

## SLAUGYTOJŲ NAKTINIO DARBO ĮTAKA FIZINEI IR PSICHOSOCIALINEI SVEIKATAI

Rasa Juozapavičienė, Odeta Daujotaitė

*Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Slaugos katedra*

**Raktažodžiai:** slaugytoja, naktinis darbas, naktinė pamaina, sveikatos problemos.

### Santrauka

Europoje maždaug vienas iš penkių darbuotojų dirba pagal kintamą darbo laiko grafiką, susijusį su naktiniu darbu. Vienam iš dešimties tenka daugiau nei penkios naktinio darbo pamainos per mėnesį. Sveikatos priežiūros sektoriuje apie 25 proc. ligoninių darbuotojų dirba netradicinėmis darbo dienos valandomis, todėl patiria sveikatos problemų [1].

Tyrimo tikslas – atskleisti naktinio darbo įtaką slaugytojų fizinei ir psichosocialinei sveikatai.

Tiriamieji. Iš viso tyrime dalyvavo 25 bendrosios praktikos slaugytojos, dirbančios skirtinguose ligoninės skyriuose. Respondentai atrinkti atsižvelgiant į tyrimo tikslą. Atliekant tikslinę tiriamųjų atranką, buvo laikomasi reikalavimo, kad visi tiriamieji turėtų ne mažiau kaip metus naktinio darbo stažo.

Tyrimo metodai. Pasirinktas respondentų apklausos pusiau struktūruoto interviu metodas. Tyrimu siekta išsiaiškinti naktinio darbo įtaką fizinei, psichologinei sveikatai, socialiniam gyvenimui, bei kylančius sunkumus, dirbant naktinėmis pamainomis. Tyrimo duomenų analizei duomenys buvo koduojami ir kategorizuojami. Informacija buvo skirstoma į kategorijas ir, kai reikėjo, į subkategorijas.

Rezultatai. Naktinis darbas turi įtakos žmogaus fizinei ir psichosocialinei sveikatai. Ilgesnį laiką naktinėje pamainoje dirbančioms slaugytojoms pasireiškia miego sutrikimai, mitybos pokyčiai, didėja metabolinio sindromo ir vėžio atsiradimo rizika. Darbas nakties metu veikia ir socialinį gyvenimą, nes sukelia šeimos vaidmenų suderinimo sunkumų. Tyrimas atskleidė, kad slaugytojos, dirbančios naktinėmis pamainomis, patiria fizinių ir psichologinių sveikatos sutrikimų. Būdingi miego, mitybos sutrikimai, padidėjęs skrandžio rūgštingumas, reprodukcinės siste-

mos pokyčiai. Respondentai dažniau vartoja gliukozę, kofeiną, nikotiną. Didelę įtaką naktinis darbas daro arteriniam kraujospūdžiui ir širdies susitraukimų dažniui. Slaugytojos jaučia stresą, skundžiasi padidėjusiu nervingumu ir dirglumu, nuolatine įtampa, nerimu, stipriu psichologiniu nuovargiu. Tyrimo duomenys atskleidė, kad naktinis darbas daro didelę įtaką slaugytojų socialiniam gyvenimui. Slaugytojos nurodė, kad dėl naktinio darbo kyla konfliktų šeimoje ir bendravimo su draugais sunkumų. Kitą dieną po budėjimo respondentės savo miego ir poilsio laiką aukoja socialinių-norminių šeimos vaidmenų vykdymui.

### Įvadas

Šiuolaikinėje visuomenėje nuolat didėjo darbo, kurį reikia atlikti pasibaigus dienos pamainos darbo valandoms, poreikis, padidinęs naktinėmis pamainomis dirbančių darbuotojų skaičių [1,6]. Slaugytojai, būdami sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai, tenkindami pacientų poreikius, privalo dirbti ir dienos metu, ir naktį. Naktinės pamainos terminas apibrėžiamas kaip darbas, atliekamas nuo 18 val. iki 6 val. ryto [2,8]. Amerikos miego medicinos akademija rekomenduoja suaugusiems miegoti nuo 7 iki 8 valandų, o Nacionalinis Amerikos miego fondas (NSF) – nuo 7 iki 9 valandų per naktį [3].

