

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΟΠΩΣΗΣ

στις υπηρεσίες εδάφους



***Goldair Handling***

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή
2. Εργασία με βάρδιες και Διαταραχή ύπνου
3. Αιτίες κόπωσης, Συμπτώματα & Αντίμετρα
4. Η επίδραση της κόπωσης
5. Οφέλη από τη διαχείριση της κούρασης
6. Ύπνος: Τοποθεσία & Προετοιμασία
7. Δίαιτα & Εξάσκηση
8. Φαρμακευτική αγωγή στη βάρδια
9. Αναφορές



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Goldair Handling είναι υπεύθυνη για τη διασφάλιση της ασφάλειας όλων των μελών της εταιρείας. Ως εκ τούτου, η Goldair Handling δεσμεύεται να βοηθήσει το προσωπικό της στην αντιμετώπιση της κούρασης που σχετίζεται με την εργασία σε βάρδιες καθ' όλο το 24ωρο. Αναγνωρίζεται ότι υπάρχει πιθανός κίνδυνος κόπωσης εάν υπάλληλος της εταιρείας μας δεν έχει αναπαυτεί αρκετά ή δεν έχει κοιμηθεί αρκετά πριν την έναρξη της βάρδιας του. Έτσι, η κόπωση στον αεροπορικό χώρο αναγνωρίζεται ως ζήτημα ασφάλειας και ως εκ τούτου όλοι όσοι εργαζόμαστε σε αυτόν τον χώρο θα πρέπει να διασφαλίσουμε ότι έχουμε επίγνωση του κινδύνου της κούρασης, τόσο για τους εαυτούς μας, όσο και για τους συνεργάτες μας.

Το φυλλάδιο αυτό σχεδιάστηκε για να βοηθήσει το προσωπικό της Goldair Handling στη διαχείριση των προσωπικών επιπέδων της κόπωσής του, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με τη κούραση, τις αιτίες, τα συμπτώματα και προτείνοντας μέτρα προφύλαξης.

Το φυλλάδιο αυτό είναι μόνο ένας οδηγός και θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί με αυτό το σκοπό. Η κόπωση είναι μια ατομική εμπειρία για τον κάθε άνθρωπο και κάθε άνθρωπος δεν επηρεάζεται από την κούραση με τον ίδιο τρόπο. Ως εκ τούτου, εναπόκειται σε καθέναν χωριστά πώς θα καθορίσει τις δικές του απαιτήσεις ανάπαυσης και επίσης, να καθορίσει ποιες τακτικές λειτουργούν καλύτερα για τον καθένα όσον αφορά τις πρακτικές του ύπνου και μετριασμού της κόπωσης.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Dimitris Papamichail".

Δημήτρης Παπαμιχαήλ

Διευθύνων Σύμβουλος, Goldair Handling

# ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΒΑΡΔΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΎΠΝΟΥ



Οι περισσότεροι άνθρωποι παρατηρούν ότι φυσιολογικά βιώνουν διαφορετικά επίπεδα υπνηλίας και εγρήγορσης καθ' όλη την ημέρα, αλλά τι προκαλεί αυτά τα πρότυπα;

## **Κατανοώντας τις διαταραχές και τα προβλήματά του ύπνου**

Ο Ύπνος μπορεί να λειτουργήσει ως βαρόμετρο γενικά στην υγεία σας. Σε πολλές περιπτώσεις άνθρωποι με καλή υγεία, τείνουν να κοιμούνται καλά, σε αντίθεση με αυτούς που υποφέρουν τακτικά από προβλήματα ύπνου και υπόκεινται συχνά σε ιατρικά ή ψυχικά νοσήματα, μικρά ή σοβαρότερα. Το να κοιμάστε καλά, είναι ουσιαστικό για την σωματική υγεία και την ψυχική σας ευεξία. Δυστυχώς ακόμα και μια μικρή απώλεια ύπνου μπορεί να επιβαρύνει την διάθεση σας, την ενέργεια σας, την αποδοτικότητα και την ικανότητά σας να διαχειριστείτε το άγχος. Αγνοώντας τα προβλήματα και τις δυσλειτουργίες που σχετίζονται με τον ύπνο μπορεί να οδηγηθείτε σε κακή υγεία, αύξηση βάρους, ατυχήματα, να επηρεάσει την εργασιακή σας επίδοση, να προκαλέσει ένταση στις σχέσεις. Εάν θέλετε να αισθάνεστε σε φόρμα, υγιείς, να έχετε ευεξία, και να αποδίδετε στο μέγιστο των δυνατοτήτων σας, θεωρήστε τον ύπνο απαραίτητο και όχι πολυτέλεια.

## **Σημάδια και συμπτώματα της διαταραχής του ύπνου και των προβλημάτων του**

Όλοι μας βιώνουμε κατά καιρούς προβλήματα στον ύπνο. Πώς όμως μπορούμε να γνωρίζουμε εάν πρόκειται για ένα μικρό πρόβλημα ύπνου, μια απλή περιστασιακή ενόχληση, ένα σημάδι μιας σοβαρότερης διαταραχής του ύπνου ή πρόκειται για υποκείμενες ιατρικές παθήσεις;

### **Πρόκειται για διαταραχή ύπνου;**

#### **Μήπως;**

- Νοιώθετε ευερέθιστοι ή αισθάνεστε υπνηλία κατά την διάρκεια της ημέρας;
- Δυσκολεύεστε να μείνετε ξύπνιοι όταν κάθεστε ακίνητοι, βλέπετε τηλεόραση ή διαβάζετε;
- Αποκοιμάστε ή αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι όταν οδηγείτε;
- Έχετε δυσκολία στη συγκέντρωση;
- Συχνά σας λένε πως δείχνετε κουρασμένος;
- Οι αντιδράσεις σας είναι αργές;
- Δυσκολεύεστε να ελέγξετε τα συναισθήματά σας;
- Αισθάνεστε πως χρειάζεστε να πάρετε έναν «υπνάκο» σχεδόν καθημερινά;
- Σας είναι απαραίτητη η δόση καφεΐνης για να προχωρήσετε την ημέρα σας;

