się do 3 godzin.
- Wykazano, że drzemki krótsze (**mniej niż 20 minut**) łagodzą senność.
- Drzemki **10-minutowe** łagodzą senność, zwiększają poczucie wigoru, zmniejszają zmęczenie, powodują, że dokładność i szybkość wykonania zadań poznawczych jest lepsza.
- Drzemki trwające **10–20 minut** zwiększają czujność i dodają energii.
- Drzemki trwające **ok. 30 minut** mogą powodować, że po przebudzeniu czujemy się źle. Jednak drzemka 30-minutowa sprzyja lepszemu zapamiętywaniu faktów, twarzy i nazwisk.

- Drzemka **90-minutowa**, czyli cała faza cyklu snu, prowadzi do poprawy pamięci emocjonalnej i proceduralnej (np. jazda na rowerze, gra na instrumencie) oraz kreatywności.
- Niekorzystne mogą być długie drzemki, czyli takie, które trwają **powyżej 2 godzin**. Po długiej drzemce spada nasza efektywność. Jeśli zaraz po wybudzeniu zabierzemy się za wykonanie jakiegoś zadania, możemy wypaść o wiele gorzej niż podczas pracy w okresie czuwania nieprzerwanym drzemką. Stan taki może się utrzymywać aż do 24 godzin po przebudzeniu, w którym to czasie mogą pojawiać się jednak momenty poprawy funkcjonowania i lepszego samopoczucia.

Recepta na udaną drzemkę

- Unikaj kofeiny i innych używek na 1–4 godziny przed drzemką.
- Bezpośrednio przed drzemką wypij filiżankę kawy.
- Ustaw alarm na 20 minut (z kofeiną lub bez) bądź 90 minut (bez kofeiny).
- Możesz zakryć oczy opaską.
- Użyj zatyczek do uszu, jeśli nie możesz wyeliminować źródła hałasu.



Designed by Freepik

Odpuść

- Angażuj się w czynności wymagające kreatywności, łączące się z **NABYWANIEM NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI**. Nabywanie nowych umiejętności sprawia, że wypadamy lepiej w zakresie funkcjonowania pamięci ogólnej oraz w sytuacjach wymagających od nas wielozadaniowości.

- Czas wolny warto spędzać na **ŁONIE NATURY**. Nagromadzenie bodźców, które otaczają nas w mieście, utrudnia relaks – nasza uwaga pozostaje wciąż wzmożona i nasz mózg nie odpoczywa. Warto zapewnić mu ten komfort i ograniczyć ilość dostarczanych bodźców.
- Odpoczywaj **AKTYWNIE**. Aktywne formy wypoczynku dodają nam energii, powodują, że odpoczywamy lepiej i bardziej efektywnie.
- Angażuj się w aktywności sprawiające Ci **PRZYJEMNOŚĆ**. Znajdź idealny dla siebie sposób odpoczynania. Być może będzie to jakiś rodzaj aktywności sportowej, być może nauka gry na instrumencie lub garncarstwo. Poznawaj nowe formy aktywności i sprawdzaj, co jest najlepsze dla Ciebie. Angażowanie się w czynności sprawiające przyjemność będzie skutkowało tym, że nie odczujesz tego czasu jako straconego; dzień wolny od pracy będzie wykorzystany w odpowiedni sposób, a Twój organizm – zregenerowany. Znalezienie pasji dla siebie zapewni Ci dawkę pozytywnych emocji, wprawi w dobry nastrój i pomoże radzić sobie z wymaganiami zawodowymi i stresem dla codziennego.



monkeybusinessimages/Bigstock

Relaksacja

Techniki relaksacyjne mają na celu wprowadzenie organizmu w stan odprężenia, zredukowanie napięcia. Podczas relaksacji spada aktywność układu nerwowego, pojawia się rozluźnienie. Techniki relaksacji to świadome odprężanie swojego ciała. Poprzez naukę napinania mięśni, z czasem opanowujemy zdolność ich odprężania, co jest bardzo pomocne w chwilach stresu. Do ćwiczeń relaksacyjnych zalicza się m.in.: trening autogenny Schultza, trening Jacobsona, masaż relaksacyjny, techniki oddechowe.

