

Schichtarbeit und Schlaf:

Hier ein paar Fakten: 8 Stunden Nachtarbeit entsprechen mehr als 12 Stunden Tagarbeit.

Nachtarbeit wirkt sich negativ auf die Psyche aus, zu den Empfindungen gehören folgende Punkte:

- **Unfähigkeit abzuschalten**
- **Gefühl der Erschöpfung**
- **Depression**
- **Gereiztheit**
- **Gefühl der Sinnleere**



Und es äußern sich unter anderem folgende gesundheitliche Probleme:

- **Schlafstörungen** zu wenig und unregelmäßiger Schlaf (Schlafkonto)
- **Störungen im Magen-Darm-Bereich** Appetitstörungen, Verdauungsprobleme, Sodbrennen oder Blähungen, Gastritis, Darmentzündungen, Magengeschwüre,
- **Herz-Kreislauf-Probleme** ausgelöst durch Zeitdruck, unregelmäßige Schlafzeiten, private Probleme, schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung,
- **Soziale Probleme** soziale Kontakte zu pflegen, gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen werden erschwert,
- **Psychische Probleme** innere Unruhe, Nervosität, Depressionen, sexuelle Probleme,

Kleine organisatorische Veränderungen können schon die Arbeitsfähigkeit mit unregelmäßigen Schichten verbessern.

- **Schichtplangestaltung** gesundheitsfördernde und sozial verträgliche Gestaltung von Schichtplänen (kurz vorwärts rotierende Schichten, Früh-, Spät- und Nachtdienst) Ruhetage einhalten und zur Regeneration nutzen,
- **Regelmäßige gesunden Untersuchungen (BOGU)** Beratungs- und Präventionsangebote der Arbeitsmedizin ermöglichen, negative Auswirkungen früh genug zu erkennen und gegen zu steuern.
- **Ausreichender Schlaf** Präventionswoche am Josefhof oder Seminar Schichtarbeit & Schlaf befassen sich eingehend mit dem Thema und bieten die Möglichkeit die persönliche Entspannungstechnik zu erlernen
- **Gesunde Ernährung** ausgewogene Ernährung, der Uhrzeit angepasst und ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit (kein Alkohol) sind ebenfalls sehr wichtig
- **Sozialleben** soziale Kontakte pflegen (Zeitmanagement)
- **Psychologie** Kontrolle und Maßnahmen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz, eventuelle psychologische Einzelberatungen oder Gespräche mit der beruflichen Wiedereingliederung

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/beruf/arbeitsplatz/schichtarbeit>



Schichtarbeit und Schlaf