Mediko (gydytojo, slaugytojo) profesija yra viena iš labiausiai su naktiniu darbu susijusių profesijų. Ir dieną, ir naktį ligoninėse tiriami, gydomi ir prižiūrimi pacientai. Ligos, nelaimingi atsitikimai įvyksta bet kuriuo paros metu. Dažni atvejai, kai pacientai ligoninėse prabūna pusę nakties laiko. Medikai jiems teikia skubiąją medicinos pagalbą, gydo, prižiūri, stebi sveikatos būklę [4]. Tarptautinė slaugos taryba (ICN), pripažindama, kad esant sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumui visą parą, šių paslaugų teikėjų pamaininis naktinis darbas yra būtinybė, reiškia susirūpinimą, kad naktinis darbas gali daryti neigiamą poveikį asmens sveikatai, gebėjimui funkcionuoti, o kartu ir teikiamoms paslaugoms [2,14]. Tolerancija naktiniam darbui skiriasi priklaus-

somai nuo lyties, amžiaus, vaikų skaičiaus, pamainos laiko (ryte ar vakare), streso, naktinių pamainų ir savaitės darbo valandų skaičiaus [5,7]. Dažniausiai nurodomos sveikatos problemos yra miego sutrikimai (nemiga, mieguistumas, nuovargis darbe), virškinimo sutrikimai, (apetito padidėjimas ir virškinimo veiklos sutrikimas), širdies ir kraujagyslių ligos (insultas, miokardo infarktas ir krūties vėžys) [5,9-13,15].

**Tikslas** – atskleisti naktinio darbo įtaką slaugytojų fizinei ir psichosocialinei sveikatai.

### Tyrimo medžiaga ir metodai

Tiriamieji buvo parinkti atsižvelgiant į tyrimo tikslą. Atliekant tikslinę atranką, laikytasi reikalavimo, kad visi tiriamieji turėtų ne mažiau kaip metus naktinio darbo stažą. Iš viso tyrime dalyvavo 25 slaugytojos. Visos dalyvavusios buvo moterys. Tyrimo dalyvės dirbo skirtingo profilio skyriuose: a) suaugusiųjų priėmimo ir skubiosios pagalbos skyriuje (N=7), b) chirurgijos skyriuje (N=5), c) kardiologijos skyriuje (N=4), d) suaugusiųjų intensyviosios terapijos skyriuje (N=3), e) urologijos skyriuje (N=3), f) vaikų ligų skyriuje (N=3). Tiriamieji apklausoje dalyvavo savo noru. Tyrimo dalyviams garantuotas anonimiškumas. Pokalbis su tiriamaisiais vidutiniškai truko 20 minučių. Anonimiškumui užtikrinti kiekvienam respondentui priskirtas skirtingas kodas (nuo 1 iki 25). Tyrimas vyko X ligoninėje, prieš tai su respondentu suderinus susitikimo laiką. Apklausa buvo atliekama pusiau struktūruotu interviu metodu. Slaugytojų naktinio darbo įtaką fiziniams ir psichosocialiniams sveikatos problemoms siekta išsiaiškinti pagal šiuos kriterijus: priežastys, lemiančios pasirinkimą dirbti naktimis; įtaka fizinei sveikatai; įtaka psichologinei sveikatai; įtaka socialiniam gyvenimui; sunkumai, dirbant naktinėmis pamainomis.

### Rezultatai

Tyrimo duomenys atskleidė pagrindines priežastis, skatinančias slaugytojus rinktis darbą naktinėmis pamainomis,

šio darbo poveikį tiriamųjų fizinei ir psichologinei sveikatai, socialiniam gyvenimui bei veiklai.

#### Priežastys, lemiančios pasirinkimą dirbti naktimis.

Atlikus tyrimą pastebėta, kad kiekvienas tiriamasis darbo grafiką rinkosi (kai galėjo) atsižvelgdamas į tam tikrus, jam priimtinius aspektus. Paklausus tiriamųjų „Kokios priežastys skatina rinktis darbą naktinėse pamainose?“ atsakymai pasiskirstė į keletą grupių. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad pagrindinė priežastis yra „didesnis apmokėjimas“ (finansinė nauda). Kitos priežastys, dėl kurių pasirenkamas naktinis darbas, yra patogus darbo laikas, bei didesnis laisvų dienų skaičius: „kad turėčiau laisvų dienų. <...> Tarpas tarp budėjimų vistiek būna toks, kad tuo laiku tu gali pabūti ir su vaikais, ir kažką nuveikti namie“. Darbo krūvis, susijęs su darbo grafiko sudarymu, taip pat gali lemti naktinio darbo pasirinkimą. Tiriamoji nurodė: „<...> aš dirbu pusantr etato, dienom dirbdama aš negalėčiau dirbti tokiu krūviu, tiesiog grafiko negalėtų sudaryti“, todėl ji turi budėti ir naktimis. Dalis slaugytojų augina ikimokyklinio amžiaus vaikus, tad ir ši aplinkybė turėjo įtakos jų pasirinkimui, nes „šeimyninės priežastys skatina rinktis darbą naktimis“. Naktinio darbo pasirinkimui įtakos turi ir nepalanki gyvenamoji vieta – tolimas kelias iki darbo vietos. Rezultatai parodė, kad naktinėmis pamainomis dirbama, nes tokia yra skyriaus darbo specifika, kai darbo vieta neteikia galimybės pasirinkti pamainos laiko, nes „dabar, kad pageidautumėm, pas mus nėra tokio dalyko, tiesiog yra pamainos: paros, naktinės, dieninės. <...> Kaip pastato, taip mes dirbam ir dienom, ir naktim, ir parom, nėra jokių išlygų, o tokių kaip pageidavimų, tai nėra“ (1 lentelė).