Korzyści płynące ze stosowania technik relaksacji:

- redukcja odczuwanego stresu, obniżenie poziomu kortyzolu (hormonu stresu)
- efekty utrzymujące się przez dłuższy czas, poprawiona zdolność koncentracji
- kontrola niechcianych myśli
- zwiększony poziom odczuwanej energii
- zmniejszenie ogólnego zmęczenia
- rozluźnienie mięśni
- uspokojenie rytmu serca
- wolniejszy i głębszy oddech
- obniżenie ciśnienia krwi
- zwiększenie przepływu krwi do mózgu
- poprawa trawienia
- poprawa nastroju i jakości snu.

Kroki do efektywnej relaksacji:

- zadbanie o odpowiednie miejsce – ciche i spokojne
- przyjęcie komfortowej pozycji ciała (siedzącej z opartą głową lub leżącej)
- pozbycie się zbędnych myśli, unikanie wzbudzania w sobie emocji
- odizolowane od hałasu i nadmiaru światła,
- uspokojenie oddechu, zamknięcie oczu
- rozluźnienie mięśni – kolejno głowy, szyi, karku, rąk, nóg tułowia – z wykorzystaniem wyuczonego wzoru.

Relaksacja Jacobsona

Metoda relaksacji Jacobsona polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejno poszczególnych grup mięśni w całym ciele. Napięcie konkretnego mięśnia utrzymujemy przez ok. 5 sekund, zwracając uwagę na stan odprężenia, relaksu, a następnie rozluźniamy ciało na 10 sekund. Ćwiczenie relaksacji powinno trwać około 20 minut, powinno się je powtarzać raz dziennie. Systematyczne ćwiczenie sprawi, że relaksacja stanie się nawykiem, a osoba ćwicząca nauczy się odczuwać mięśnie i świadomie je rozluźniać, nawet bez wcześniejszego napinania. Rozluźnienie mięśni spowoduje, że organizm będzie zużywał mniej energii, ciało będzie bardziej zrelaksowane, a koncentracja ulegnie poprawie.

Trening autogenny Schultza

Działanie treningu autogennego polega na wzbudzaniu uczucia ciepła i ciężkości w kolejnych częściach ciała za pomocą odpowiednio dobieranych słów. Mówimy np. „moje ręce są bardzo ciężkie, bardzo gorące” i wyobrażamy sobie to uczucie, równomiernie oddychając.

Technika kontroli oddechu

Również kontrolując oddech, można osiągnąć stan relaksu. Ćwiczenie polega kilkukrotnym powtórzeniu głębokiego oddechu z zamkniętymi oczami. Zaczerpięcie głębokiego oddechu obniża poziom kortyzolu i powoduje chwilowy spadek ciśnienia krwi.

Jak efektywnie odpoczywać?

- Stosuj techniki relaksacyjne.
- Ogranicz korzystanie z telefonu i tabletu oraz staraj się nie poświęcać czasu na zbędną aktywność (np. bezcelowe korzystanie z Internetu).
- Zaplanuj z góry zarówno odpoczynek dłuższy (odpowiednio długi urlop), jak i codzienny. Niech nic nie zakłóca Ci tych planów.
- Podczas urlopu nie myśl o pracy. Przed wyjazdem zrób listę rzeczy, którymi będziesz musiał zająć się po urlopie, ale nie staraj się pamiętać o nich przez cały czas. Nawet jeśli zapomnisz, będą zapisane na kartce.
- W czasie wolnym staraj się wykonywać aktywność odmienną od tej, którą zajmujesz się na co dzień, tak by oderwać się od wykonywanych zadań. Jeśli pracujesz fizycznie, w czasie wolnym np. poczytaj książkę, a w ćwiczenia fizyczne czy spaceruj angażuj się, jeśli masz siedzącą pracę.
- Spędzaj jak najwięcej czasu na łonie natury.
- Unikaj rutyny, spędzanie wolnego czasu musi być dla Ciebie interesujące. Rób to, co lubisz i co sprawia Ci przyjemność.
- Uprawiaj sport. Regularne ćwiczenia fizyczne pozwalają dłużej pozostać w lepszej kondycji fizycznej i psychicznej oraz zachować sprawność procesów poznawczych.
- Rozważ wykorzystanie aromaterapii dla poprawy nastroju, uspokojenia, poprawy koncentracji.
- Wprowadź zasady higieny snu.
- Korzystaj z masaży.



