

prof.hab.dr. G.Varoneckas

Autorius SystemOperator
2008-07-15
PaskutinÄ kartÄ... atnaujinta 2008-07-15

"Paplitus pamaininiam darbui, problemas smarkiai padidÄ—jo, o tai pablogino gyvenimo kokybÄ™, kelia pavojÄ³ visuomenÄ—s saugumui dÄ—I darbe ÄvykstanÄ•iÄ³ nelaimingÄ³ atsitikimÄ³"

„Jei jÄ«s dirbate pamaininÄ darbÄ... ir Ätariate, kad jÄ«sÄ³ miegas sutriko, bÄ«tinai kreipkitÄ—s Ä savo gydytojÄ..., – perspÄ—ja G. Varoneckas. – Gydymo bÄ«das parenkamas individualiai, priklauso nuo asmens amÄ¼iaus, asmenybÄ—s ypatybÄ³ ir darbo pobÄ«dÄ¼io. Manoma, kad trumpos pertraukÄ—IÄ—s didina budrumÄ... ir maÄ¼ina nuovargÄ didÄ—ja darbo produktyvumas ir dirbanÄ•iÄ³jÄ³ pasitenkinimas darbu“.

Dirbdamas naktinÄ darbÄ... Ä¼mogus turi išlikti budrus, nors tai prieštarauja gamtos nustatytai tvarkai. Kai kurie mokslininkai teigia, kad pratinimasis prie naktinio darbo gali trukti net iki 3 metÄ³. KitÄ³ tyrÄ—jÄ³ nuomone, Ä¼mogaus organizmas išvis nepajÄ—gus prisitaikyti prie nenormalaus miego/bÄ«dravimo reÄ¼imo, todÄ—I asmenys, dirbantys naktimis, nuolatos jauÄ•ia miego trÄ«kumÄ.... Nustatyta, kad jie miega maÄ¼daug 2–4 val. trumpiau nei dirbantys dieninÄ darbÄ..., be to, jÄ³ miegas yra paviršutiniškas ir su daÄ¼nais prabudimais. Taigi dirbantieji pamainomis labai daÄ¼nai patiria miego trÄ«kumÄ..., nemigÄ..., jie daÄ¼niau nei kiti asmenys serga narkolepsija ar miego apr

www.sveikaszmogus.lt