**Naktinio darbo įtaka fizinei sveikatai.** Tyrimo rezultatai parodė, kad slaugytojos, dirbdamos naktinėmis pamainomis, patiria įvairių fizinės sveikatos sutrikimų ir pokyčių, o jų miego kokybė siejama su darbu naktinėmis pamainomis. Visi apklaustieji nurodė, kad jų „labai sutrikęs ir nekokybiškas miegas, kuriam padeda tik vaistai“, dažna nemiga („miegu

**1 lentelė.** Priežastys, skatinančios slaugytojas rinktis darbą naktinėse pamainose.

Kategorija	N	Respondentų atsakymai
Finansinė nauda	18	„Didesnis atlyginimas, nors ne kažką jis didesnis, viskas daugiau jokių priežasčių absoliučiai“. „Didesnis apmokėjimas“. „Piniginės priežastys“.
Patogus darbo laikas	10	„Kad turėčiau laisvų dienų.<...>Tarpas tarp budėjimų vis tiek būna toks, kad tuo laiku tu gali pabūti ir su vaikais, ir kažką nuveikti namie“. „Grafiko lankstumas“.
Patogus darbo grafikas	8	„<...> aš dirbu pusantr etato, dienom dirbdama aš negalėčiau dirbti tokiu krūviu, tiesiog grafiko negalėtų sudaryti“. „Darbas naktimis man leidžia dirbti didesniu etatu“.
Ikimokyklinio amžiaus vaikai šeimoje	5	„Šeimyninės priežastys skatina rinktis darbą naktimis. <...> Buvo taip, kad maži vaikai, stato pamainas naktimis, kad nebūtų biliutėnių, jeigu bus kas prižiūrės vaikus, tai va, taip įpratome, taip ir varom senės“.
Gyvenamoji vieta	2	„Pirmas dalykas, kodėl pasirinkau yra tas, kad šiuo metu gyvenu kitam mieste, tad kasdien važinėti būtų labai nepatogu, nepraktiška ir neekonomiška“.
Skyriaus darbo specifika	2	„Dabar, kad pageidautumėm, pas mus nėra tokio dalyko, tiesiog yra pamainos: paros, naktinės, dieninės.<...> Kaip pastato, taip mes dirbam ir dienom, ir naktim, ir parom, nėra jokių išlygų, o tokių kaip pageidavimų, tai nėra“.

su tablečių pagalba kitą kartą“). Be nemigos ir nekokybiško miego, kitą dieną po budėjimo slaugytojas vargina mieguistumas: „sutrinka miego ritmas, esi ilgiau ir labiau pavargusi, daugiau laiko užtrunka, kol tu atsistatai“.

Tyrimo rezultatai rodo, kad dirbant naktimis keičiasi valgyimo įpročiai, turintys įtakos mitybos pokyčiams: „jaučiu apetito padidėjimą didžiulį, nes toksai besaikis valgymas būna, kad nusiramintum“. Respondentų atsakymai parodė, kad aktualus rūgščių-šarmų pusiausvyros sutrikimas: „tikrai taip, padidėja rūgštingumas, sutinku, kad tai susiję su naktinėmis pamainomis, nes, kad valgai tai, ko neturėtum valgyti ir tai ne tas laikas, kuriuo turėtum valgyti“, nors ne visi respondentai mano, kad tai susiję su naktiniu darbu.

Galimai su naktiniu darbu sietini ir menstruacijų ciklo pokyčiai, nors, anot apklaustųjų, tai ne itin dažna problema, tačiau yra atvejų, kai „menstruacijų ciklas išsireguliuo-

ir ilgesnis. Jeigu anksčiau kraujavimas buvo apie 5 d., tai dabar trunka apie 7 d.“

Tyrimas atskleidė, kad dažnesnė sveikatos problema – širdies susitraukimų dažnio ir arterinio kraujospūdžio pakitimai. Naktinių pamainų metu slaugytojos patiria didesnę įtampą, tad paryčiais pajunta stiprų nuovargį, padidėja širdies susitraukimų dažnis. Galimi arterinio kraujospūdžio svyravimai: paryčiais – kritimas, o esant sujudinimo ar stresinės būsenos – kilimas. Tyrimo duomenimis, slaugytojos skundėsi bendru nuovargiu, pasireiškiančiu kūno silpnumu, mieguistumu, nuovargiu, išsekimu. Respondentų atsakymai pateikiami 2 lentelėje.

**Naktinio darbo įtaka psichologinei sveikatai.** Tyrimo duomenys atskleidė, kad naktinis darbas neigiamai veikia slaugytojų psichologinę sveikatą. Tiriamosios išsakė, kad nakties metu ir grįžusios po pamainos namo jos tampa irz-

2 lentelė. Naktinio darbo įtaka slaugytojų fizinei sveikatai.