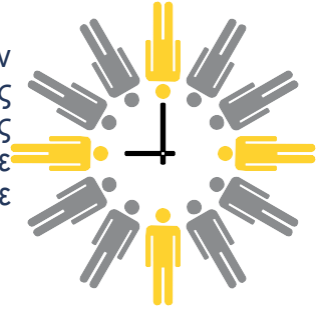
**Εάν η απάντησή σας είναι «Ναι»  
σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω ερωτήσεις,  
μπορεί να πάσχετε από διαταραχή ύπνου.**

# Εργασία με βάρδιες

## Τι είναι η εργασία με βάρδιες;

Η εργασία που είναι προγραμματισμένη εκτός των «κανονικών» ωρών της ημέρας λέγεται εργασία με βάρδιες. Τα χρονοδιαγράμματα των βαρδιών, μπορούν να διαφέρουν από τον ένα χώρο εργασίας στον άλλο. Οι εργαζόμενοι μπορεί να περιστρέφονται σε 24ωρες βάρδιες ή να παραμένουν σε μία μόνο βάρδια.

Η εργασία σε βάρδιες, αποσυντονίζει το εσωτερικό ρολόι σε σχέση με τον εξωτερικό περιβάλλον. Όταν αυτό συμβαίνει, το εσωτερικό σας ρολόι, σας στέλνει μηνύματα τα οποία έρχονται σε σύγκρουση με τις δραστηριότητες που προσπαθείτε να κάνετε. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αισθάνεστε κουρασμένοι κατά την διάρκεια της εργασίας σας ή σας αφυπνίζει να μείνετε ξύπνιοι ενώ προσπαθείτε να αποκοιμηθείτε.



## Αλλαγές στο μοτίβο του ύπνου

Παρόλο που στην πλειοψηφία τους οι ενήλικες χρειάζονται 7-9 ώρες ύπνου στο 24ωρο, το πότε ακριβώς το σώμα μας τείνει να αποκοιμηθεί και ξυπνά με φυσικό τρόπο κάθε ημέρα, διαφέρει. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι οι άνθρωποι έχουν έμφυτες διαφορές για το πότε είναι καλύτερο για αυτούς, να κοιμηθούν και να ξυπνήσουν. Αυτό το φυσικό μοτίβο είναι καθορισμένο χρονολογικά.

Είτε είστε κουκουβάγια (βραδινός τύπος), είτε κορυδαλλός (πρωινός τύπος) η διάρκεια του ύπνου σας έχει μερικώς καθοριστεί γενετικά.



## Τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς;

Ορισμένοι άνθρωποι επηρεάζονται περισσότερο από τις αλλαγές του προγράμματος τους συνολικά - το εσωτερικό τους ρολόι προσαρμόζεται δυσκολότερα και οι αλλαγές στον ύπνο, τους επηρεάζουν περισσότερο από άλλους. Αυτοί οι άνθρωποι θα πρέπει επιμελώς να προστατεύουν τις ώρες ύπνου τους εφόσον δουλεύουν νύκτες ή σε κυκλικές βάρδιες.

## Πώς οι βάρδιες επηρεάζουν την υγεία και την ποιότητα ζωής

Η εργασία σε βάρδιες μπορεί επίσης να επιφέρει αναστάτωση στην υγεία και την ποιότητα ζωής ενός ατόμου. Ειδικοί πιστεύουν ότι ο βασικό μέρος του προβλήματος στην εργασία με βάρδιες είναι σωματικός.

Οι επιδώσεις κατά την νυχτερινή βάρδια μπορούν να επηρεαστούν από:

Τον τύπο της προγραμματισμένης βάρδιας

Την φύση της εργασίας (εξ)

Τις απαιτήσεις του έργου

Τις προσαρμογές σχετικά με το έργο και τις βάρδιες

Τις ατομικές διαφορές

**ΚΟΠΩΣΗ: ΑΙΤΙΕΣ,  
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ & ΜΕΤΡΑ  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ**



## Τι είναι η Κόπωση;

Πολλοί άνθρωποι όταν προσδιορίζουν την λέξη κόπωση, αναφέρονται στο αίσθημα της υπνηλίας. Παρόλο που το αίσθημα της υπνηλίας συμπεριλαμβάνεται στον ορισμό της κόπωσης υπάρχουν πολλά περισσότερα πίσω από αυτό. Εάν ρωτήσετε τον εαυτό σας τι σημαίνει για εσάς η λέξη κόπωση, η απάντηση που θα δώσετε θα είναι κούραση, επιθυμία για ύπνο, έλλειψη κινήτρου και αίσθημα αδυναμίας.

### Τύποι Κοπώσεων

Υπάρχουν δύο κατηγορίες κόπωσης:

#### Παροδική Κόπωση

Γενικά εκδηλώνεται σε μια μόνο εργασιακή περίοδο. Οι παράγοντες που συμβάλουν στην παροδική κόπωση περιλαμβάνουν περιόδους εγρήγορσης, φόρτου εργασίας, περιορισμένης δυνατότητας διαλειμμάτων η ποιότητα και η διατήρηση του προηγούμενου ύπνου. Από την παροδική κόπωση μπορεί κανείς να επανέλθει μέσω μιας μεμονωμένης περιόδου ξεκούρασης.