Design by Bigstock

- Ogranicz spożywanie alkoholu.
- W pracy rób sobie przerwy, by zachować pełną koncentrację.
- Znajdź sposób na motywowanie się do dalszego działania. Nagradzaj się za wykonaną pracę.
- Praktykuj ok. 20-minutowe drzemki, by zregenerować siły.
- Dbaj o więzi społeczne, spędzaj czas z bliskimi i przyjaciółmi.
- Pij dużo wody.
- Pamiętaj, że na dobry sen mają wpływ wysokiej jakości pożywienie i odpowiednia ilość wypitych płynów.

Aby poprawić jakość swojego snu, jedz:

- posiłki bogate w wysokiej jakości, pełnowartościowe produkty
- lekkostrawną kolację (najpóźniej 2–3 godziny przed snem)
- wieczorem – produkty bogate w tryptofan (biały i brązowy ryż, banany, pestki dyni, pestki słonecznika, sezam, indyk, kurczak, jajka, orzechy, produkty pełnoziarniste, soczewica, biała ryba i awokado)
- produkty bogate w potas, obniżające częstość skurczów nocnych (buraki, pomidory, arbuzy, szpinak, fasola, łosoś)
- produkty bogate w magnez, który ułatwia zasypianie (awokado, orzechy włoskie, banany, soczewica, otręby owsiane).

Dodatkowo pij przed snem rumianek.

Aby nie spało Ci się gorzej, unikaj:

- kofeiny, nikotyny i alkoholu, szczególnie późnym popołudniem
- dań wysoko przetworzonych, słodczy, gazowanych napojów
- cukru, soli, niezdrowych tłuszczów
- spożywanych bezpośrednio przed snem bekonu, sera, czekolady, bakłażana, ziemniaków, kiszonej kapusty, kiełbasy, szpinaku, pomidorów.

Produkty wpływające pozytywnie na koncentrację i pamięć:

- zdrowe tłuszcze pochodzące z takich produktów, jak oliwa z oliwek, orzechy, ryby (np. łosoś, tuńczyk, dorsz, sardynki)
- owoce i warzywa
- produkty pełnoziarniste
- WODA (wpływa korzystnie na funkcje poznawcze, pamięć, uwagę wzrokową, a także na nastrój).

W trakcie zmiany nocnej:

- spożywaj posiłki regularnie – co 3–4 godziny zjedz coś małego i sycącego (zadbaj o regularne dostarczanie glukozy), unikaj natomiast jedzenia tłustego i ciężkiego
- dbaj o kondycję oczu – jedz produkty bogate w luteinę, beta-karoten; stosuj krople nawilżające do oczu; dbaj o odpowiednie oświetlenie)
- w miarę możliwości znajdź czas na odpoczynek i krótkie drzemki, jeśli Twoja zmiana trwa wiele godzin.

Dbaj o siebie!

- Rób przerwy w pracy.
- Unikaj osobistego traktowania zdarzeń.
- Dbaj o własne potrzeby.
- Odpoczywaj i relaksuj się.
- Dbaj o równowagę między pracą a życiem prywatnym.
- Dbaj o relacje z innymi.
- Staraj się, żeby Twoje cele były realistyczne.
- Traktuj swoje obowiązki jako wyzwania, a nie przeszkody.
- Koncentruj się na pozytywnych aspektach Twojej pracy, a nie na negatywnych.
- Unikaj rutyny.
- Bądź asertywny.
- Zdobywaj nowe kompetencje zawodowe.
- Ucz się radzić sobie ze stresem, odreaguj emocje na bieżąco.



Design by Bigstock