Kategorija	Subkategorija	N	Respondentų atsakymai
Miego sutrikimai	Nekokybiškas miegas	12	„Jaučiu, kad miegas išsibalansavęs“. „Miegas labai išsiderinęs, labai pavargsti, dieną kai pamiegi, būni išvis toks, net nežinau, kaip nesavas“. „Miegas iš karto automatiškai išsiderina, grįžti, pamiegi, o po to vaikštai toks nesavas“.
	Mieguistumas	8	„Po budėjimų nuolat būna silpna ir trūksta miego.<...>Po budėjimų būna euforija, nes tu būni visą naktį susikaupęs ir iki pietų nemiegi grįžęs namo, nes vis tiek reikia pagaminti pietus, tai tu stengiesi neatsipalaiduoti, o kai pareigos namuose jau atliktos, tai gali ir atsipalaiduoti, nes tuo metu jau labai trūksta miego, tai eini miegoti ir miegi iki vėlaus vakaro“.
	Nemiga	5	„Aš po naktinio budėjimo negaliu užmigti, kad būtų galima pailsėti ir pamiegoti. Kitą dieną jaučiuosi tokia, kaip šlapiu maišu trenka“. „Miegu su tablečių pagalba. Miegu kaip arklys, kitą kartą net stovėdama galiu užmigti, kartais pusę nakties nemiegi, užmiegi tik kokią 3-4 val. nakties“.
Mitybos pokyčiai	Padidėjęs apetitas	20	„Apetitas kaip tik padidėja, nes naktim amžinai norisi valgyti, nes būna šalta, arba norisi gerti, ta prasme namie to nedarai“. „Tai aišku, kad padidėja apetitas, nes 12 val. nakties eini dirbti, tai tu ir valgyt nori, kai normalus žmogus miega naktį, o čia dirbi, tai ir nori kažką sukramtyti“.
	Padidėjęs skrandžio rūgštingumas	7	„Ypač pavasario laikotarpiu jaučiu, kad būna padidėjęs rūgštingumas“. „Tikrai taip, padidėja rūgštingumas, sutinku, kad tai susiję su naktinėmis pamainomis, nes, kad valgai tai, ko neturėtum valgyti ir tai ne tas laikas, kuriuo turėtum valgyti“.
	Valgyimo įpročių pasikeitimas	5	„Jaučiu mitybos pokyčius, nes vėl gi maitinimosi grafikas pasislenka labiau į naktį, todėl pradėjau valgyti žymiai vėliau, išgeriu daugiau kavos“. „Visada norisi ko nors skanaus ir saldaus, gliukozę atstatyti. Visada valgau tą patį, kaip įprastai, tik, kad jaučiausi didesnis cukraus poreikis“.
Reprodukcinės sistemos sutrikimai	Menstruacijų ciklo pokyčiai	5	„Pasakyčiau, kad menstruacijos yra šiek tiek nereguliarios dabar; bet nežinau ar tai yra susiję su budėjimais<...>jos pasidarė skausmingesnės, ypač per pastaruosius 5 metus“. „Menstruacijų ciklas išsireguliuo- ir ilgesnis. Jeigu anksčiau kraujavimas buvo apie 5 d., tai dabar trunka apie 7 d“.
Širdies ir kraujagyslių sistemos pokyčiai	Širdies susitraukimų dažnio pokyčiai	15	„Pulsas pas mane yra dažnas“. „Su metais pradėjau jausti širdies permušimus. Kartais būna tachikardijos priepuoliai, priežasties nežinau, gali būti, kad ir po nakties ar nakties metu, kai labai užsina noras miegoti, paryčiais, ypač nuo 4 val. ryto iki kokios 6 val. ryto, tai iš tikrųjų kartais jauti, kad labai tankiai plaka širdis“. „Pulsas taip, jau tachikardiją turiu, nes pastovus stresas, ar iškrenta iš lovos, ar gaivinimas, taigi, viskas streso“.
	Arterinio kraujospūdžio pokyčiai	12	„Pradėjo šokinėti arterinis kraujo spaudimas“. „Galbūt kažkiek ir įtakoja AKS, nes naktim dirbant, dar kol to svorio buvo mažiau, tai būdavo labai mažas kraujo spaudimas <...>būdavo, kad ir 100 vos betraukdavo, dabar kai svorio daugiau turiu, tai kažkaip ir nejačiu, kad jis labai kristų“.
Bendras kūno nuovargis	Kūno silpnumas, mieguistumas	10	„Kitą dieną jaučiuosi tokia, kaip šlapiu maišu trenka, taip lyg kūniui būtų silpna, esu mieguista“. „Po budėjimų nuolat būna silpna ir trūksta miego“.
	Nuovargis, išsekimas	8	„Kitą dieną po budėjimo didelis nuovargis būna prakiškai visą dieną“. „Kažkoks dabar jau išsekęs būni. Išsimuši iš tokio bendro režimo tai tikrai, kitą dieną gali jau išmesti, vaikštai piktas, labai kabinėjiesi prie visko.“