#### Αθροιστική κόπωση

Ως αποτέλεσμα του ανεπαρκούς νυκτερινού ύπνου, κατ'επανάληψη. Η αθροιστική κόπωση μπορεί επίσης να είναι η εξέλιξη της παροδικής κόπωσης όταν οι ώρες ξεκούρασης που ακολουθούν δεν είναι επαρκείς ή σημειώνουν μεγάλη καθυστέρηση. Όταν ένα άτομο βιώνει αθροιστική κόπωση απαιτείται πάνω από μια μεμονωμένη περίοδο ξεκούρασης για επανέλθει από το σύμπτωμα.



### Τι προκαλεί την κόπωση;

Η Κόπωση μπορεί να προκληθεί από τις κάτωθι αιτίες αλλά δεν περιορίζεται μόνο σε αυτές:

- Αϋπνία
- Παρατεταμένη εγρήγορση
- Φόρτο εργασίας
- Υπερβολική φυσική δραστηριότητα
- Μεγάλες περίοδοι αδράνειας
- Χρήση φαρμακευτικής αγωγή για βήχα ή για κρυολόγημα
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Στρες



## Τα συμπτώματα της κόπωσης

Τα συμπτώματα της κόπωσης ποικίλουν. Πολλά από αυτά τα συμπτώματα μπορούν να διαταράξουν την καθημερινότητα και τις συνήθειες σας. Παρόλο που είναι συνηθισμένο να βιώνουμε συμπτώματα κόπωσης, συχνά κρίνεται απαραίτητη η επίσκεψη στον γιατρό όταν τα συμπτώματα επιμένουν για πάνω από δύο εβδομάδες.

- Αδυναμία
- Μυϊκοί πόνοι
- Πονοκέφαλοι
- Υπερβολική υπνηλία
- Επιθυμία να μείνετε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι όλη την ημέρα
- Έλλειψη κινήτρου
- Αδυναμία να απολαύσετε δραστηριότητες διασκέδασης και ψυχαγωγίας
- Γίνεσθε υπερβολικά συναισθηματικός

## Τρόποι να βελτιώσετε τα επίπεδα εγρήγορσης στη δουλειά

Σε ορισμένες βάρδιες, όπως τις νυχτερινές αλλά και πολύ νωρίς το πρωί, μπορεί να σας φαίνεται δύσκολο να παραμείνετε σε εγρήγορση και αυτό μπορεί να επηρεάσει την απόδοσή σας. Μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο του λάθους, τραυματισμών και ατυχημάτων. Θα σας φανεί χρήσιμο εάν:

- Καθιερώστε μέτριας μορφής άσκηση λίγο πριν την εργασία σας, έτσι θα αυξήσετε τον βαθμό εγρήγορσης κατά την διάρκεια της βάρδια σας
- Διατήρησε έντονο φωτισμό
- Σχεδιάστε να ασχοληθείτε με τις πιο ενδιαφέρουσες εργασίες όταν αισθάνεστε υπνηλία
- Συζητήστε με τους συναδέλφους σας, αυτό θα βοηθήσει τόσο εσάς όσο και εκείνους να μείνετε σε εγρήγορση
- Προγραμματίστε έναν καλό ύπνο μετά το τέλος της βάρδιας σας και φροντίστε να είναι αρκετός
- Ένας καλός ύπνος θα συμβάλει στον μείωση του κινδύνου της κόπωσης

## Προετοιμάζοντας το σώμα και το μυαλό για ύπνο

Όσο πλησιάζει η ώρα του ύπνου, υπάρχουν διάφορες τακτικές, οι οποίες θα σας βοηθήσουν και θα σας προετοιμάσουν για έναν καλό ύπνο. Αυτές οι τακτικές επικεντρώνονται στην ενίσχυση της διαδικασίας της ομαλής μετάβασης τόσο του σώματος όσο και του μυαλού στην κατάσταση του ύπνου, όπως περιγράφεται παρακάτω:

- Αποφύγετε το άγχος,
- Ασχοληθείτε με ήπιας μορφής άσκηση λίγο πριν από το κρεβάτι,
- Κάντε ένα ζεστό ντους ή μπάνιο,
- Να είστε επιλεκτικοί σχετικά με την πρόσληψη τροφής πριν τον ύπνο,
- Αποφύγετε τη νικοτίνη και το αλκοόλ,
- Καθιερώστε συγκεκριμένη ώρα για ύπνο καθημερινά.

# ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

- Μειωμένη ικανότητα λήψης αποφάσεων,
- Μειωμένη ικανότητα πολύπλοκων σχεδιασμών
- Μειωμένη ικανότητα επικοινωνίας
- Μειωμένη παραγωγικότητα / απόδοση
- Μειωμένη προσοχή και επαγρύπνηση
- Μειωμένη ικανότητα διαχείρισης άγχους στην εργασία
- Μείωση του χρόνου αντίδρασης - τόσο στην ταχύτητα όσο και στη σκέψη
- Απώλεια μνήμης ή της ικανότητας ανάκτησης λεπτομερειών
- Αποτυχία ανταπόκρισης στις αλλαγές του περιβάλλοντος ή των εισερχομένων πληροφοριών
- Αδυναμία να μείνετε ξύπνιοι (π.χ. σας παίρνει ο ύπνος ενώ χειρίζεστε εξοπλισμό ή την ώρα που οδηγείτε ένα όχημα )
- Αυξανόμενα ποσοστά επικινδυνότητας,
- Αυξημένα κρούσματα λανθασμένης κρίσης
- Αυξανόμενες αναρρωτικές, απουσίες από την εργασία λόγω ασθένειας και αύξηση αντικατάστασης του προσωπικού
- Αυξανόμενα ιατρικά έξοδα
- Αυξανόμενα τα ποσοστά ατυχημάτων.

## ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

Η εργασιακή κόπωση προσδιορίζεται πάντοτε σαν έναν από τους τρεις κορυφαίους Ανθρώπινους Παράγοντες Κινδύνου. Όταν οι εταιρίες ψάχνουν να βρουν την αιτία, η κόπωση είναι συχνά ο πιο σημαντικός παράγοντας.

Για παράδειγμα: κατά την νυχτερινή βάρδια αεροσκάφος τροχοδρόμησε εκτός διαδρόμου, μέσα στη λάσπη. Η αιτία ήταν μια κακή απόφαση του Κυβερνήτη όπου δεν τηρήθηκαν οι διαδικασίες. Πρέπει να σημειωθεί ότι το πλήρωμα του αεροσκάφους βρισκόταν σε υπηρεσία για 13 συνεχόμενες ώρες και εργαζόντουσαν όλη τη νύχτα.



### **Αυτό σημαίνει κόπωση!!!**

Τέτοιου είδους συμπεριφορά η οποία σχετίζεται με την κόπωση **είναι διαχειρίσιμη.**

#### ***Τα οφέλη είναι μεγάλα και περιλαμβάνουν:***

- Μείωση του αριθμού και της σοβαρότητας των τραυματισμών
- Μείωση των ασθενειών των εργαζομένων
- Βελτίωση του ηθικού
- Μείωση ζημιών στο έδαφος και επανάληψη εργασιών
- Αύξηση ποσότητας και ποιότητας του ύπνου
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής



## ΎΠΝΟΣ: ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

**“Οδηγός ύπνου”** είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την επιθυμία να πάμε για ύπνο. Αυτό καθορίζεται από το χρονικό διάστημα που είμαστε σε συνεχή επαγρύπνηση και επηρεάζεται από την ποσότητα και την ποιότητα του χρόνου που δαπανάμε για ύπνο.

Κατά τη διάρκεια περιόδων χαμηλού κirkάδιου ρυθμού (ο κύκλος ημέρας – νύχτας) είναι ευκολότερο να αποκοιμηθούμε και ακολούθως να παραμείνουμε κοιμισμένοι. Αυτό θα πρέπει να το λάβετε υπόψιν σας όταν σχεδιάζετε να κοιμηθείτε κατά την διάρκεια της ημέρας.

Πολλές θέσεις εργασίας, εντός της βιομηχανίας των αερομεταφορών, απαιτούν να κοιμάστε σε ώρες που δεν συνάδουν με το βιολογικό σας ρολόι και τις δραστηριότητες των φίλων και μελών της οικογένειάς σας.

Ενημερώστε τους συγγενείς και τους φίλους σας, σχετικά με το χρονοδιάγραμμα της εργασίας σας και τις ώρες του ύπνου, προκειμένου να αποφευχθούν ανεπιθύμητες διαταραχές.

Για να αυξήσετε την ποιότητα και τη διάρκεια του ύπνου σας χρειάζεστε ένα υπνοδωμάτιο που να είναι κατάλληλο για ύπνο οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας και τεχνικές όταν ο ύπνος φαντάζει «άπιαστος».

# Προετοιμάζοντας το Ύπνοδωμάτιο σας για Ύπνο.

## Άνετο κρεβάτι

- Η διάρκεια και η ποιότητα του ύπνου, μειώνεται σε ένα άβολο κρεβάτι για αυτό και είναι σημαντικό να εξασφαλίσουμε ότι το στρώμα και τα μαξιλάρια που χρησιμοποιούμε είναι κατάλληλα.
- Χρησιμοποιώντας τα ίδια κλινοσκεπάσματα καθημερινά, μπορεί να καταστήσει δύσκολη την ανίχνευση για οτιδήποτε θα μπορούσε να υποβαθμίσει την ποιότητα του στρώματος ή των μαξιλαριών σας. Ο έλεγχος αυτών των αντικειμένων πρέπει να γίνεται τακτικά, ιδιαίτερα εάν παρατηρήσετε μείωση της διάρκειας ή της ποιότητας του ύπνου σας και είναι κρίσιμης σημασίας προκειμένου να αποφευχθεί ένας κακός ύπνος.



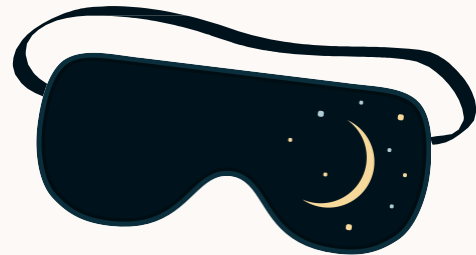
## Η χρήση του Ύπνοδωματίου

- Η παρουσία υπολογιστών, τηλεοράσεων, γραφείων, κινητών, tablet και άλλων διεγερτικών συσκευών στο υπνοδωμάτιο συμβάλουν σε ένα περιβάλλον μη φιλικό για ύπνο. Χρησιμοποιώντας αυτά τα αντικείμενα, αποσπάτε η προσοχή σας με διάφορες δραστηριότητες αντί να αποκοιμηθείτε.
- Οι υπολογιστές και οι τηλεοράσεις είναι επίσης πηγές φωτισμού. Αφαιρώντας αυτές τις συσκευές θα επιτρέψουμε στο μυαλό μας να δημιουργήσει υποσυνείδητα τον συσχετισμό ανάμεσα στο δωμάτιο και τον ύπνο.



