

Рабочие привычки и проблемы со сном: как сидячая работа и нестабильный график вредят здоровью

Дата публикации: 11.01.2025

Новое исследование, проведённое под руководством учёных из Университета Южной Флориды, выявило серьёзные последствия современных рабочих привычек для здоровья сна. Анализ данных более 1000 сотрудников за десятилетний период показал, что сидячий образ жизни и нестандартные графики работы существенно увеличивают риск бессонницы и других проблем со сном, влияя на общее состояние здоровья и благополучие.

Сидячая работа, которая сегодня характерна для 80% работников, была связана с 37%-ным ростом симптомов **бессонницы**. Эти симптомы включают трудности с засыпанием, прерывистый **сон** и повышенную усталость в течение дня. Ситуацию усугубляют нерегулярные графики, такие как ночные смены или чередующиеся рабочие часы, которые приводят к 66%-ному увеличению риска необходимости компенсировать **недосып** дневным сном или выходными.

Как рабочие привычки разрушают сон

Исследование классифицировало работников в три категории по состоянию сна: те, кто спит хорошо, те, кто пытается "догнать" норму, и те, кто страдает бессонницей. Сидячая работа была тесно связана с третьей категорией, особенно среди тех, кто проводит долгие часы за компьютером без двигательной активности.

Долгосрочные последствия такого образа жизни выходят за рамки обычной усталости. По словам авторов исследования, 90% работников, страдающих бессонницей, продолжают испытывать её симптомы спустя десять лет. Это приводит не только к ухудшению физического и психического здоровья, но и к снижению производительности на работе, что делает проблему не только личной, но и корпоративной.

Важно отметить, что влияние плохого сна распространяется и на повседневную жизнь. Недостаток качественного сна связан с повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, когнитивных расстройств и даже депрессии.

Ситуация усугубляется влиянием технологий, которые способствуют сидячему образу жизни и размыванию границ между рабочим и личным временем.

Постоянные уведомления, доступность электронной почты в любое время и требования многозадачности создают дополнительное давление, ухудшая качество сна.

Для решения этой проблемы исследователи предлагают пересмотреть дизайн рабочих мест, добавляя больше возможностей для движения в течение дня, и пересмотреть подход к графику работы. Компании могут ввести гибкие графики, поощрять регулярные перерывы для физической активности и ограничивать работу вне рабочей зоны.

Советы для улучшения сна: избегайте работы за компьютером за час до сна; делайте регулярные перерывы для движения в течение дня; установите стабильный график сна; избегайте стимуляторов, таких как кофеин, во второй половине дня; создайте комфортную среду для сна с затемнением и оптимальной температурой.

Итоги исследования подчеркивают, что проблемы со сном – это не просто индивидуальная забота, а динамичная и многослойная проблема, требующая системных решений. Перепроектирование рабочих мест с учётом здоровья сна может не только улучшить благополучие сотрудников, но и повысить их продуктивность и удовлетворённость жизнью. Это важный шаг на пути к более здоровой и устойчивой рабочей среде.

Ссылка: «Проектирование работы для здорового сна: многомерный, латентный переходный подход к здоровью сна сотрудников» DOI: [10.1037/ocp0000386](https://doi.org/10.1037/ocp0000386).