lesnės ir dirglesnės, nes „naktinės pamainos aišku, kad veikia žmogų, tu būni piktesnis, nervuotesnis, blyksti, greitai susinervini, viskas erzina, atrodo, kad viskas labai greitai vyksta“. Respondentės nurodė, kad kenčia nuo streso. Be to, nakties metu jaučiamas ir nerimas, todėl „prieš pamainas reikia jau kokios ir arbatėlės ir kokią tabletėlę miegui paimti, nes psichiškai veikia ir neužmiegi prieš parą būtent, o ką daugiau darysi“. Naktinės pamainos metu atsiranda psichologinis nuovargis, o „po naktinės pamainos jautiesi labai išsunkta. Norisi būti tylumoje, norisi dažniausiai niekur neiti“. Tyrimo duomenimis, yra slaugytojų, kurioms naktinis darbas yra nemalonus ir dėl psichologinio nuovargio kelia nepasitenkinimą darbu. Kadangi nakties metu dirba mažiau personalo, todėl tuo laiku „įtampa yra neatsiejama, nes pirmiausia budėjimo metu tu lieki kaip ir vienas ir tokia atsakomybė didesnė, ir daktaras ne visada šalia yra, tai tikrai įtakoja, čia reikia būti stiprių nervų, tada išdirbsi tiek metų“. Respondentų atsakymai pateikti 3 lentelėje.

**Naktinio darbo įtaka socialiniam gyvenimui.** Tyrimo duomenys rodo, kad dirbant naktimis, nepakanka laiko šei-

**3 lentelė.** Naktinio darbo įtaka slaugytojų psichologinei sveikatai.

Kategorija	N	Respondentų atsakymai
Padidėjęs nervingumas ir dirglumas	10	„Naktinės pamainos aišku, kad veikia žmogų, tu būni piktesnis, nervuotesnis, blyksti, greitai susinervini, viskas erzina, atrodo, kad viskas labai greitai vyksta. Jaučiasi ir padidėjęs dirglumas“. „Esi dirglesnis po budėjimo, daugiau nerimo, esi piktas, galbūt sujaudintas, kartais būni vangus, nes toks koks normaliai būtum po budėjimo dienos metu, net ir namiškiai žino, kad geriau po naktinio budėjimo mamos neerzinti“.
Stresas	8	„Didžiausias nusiskundimas, tai, kad labai išauga stresas“.
Psichologinis nuovargis	8	„Pastovus psichologinis nuovargis, toks chroniškas“. „Po naktinės pamainos jautiesi labai išsunkta. Norisi būti tylumoje, norisi dažniausiai niekur neiti. Būna, kad pradedi garsiau kalbėti, tuomet draugai vis klausia, ko tu rėki, nes būna, kad čia darbe pakėlus balsą kalbi. Kartais norisi išvis atsiriboti nuo žmonių, tuomet labai gerai jautiesi“.
Nerimas	7	„Prieš pamainas reikia jau kokios ir arbatėlės ir kokią tabletėlę miegui paimti, nes psichiškai veikia ir neužmiegi prieš parą būtent, o ką daugiau darysi?“ „Prieš einant į darbą tu jauti nerimą, stresą, ypač dabar, kai sumažino darbuotojų skaičių, dabar likom naktimis po vieną, labai retai kada dviese dirbam, tai žinoma stresas, ką tu gali žinoti, jeigu tu vien dirbi. Ramini save nieko kitaip juk nebus“.
Nepasitenkinimas darbu	7	„Iš tikrųjų tai man nepatinka dirbti naktimis. Aš niekad ir nenorėjau dirbt naktimis, tu jautiesi prastai, tikrai nesinori eiti į darbą, nusiteiki iškart, kad va tas naktinis darbas bus nemalonus ir iš tikrųjų aš bent jau pasakyčiau, kad man sunkiau dirbti naktį, nei dieną, vien jau dėl pacientų gausos, nes tu jų gauni dvigubai daugiau su kiekvieno paciento asmeninėmis problemomis“.
Nuolatinė įtampa	5	„Įtampa yra neatsiejama, nes pirmiausia budėjimo metu tu lieki kaip ir vienas ir tokia atsakomybė didesnė, ir daktaras ne visada šalia yra, tai tikrai įtakoja, čia reikia būti stiprių nervų, tada išdirbsi tiek metų“. „Taip, jaučiu įtampą, nes naktinio budėjimo metu ji visad išauga“.