## Ο Φωτισμός

- Ο εγκέφαλός μας είναι πολύ ευαίσθητος στον φωτισμό. Το φως της ημέρας, τα φώτα του δρόμου, ακόμη και ο φωτισμός από την οθόνη του υπολογιστή ή της τηλεόρασης μπορεί να διαταράξει το βιολογικό μας ρολόι στέλνοντας μήνυμα στον εγκέφαλο μας ότι είναι ώρα να ξυπνήσει.
- Όταν ο ύπνος απαιτείται πριν την βάρδια και ιδιαίτερα κατά την διάρκεια της ημέρας, εξασφαλίστε ένα όσο γίνεται πιο σκοτεινό δωμάτιο. Εξετάστε το ενδεχόμενο να μπλοκάρετε το φως με την χρήση περσίδων συσκότισης / την κουρτινών συσκότισης ή την χρήση μάσκας ματιών.



## Θόρυβος και Θερμοκρασία

- Ο θόρυβος μπορεί να λειτουργήσει αποτρεπτικά στην εμφάνιση του ύπνου και να προκαλέσει αναστάτωση.
- Η δυνατότητα να ρυθμίσουμε την θερμοκρασία του σώματος μας κατά την διάρκεια του ύπνου μειώνεται .
- Κατά τις νυχτερινές ώρες προκειμένου να ρυθμίσουμε την θερμοκρασία του σώματος μας, μπορεί να βιώσουμε θερμοκρασίες πολύ ζέστης ή πολύ κρύου.
- Τα άτομα που κοιμούνται σε ελαφρώς δροσερό δωμάτιο, έχει παρατηρηθεί ότι έχουν καλύτερο ύπνο.
- Προσπαθήστε να διασφαλίσετε ότι οι θόρυβοι γύρω σας διατηρούνται στα ελάχιστα δυνατά επίπεδα, συμπεριλαμβανομένου να κλείσετε τα ραδιόφωνα τις τηλεοράσεις και τα κινητά σας τηλέφωνα και τα παιδιά να κάνουν ησυχία



# Προετοιμάζοντας το Μυαλό και το Σώμα για ύπνο.

Όσο πλησιάζει η ώρα του ύπνου υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που μπορούν να εφαρμοστούν για την προώθηση του. Αυτές οι τακτικές επικεντρώνονται στην ενίσχυση της διαδικασίας της ομαλής χαλάρωσης και προετοιμασίας τόσο του μυαλού όσο και του σώματος για ύπνο, όπως περιγράφεται παρακάτω:

## Αποφύγετε το Άγχος

- Αποφεύγοντας δραστηριότητες που περιέχουν διέγερση ή άγχος όπως επανεξέταση των οικονομικών, πληρωμή λογαριασμών, παίζοντας ένα παιχνίδι στον υπολογιστή ή βλέποντας μια ταινία.
- Γράψτε μια λίστα με τις δουλειές που έχετε να κάνετε, κάτι που θα σας βοηθήσει στον προγραμματισμό της επόμενης ημέρας.

## Ήπια Άσκηση λίγο πριν τον ύπνο

- Αποφύγετε την έντονη άσκηση πριν πέσετε για ύπνο. Θα έχει σαν συνέπεια την απελευθέρωση αδρεναλίνης, κάτι που θα καθυστερήσει την έναρξη του ύπνου σας.
- Δοκιμάστε αργές και βαθιές αναπνοές, γιόγκα ή και ήπιες διατάσεις.



## Κάντε ένα ζεστό ντους ή μπάνιο

- Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ζεστά πόδια προκαλούν τον ύπνο ταχύτερα.
- Κάντε ένα μπάνιο ή ντους πριν πέσετε για ύπνο.
- Να σημειωθεί ωστόσο ότι σε κάποια άτομα το ζεστό μπάνιο επιφέρει εγρήγορση γι' αυτό και είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ποια στρατηγική θα λειτουργήσει σε εμάς προσωπικά.

## Να είστε **Επιλεκτικοί σχετικά με την λήψη Τροφών πριν τον ύπνο**

- Εξετάστε το μέγεθος των μερίδων των γευμάτων που λαμβάνετε και που θα σας εξασφαλίσουν επαρκή επίπεδα θρεπτικών ουσιών.
- Παρατηρώντας τα παραπάνω θα σας βοηθήσει να αποφύγετε πιθανή μείωση της ποιότητας του ύπνου.
- Επιλέξτε τροφές εύκολες στη χώνευση όπως μακαρόνια, ρύζι, ψωμί, σαλάτα, φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Αποφύγετε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε λιπαρά, πικάντικα, όξινα ή με υψηλή περιεκτικότητα λίπους ή ζάχαρης. Μπορούν επίσης να διαταράξουν τον ύπνο σας την στιγμή που έχετε ανάγκη από ξεκούραση.
- Μειώστε την ποσότητα των υγρών που καταναλώνετε λίγο πριν τον ύπνο.
- Πίνετε άφθονα υγρά, ένας αφυδατωμένος οργανισμός οδηγείται σε μειωμένη ψυχική και σωματική απόδοση, αποφύγετε όμως την υπερβολική κατανάλωση υγρών πριν τον ύπνο, καθώς αυτό επιβαρύνει την ουροδόχο κύστη και διαταράσσει τον ύπνο σας.



## Αποφύγετε την **Νικοτίνη και Αλκοόλ**

- Η Νικοτίνη, λειτουργεί στον οργανισμό σαν ήπιο διεγερτικό το οποίο μπορεί να καθυστερήσει τον ύπνο σας και ως εκ τούτου θα πρέπει να αποφεύγεται λίγο πριν από τον ύπνο.
- Το αλκοόλ, λειτουργεί στον οργανισμό κατασταλτικά και παρόλο που μπορεί αρχικά να προκαλέσει υπνηλία, τελικά μειώνει την ποιότητα του ύπνου.