**4 lentelė.** Naktinio darbo įtaka slaugytojų socialiniam gyvenimui.

Kategorija	N	Respondentų atsakymai
Poilsio trūkumas	18	„Ivairiai būna, nes pas mane yra mažamečių vaikų, būna, kad ir nenuėinu ilsėtis, tai tuomet blogai jaučiuosi ir didelis nuovargis jaučiasi ir, aišku, dirglesnė būnu“. „Dažniausiai grįžusi laiką skiriu namų ruošos darbams, nes iš tikrųjų sakai eisi miegoti, bet dažniausiai ir nenuėini, nes atsiranda tai tas, tai anas ir po to žiūri, kad jau pietūs ir jau tuoj reikės eiti miegoti, tai jau nėra kur ir gulti. Po to vakare užtat labai greitai užmiegi, būna, kd net televizoriaus nereikia“.
Bendravimo su šeima ir draugais trūkumas	17	„Tikrai nepavyksta skirti tiek laiko šeimai, kiek norėčiau“. „Laiko šeimai skiriu mažiau, tikrai“. „<...>Pas savo artimuosius, tai tikrai labai retai nuvažiuoju, nes kai grįžti iš darbo, būni pavargusi, kitą dieną vėl naktį tau jau reikia į darbą, tai taip ir nenuvažiuoji pas juos, tai dabar daug rečiau susitinku su savo tėvais“.
Konfliktai šeimoje	8	„Trupučių kyla konfliktų, vaikai tai pyksta, kad aš tiek daug dirbu, o aš noriu dirbti, kol dar jėgų turiu, visgi, pensija gal bus kiek didesnė“. „Žiauriai įtakoja, nes liepė mesti darbą, o aš vis sakau ne, bet ne tiek, kad nesutinki, tačiau dabar yra tokios sąlygos, kad nieks čia tom dienom irgi nelaikys, nes yra jaunos mergaitės atėjusios, tik pradėjusios dirbti, yra su mažais vaikais, tai nėra kaip“.

mai ir draugams, taip pat ir namų ruošos darbams, „kadangi esi pastoviai pavargęs, kol atsistatai, kol ką, taip šeimai ir buičiai gal skiri mažiau ir to laiko, nes tiesiog neturi jėgų“. Dėl laiko stygiaus ir visuomenės nustatytų socialinių šeimos vaidmenų respondentės aukoja savo poilsio laiką, siekdamos atlikti namų ruošos darbus ir skirti daugiau laiko artimiesiems: „grįžusi po naktinės pamainos, niekada neinu iškart miegoti. Visą laiką iki pietų turiu pagaminti maisto, turiu viską sutvarkyti, nes aš tokia esu, man neramu, jeigu trūksta maisto, nes grįžta dukra. Šiaip visada po budėjimų 99 proc. einu pamiegoti viską susitvarkius“. Tyrimo rezultatai rodo, kad konfliktai šeimoje – viena iš naktinio darbo pasekmių (4 lentelė).

**Sunkumai, dirbant naktinėmis pamainomis.** Atlikto tyrimo duomenimis, dirbant naktinėmis pamainomis, atsiranda darbą sunkinančių veiksnių. Respondentų nuomone, budėjimus naktimis labai sunkina per didelės atsakomybės sukeltas nuovargis, padidėjęs dirglumas ir emocinė įtampa, nes „kai būna daug pacientų, tu būni išsekęs ir paskui tu kažkaip rankas nuleidi ir pas mus nėra jokios pertraukos,

5 lentelė. Darbe kylantys sunkumai, dirbant naktinėmis pamainomis.

Kategorija	N	Respondentų atsakymai
Darbo atsakomybės keliamas nuovargis, padidėjęs dirglumas ir emocinė įtampa	20	„Apsunkina didelis nuovargis ir miego trūkumas“. „Reikia daugiau susikaupimo, nes vis tiek organizmas žino, kad naktis, nori nenori, tu vis tiek užsimanysi miegoti, negali daug prisivalgyti irgi greičiau miego užsimanysi, gal ir daugiau susikaupimo reikia vien dėl to, kad dirbi nakties metu“. „Jautiesi, kad tu labiau susinervuoji dėl dalykų, dėl kurių dienos metu taip nesusinervintum. Žmonės kažkaip labiau išmuša tave iš vėžių. Psichologiškai prasčiau jautiesi ir atrodo, kad esi pikta, gal kartais pikčiau ir atsakyt žmogui gali, todėl tas žmogus gali irgi blogiau sureaguoti. Padidėja dirglumas“. „<...>Kai jauna buvau, atsiguldavau ir miegodavau, o dabar viena ausim klausaisi, gal tu ir žinai tą situaciją, bet kaip ir minėjau, atsakomybė yra didesnė ir tada daugiau pavargsti<...>“. „Pagrindė tai stresas ir nervai, įtampa didžiulė“.
Personalo trūkumas	8	„Jeigu nėra kam dirbti, tai tuomet būna labai sunku išverti. Labai sunku, kai būna krūvis didelis, jeigu reikia reanimuoti, tuomet išveži į reanimaciją, tuomet grįžti į tvarstomąjį, ten reikia eiti persirišti žaizdas“. „Vienas pagrindinių sunkumų, tai, kad reikia budėti vienai. Vakarais kartais būna mieguistumas, kartais naktį atrodo, reikia to miego, bet jeigu daugiau vaikų paguldo ir daugiau to darbo, tai jau nebegali, toks jau eini kaip zombis“.
Didesnis darbo krūvis	5	„Didesnis krūvis, daugiau pacientų. Gal būt, kad skyriuje būna ramiau, lieka mažiau personalo, tai jauti daugiau įtampos ir jauti, kad būtent tau gaunasi didesnis darbo krūvis“. „Sunku, kai būna daug pacientų. Sunku, jeigu grafiką sustato taip, kad turi dirbti kas antrą parą.“ „Jeigu nėra kam dirbti, tai tuomet būna labai sunku išverti“.

kaip kituose skyriuose. Jautiesi, kad tu labiau susinervuoji dėl dalykų, dėl kurių dienos metu taip nesusinervintum. Žmonės kažkaip labiau išmuša tave iš vėžių. Psichologiškai prasčiau jautiesi ir atrodo, kad esi pikta, gal kartais pikčiau ir atsakyt žmogui gali, todėl tas žmogus gali irgi blogiau sureaguoti. Padidėja dirglumas“. Naktimis skyriuje lieka mažiau medicinos darbuotojų, todėl „sunku, kai būna daug pacientų. Sunku, jeigu grafiką sustato taip, kad turi dirbti kas antrą parą.“ „Jeigu nėra kam dirbti, tai tuomet būna labai sunku išverti“, nes vienam slaugytojui tenka per didelis darbo krūvis: „personalo trūkumas, žmonių agresija. Žmonės būna labai pikti ir išsilieja“. Ši aplinkybė sunkina slaugytojų darbą, mažina jo efektyvumą. Respondentų išsakyti sunkumai nurodyti 5 lentelėje.

### Išvados

1. Naktinis darbas turi įtakos žmogaus fizinei ir psichosocialinei sveikatai. Ilgesnį laiką naktinėje pamainoje dirbančioms slaugytojoms pasireiškė miego (mieguistumas, nemiga), mitybos (padidėjęs apetitas nakties metu) sutrikimai, antsvorio ir metabolinio sindromo rizika. Cirkadinio ritmo sutrikdymas turi neigiamą poveikį darbo našumui paros laikotarpiu. Naktinis darbas turi įtakos reprodukcinės sistemos pokyčių atsiradimui (neigiamas poveikis menstruacijų ciklo reguliarumui ir vaisingumui). Melatonino trūkumas, sukliamas dirbtinio apšvietimo nakties metu, didina susirgimo vėžiu riziką.

2. Slaugytojos, dirbančios naktinėmis pamainomis, patiria fizinių ir psichologinių sveikatos sutrikimų. Būdingi miego sutrikimai, mitybos pokyčiai (apetito padidėjimas, valgymo įpročių pasikeitimas), padidėjęs skrandžio rūgštīgumas, reprodukcinės sistemos pokyčiai (sutrinka menstruacijų ciklas). Respondentai dažniau vartoja gliukozę, kofeiną, nikotiną pamainos metu ir ryte grįžę namo. Didelę įtaką

naktinis darbas daro arteriniam kraujospūdžiui, būdingi širdies susitraukimų dažnio pakitimai (tachikardija, širdies permušimai), nuovargis ir silpnumas. Slaugytojos jaučia stresą, skundžiasi padidėjusiu nervingumu ir dirglumu, nuolatine įtampa, nerimu, stipriu psichologiniu nuovargiu.

3. Naktinis darbas turi įtakos slaugytojų socialinam gyvenimui. Darbas naktimis sukelia konfliktus šeimoje, sunkina bendravimą su artimaisiais ir draugais. Kad įvykdytų socialinius–norminius šeimos vaidmenis, slaugytojai aukoja savo miego ir poilsio laiką.

### Literatūra

1. Thun E, Bjorvatn B, Torsheim T, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S. Night work and symptoms of anxiety and depression among nurses: a longitudinal study. *J Work & Stress* 2014; 28(4):376-386.  
<https://doi.org/10.1080/02678373.2014.969362>
2. Raghad A, Ferial H. Effect of night shift on nurses working in intensive care units at Jordan. *Eur J SciRes* 2008; (1):70-86.
3. Alspach G. Napping on the night shift: slacker or savior? *Crit Care Nurse* 2008;28(6):12-19.  
<https://doi.org/10.4037/ccn2009331>
4. Janušonis V. Tinkama sveikatos priežiūra: naktinis medikų darbas. *Klaipėdos universitetas: Tiltai*, 2015;72(3):25-39.  
<https://doi.org/10.15181/tbb.v72i3.1164>
5. Jung HS, Lee B. Factors associated with the occurrence of functional dyspepsia and insomnia in shift-working nurses. *Work* 2016;54(1):93-101. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=42&sid=1f403438-bffe-4a97-8c94-7016eddb8de1%40pdc-v-sessmgr04>  
<https://doi.org/10.3233/WOR-162283>
6. Tai SY, Lin PC, Chen YM, Hung HC, Pan CH, Pan SM, Lee CY, Huang CT, Wu MT. Effects of marital status and shift work on family function among registered nurses. *Ind Health* 2014; 52 (4): 296-303. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