## Θεσπίστε μια **Ρουτίνα στην ώρα του Ύπνου σας**

- Η ρουτίνα στον ύπνο δημιουργεί τις κατάλληλες προϋποθέσεις στο σώμα και το μυαλό για να επέλθει ο ύπνος.
- Δημιουργήστε μια ρουτίνα (συγκεκριμένων ενεργειών) πριν την ώρα του ύπνου π.χ κάνοντας ένα ζεστό μπάνιο, ελέγχοντας ότι οι πόρτες είναι κλειδωμένες, διαβάζοντας για 15 λεπτά.
- Ρυθμίστε τα ξυπνητήρια σας και σβήστε όλα τα φώτα, θα λειτουργήσει ως ένα ψυχολογικό «ζέσταμα» του σώματος και του μυαλού για τον ύπνο που θα ακολουθήσει.
- Η ρουτίνα πρέπει να καθιερωθεί πρώτα στο σπίτι πριν εφαρμοστεί εκτός σπιτιού αλλιώς ο ύπνος θα είναι δύσκολο να επιτευχθεί.



# Μόλις πέσεις στο Κρεβάτι

Όλοι ανεξαρτήτως κατά καιρούς έχουμε δυσκολία στο να αποκοιμηθούμε . Ο ύπνος ουσιαστικά σχετίζεται με την εκκαθάριση του μυαλού από το άγχος, συμπεριλαμβανομένου του άγχους που προκαλείται από τον αριθμό των ωρών του ύπνου που μπορούν να επιτευχθούν πριν από την έναρξη της ημέρας.

Οι τακτικές που περιγράφονται παρακάτω επικεντρώνονται στην προώθηση της χαλάρωσης.

## Μην Παρακολουθείτε το ρολόι!

Παρατηρώντας το ρολόι μπορεί να προκαλέσει επιπλέον άγχος γύρω από την αδυναμία να αποκοιμηθούμε. Βεβαιωθείτε ότι η οθόνη του ρολογιού δεν είναι ορατή και ρυθμίστε δύο ξυπνητήρια εάν το κρίνετε απαραίτητο.

## Εστιάστε στη σκέψη σας

- Οδηγήστε το μυαλό σας νοερά σε μια απαλή μουσική, διαλογισμό ή τεχνικές αναπνοής τα οποία θα σας βοηθήσουν να απομακρύνετε τις αρνητικές σκέψεις και τις ανησυχίες σας και θα διευκολύνει τη χαλάρωση του νου.
- Χρησιμοποιήστε καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση και φανταστείτε την απόλυτη χαλάρωση π.χ. σε ένα τροπικό δάσος, τον ήχο των κυμάτων που χτυπούν σε μια παραλία, μια τρυφερή ανάμνηση κλπ και προσθέστε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες.
- Άλλη μια μέθοδος είναι να μην σκεφθείτε απολύτως τίποτα. Καθαρίστε το μυαλό σας από όλες σας τις σκέψεις και επαναλάβετε την λέξη «τίποτα» πολλές φορές.



## Επιστροφή στο Κρεβάτι

- Σε περίπτωση που μέσα σε 20 λεπτά δεν σας έχει πάρει ο ύπνος, καλό θα είναι να βγείτε από την κρεβατοκάμαρα. Αυτό θα μειώσει το άγχος που προκαλείται από την αδυναμία σας να αποκοιμηθείτε.
- Προχωρήστε σε άλλο δωμάτιο με χαμηλό φωτισμό και προσπαθήστε να επιδοθείτε σε μια μη διεγερτική δραστηριότητα όπως το διάβασμα.
- Αποφύγετε να δείτε τηλεόραση ή να χρησιμοποιήσετε υπολογιστή μιας και είναι διεγερτικές δραστηριότητες και η πηγή φωτός τους , δεν είναι συμβατά με τον ύπνο. Όταν νοιώσετε υπνηλία, επιστρέψτε στο κρεβάτι σας.

# Μέτρα ενάντια στην Κόπωση

Υπάρχει μια ποικιλία προτεινόμενων ενεργειών αντιμετώπισης της κόπωσης κατά την εργασία, στη διάθεση των εργαζομένων:

## Κατανάλωση Καφεΐνης

- Η καφεΐνη εντοπίζεται στον καφέ, το τσάι, καφεϊνούχα αναψυκτικά και σοκολατούχα ροφήματα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μεγιστοποιήσει τα επίπεδα ευεξίας.
- Αποφύγετε τα καφεϊνούχα ροφήματα που είναι πλούσια σε ζάχαρη. Καθώς αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα να προκαλέσει μια απότομη πτώση της ενέργειά σας αμέσως μόλις περάσει η επίδραση της ζάχαρης.

## Μειονεκτήματα

- Η τακτική χρήση καφεΐνης θα έχει σαν αποτέλεσμα την υψηλή ανοχή του οργανισμού καθιστώντας την λιγότερο αποτελεσματική ως μέτρο αντιμετώπισης της κόπωσης.
- Η επίδραση της καφεΐνης δεν είναι άμεση. Χρειάζονται περίπου 20 λεπτά προκειμένου να επιδράσει στον οργανισμό.
- Η καφεΐνη είναι διουρητική και η αφυδάτωση αυξάνει τα επίπεδα κόπωσης.

## Κατανάλωση Τροφών και Ποτών

- Η κατανάλωση τροφίμων και ποτών έχει μικρή επίπτωση στην κόπωση. Ωστόσο, έχει σημαντικό αντίκτυπο η πείνα και η αφυδάτωση, τα οποία μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα κόπωσης.
- Συνιστάται η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού σαν αντίμετρο της χρήσης καφεΐνης.
- Τρόφιμα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη (GI) παρέχουν αργή απελευθέρωση ενέργειας, η οποία τροφοδοτεί το σώμα και το μυαλό σας και λειτουργούν ευεργετικά στην προσπάθειά σας να μετριάσετε την κόπωση.

## Μειονεκτήματα

Αποφύγετε τα σνακ υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, τα οποία θα έχουν σαν αποτέλεσμα την κόπωση και την αύξηση της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων.



## **Έκθεση στο φως**

Ο εγκέφαλος είναι πολύ ευαίσθητος στο φως και η έκθεση σας σε αυτό μπορεί άμεσα να επηρεάσει την διάθεσή σας, τις επιδόσεις σας και να σας βοηθήσει να μειώσετε την κόπωση.

## **Διαχειριστείτε τον φόρτο εργασίας σας**

- Είτε η πλήξη που συνδέεται με τον πολύ χαμηλό φόρτο εργασίας όσο και το άγχος από τον υψηλό φόρτο εργασίας μπορούν εξίσου να συμβάλουν στο αίσθημα της κόπωσης. Εάν υποψιάζεσθε ότι ο φόρτος εργασίας σας, σας οδηγεί στην κόπωση, απευθυνθείτε στον υπεύθυνο βάρδιας σας. Κάνοντας ένα διάλειμμα θα σας βοηθήσει να μετριάσετε τον φόρτο εργασίας και κατά συνέπεια να μειώσετε τα επίπεδα κόπωσης.
- Βεβαιωθείτε ότι οι κατάλληλες ενημερώσεις πραγματοποιούνται πριν από το διάλειμμα και αφού επιστρέψετε στην εργασία σας. Θυμηθείτε ότι η επικοινωνία είναι μία από τις δεξιότητες που επηρεάζονται από την κόπωση.

## **Συμβουλευώ έναν συνάδελφο**

- «Στρατολογήστε» έναν συνάδελφο ο οποίος θα μπορεί να σας παρακολουθεί για συμπτώματα κόπωσης.
- Όταν συμπτώματα κόπωσης παρατηρηθούν, διασφαλίστε την αμφίδρομη επικοινωνία με τον συνάδελφό σας και φροντίστε μερικά ή όλα τα καθήκοντά σας να ανατεθούν σε άλλους συναδέλφους σας (ασχέτως εάν βρίσκεστε σε διάλειμμα ή όχι).

## **Αυξήστε την επικοινωνία και την επαλήθευση**

- Η μειωμένη επικοινωνία και η αδυναμία προσήλωσης είναι σημάδια κόπωσης.
- Αυξήστε την επικοινωνία με τους συναδέλφους σας για να αποφύγετε παρεξηγήσεις και εμπόδια (στην επικοινωνία).
- Συνεχίστε να παρακολουθείτε τους συναδέλφους σας και χρησιμοποιήστε διαδικασίες επαλήθευσης εάν το κρίνετε απαραίτητο.

## Ελεγχόμενη ξεκούραση (σύντομος ύπνος)

- Ο ύπνος είναι το πιο αποτελεσματικό μέτρο ενάντια στην κόπωση.
- Γενικά όσο μεγαλύτερη διάρκεια ύπνου επιτευχθεί πριν την ανάληψη των καθηκόντων σας τόσο μεγαλύτερο το όφελος. Αυτό περιλαμβάνει σταθερή διάρκεια ύπνου όσο και σύντομους ύπνους πριν από την βάρδια.
- Ένας σύντομος ύπνος ή μια ελεγχόμενη ανάπαυση μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξίσου, τόσο πριν από την έναρξη της υπηρεσίας όσο και στο προγραμματισμένο διάλειμμα κατά την διάρκεια της υπηρεσίας σας εφόσον επιτρέπεται. Για παράδειγμα, ένας «υπνάκος» πριν από την απογευματινή βάρδια, ή την πρόσβαση σε ελεγχόμενη ανάπαυση, κατά την διάρκεια της εργασίας.
- Να γνωρίζετε ότι ο σύντομος ύπνος που ξεπερνά σε διάρκεια τα 20 λεπτά είναι πιθανόν να οδηγήσει σε αδράνεια ύπνου. Η αδράνεια ύπνου μοιάζει με το αίσθημα της μέθης, το συναντάμε στο ξύπνημα και μπορεί να διαρκέσει έως και 30 λεπτά αφού σηκωθούμε.
- Όταν πέσουμε σε αδράνεια ύπνου κατά την διάρκεια οποιασδήποτε ελεγχόμενης περιόδου ξεκούρασης ( μικρής ή μεγάλης ) η ανάληψη παράδοσης ή η επιστροφή στην εργασία θα πρέπει να καθυστερήσει μέχρι αυτή να ξεπερασθεί.



## Η Κόπωση και το περιβάλλον εργασίας

- Η εργασία σε σκληρές ή άβολες περιβαλλοντικές συνθήκες συμβάλουν στον κίνδυνο της κόπωσης με διάφορους τρόπους,
- Η ζέστη, υψηλή υγρασία, το κρύο και οι κραδασμοί είναι μερικές από τις συνθήκες του περιβάλλοντος που προκαλούν στους εργαζομένους την αίσθηση της κόπωσης ταχύτερα και επηρεάζουν την απόδοση οδηγώντας στο αίσθημα της κόπωσης.
- Όταν εργαζόμαστε υπό συνθήκες καλοκαιρινής ζέστης είναι απαραίτητη η λήψη αρκετών υγρών και κρίνεται αναγκαία η προσοχή μας στα σημάδια αφυδάτωσης. Ο ευκολότερος τρόπος να το παρακολουθήσουμε είναι να παρατηρούμε το χρώμα των ούρων.