- <https://doi.org/10.2486/indhealth.2014-0009>
7. Obelenis V., Bagdonienė T., Ustinavičienė R., Raškevičienė R., Vėbrienė J., Januškevičius V., Ščiupokas A. Darbo medicina, Vilnius: Pozicija. 2017.
  8. Flo E, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Grønli J, Hilde Nordhus I, Bjorvatn B. Shift work disorder in nurses - assessment, prevalence and related health problems. *PloS One* 2012; 7(4):1-9.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0033981>
  9. Zverev YP, Misiri HE. Perceived effects of rotating shift work on nurses' sleep quality and duration. *Malawi Med J* 2009;21(1):19-21. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=21&sid=45551d17-10df-489e-9a80-383e48561571%40sessionmgr4007>
  10. Stanojevic C, Simic S, Milutinovic D. Health effects of sleep deprivation on nurses working shifts. *Med Pregl* 2016;69(5-6):183-188.  
<https://doi.org/10.2298/MPNS1606183S>
  11. Loeff B, van Baarle D, van der Beek AJ, van Kerkhof LW, van de Langenberg D, Proper KI. Klokwerk + study protocol: An observational study to the effects of night-shift work on body weight and infection susceptibility and the mechanisms underlying these health effects. *BMC Public Health* 2016;16:692.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-016-3317-1>
  12. Ferri P, Guadi M, Marcheselli L, Balduzzi S, Magnani D, Di Lorenzo R. The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in a general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts. *Risk Manag Health Policy* 2016;9:203-211. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>  
<https://doi.org/10.2147/RMHP.S115326>
  13. Schernhammer ES, Razavi P, Li TY, Qureshi AA, Han J. Rotating night shifts and risk of skin cancer in the nurses' health study. *J Natl Cancer Inst* 2011;103(7):602-606.  
<https://doi.org/10.1093/jnci/djr044>
  14. Buja A, Zampieron A, Mastrangelo G, Petean M, Vinelli A, Cerne D, Baldo V. Strain and health implications of nurses' shift work. *Int J Occup Med Environ Health* 2013; 26(4):511-521.  
<https://doi.org/10.2478/s13382-013-0122-2>
  15. Mosendane T, Mosendane T, Raal FJ. Shift work and its effects on the cardiovascular system. *Cardiovasc J Afr* 2008;19(4), 210-215.

## INFLUENCE OF NIGHT WORK ON PHYSICAL AND PSYCHOSOCIAL HEALTH OF NURSES

R. Juozapavičienė, O. Daujotaitė

Keywords: nurse, night work, night shift, health problems.

### Summary

In Europe about 1 out of 5 workers have a certain shift schedule associated with night work and 1 out of 10 employees have more than 5 night shifts per month. In the health care sector ~25% of all employees working in hospitals and do not work traditional hours, so it might cause problems to their health.

The aim of the research: to reveal the influence of night work on the physical and psychosocial health of nurses.

Target group: 25 general nurses working in different departments on night shifts. Respondents were selected to meet the purpose of the study. Purposeful selection of subjects required that all subjects should have at least one year of night work experience.

Methods of the research: respondents were interviewed using a semi-structured interview method. The aim of the study was to find out the reasons for choosing night work, the impact of night work on physical, psychological health, social life and the difficulties of working night shifts. A coding and categorization system was used to analyze the study data. The information was categorized and, if necessary, sub-categorized.

Results. Night work affects the person's physical and psychosocial health. For a longer period of time at night shift nurses experience sleep disorders, changes in nutrition. Also, night work increases the risk of metabolic syndrome and cancer risk for nurses. Working at night also affects social life, as there are difficulties in carrying out normative family roles. The study revealed that nurses working at night shifts face physical and psychological disorders. Sleep disorders, changes in nutrition, increased gastric acidity, changes in the reproductive system are typical health problems. Respondents more often use glucose, caffeine, nicotine. Arterial blood pressure and heart rate are heavily influenced by night work. Nurses feel stress, complain of increased nervousness and irritability, constant tension, anxiety, and strong psychological fatigue. Research shows that night work has a strong impact on the social life of nurses. Nurses say that work schedule like this causes conflicts in the family and in communication with friends. Respondents sacrifice their sleep and rest time to fulfill the social – normative roles of family the next day after shift.

Correspondence to: [rasa.juozapavičienė@go.kauko.lt](mailto:rasa.juozapavičienė@go.kauko.lt)

Gauta 2019-11-10