## Μέτρα για την Οδήγηση

- Ένας σημαντικός παράγοντας στην πρόκληση ατυχημάτων στον δρόμο είναι η οδήγηση ενώ αισθανόμαστε κόπωση.
- Δυσμενής επιπτώσεις της κόπωσης μπορεί να έχει ένας εργαζόμενος, όταν μετά από μια δύσκολη βάρδια θα πρέπει να οδηγήσει για να επιστρέψει στο σπίτι του. Αυτό μπορεί να επιδεινωθεί όταν η απόσταση είναι μεγάλη και η κίνηση στο δρόμο αυξημένη κάτι που θα έχει ως αποτέλεσμα τον επιπλέον χρόνο οδήγησης.
- Εάν υπάρχει οποιαδήποτε αμφιβολία σχετικά με την ικανότητά σας να οδηγήσετε για το σπίτι σας προτιμήστε σαν εναλλακτική, την χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς, να πάρετε ταξί ή να ζητήσετε από έναν συνάδελφο να σας μεταφέρει στο σπίτι σας.



Η ισορροπημένη διατροφή και η τακτική άσκηση είναι απαραίτητα συστατικά για την συνολική καλή υγεία.

Διάφορες αναφορές έχουν γίνει κατά καιρούς αναφερόμενοι στη διατροφή και τις επιπτώσεις της στην κόπωση, κάποια από αυτά έχουν τεκμηριωθεί και με επιστημονικές αποδείξεις.

Καταναλώνοντας ένα ελαφρύ γεύμα μπορεί να επιφέρει μια αίσθηση εγρήγορσης κάτι που θα σας φάνει χρήσιμο όταν αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι κατά την διάρκεια της εργασίας σας.

Σημειώστε ότι καταναλώνοντας ένα βαρύ γεύμα θα ακολουθήσει και μια αίσθηση υπνηλίας.

Το προσωπικό πρέπει να έχει υπόψιν να παραμένει καλά ενυδατωμένο και να χρησιμοποιεί το εμφιαλωμένο νερό που παρέχετε από την υπηρεσία.

Το να διατηρήστε σε φόρμα, μειώνει τα επίπεδα της κόπωσης και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου. Ωστόσο η άσκηση πολύ κοντά στην ώρα του ύπνου μπορεί να διαταράξει την ακολουθία του ύπνου. Παρόλο που η άσκηση κουράζει το σώμα ανεβάζει τους παλμούς της καρδιάς και ταχύτητα της αναπνοής. Αυτό μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα να δυσκολευθείτε να «ηρεμησετε» για να κοιμηθείτε.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει την κατάλληλη ώρα για άσκηση λαμβάνοντας υπόψιν τις ώρες εργασίας σας.

**Η λήψη φαρμακευτικής αγωγής**, είτε κατόπιν συνταγής γιατρού είτε απευθείας από το φαρμακείο μπορεί σε κάποια άτομα να δημιουργήσει παρενέργειες. Ενώ ορισμένα φάρμακα μπορεί να αυξήσουν την υπνηλία, άλλα μπορεί να οδηγήσουν σε εγρήγορση. Πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να σας είναι δύσκολο είτε να μείνετε ξύπνιοι είτε να αποκοιμηθείτε, εξαρτώμενοι από αυτές τις παρενέργειες.

Οι φυσικές θεραπείες μπορούν επίσης να επιφέρουν ανεπιθύμητες παρενέργειες όπως περιγράφονται παραπάνω.

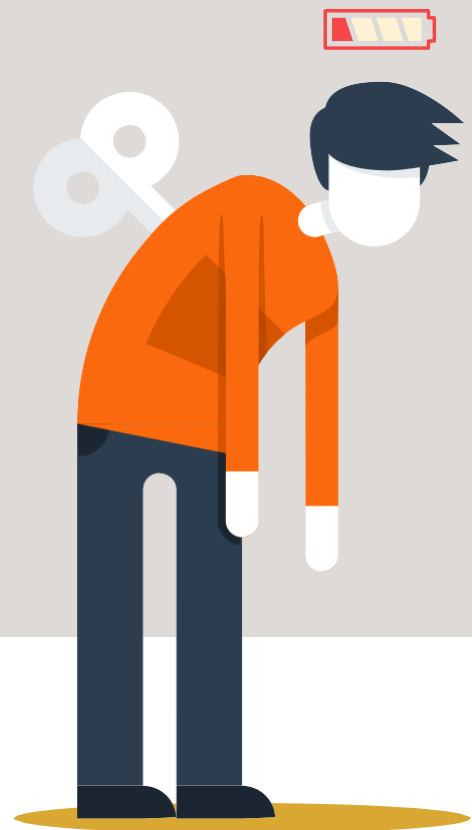
## **Ουσίες που επηρεάζουν την Εγρήγορση**

Τα φάρμακα κατόπιν συνταγής γιατρού ή αγορασμένα απευθείας από το φαρμακείο, η καφεΐνη η νικοτίνη και το αλκοόλ μπορούν να συμβάλουν στην κόπωση με πολλούς τρόπους :

- Μειώνοντας την εγρήγορση
- Έχοντας σαν αντίκτυπο στον ύπνο
- Δημιουργώντας υπερδιέγερση καθιστώντας δυσκολότερο να αποκοιμηθούμε. (διεγερτικά όπως καφεΐνη και νικοτίνη)
- Επηρεάζοντας την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου
- Μέσω της «επίδρασης παράδοσης» που επηρεάζουν την απόδοση και κάνουν το άτομο να αισθάνεται κουρασμένο και οξύθυμο την επόμενη μέρα

Πολλά φάρμακα μειώνουν τη λειτουργική αποδοτικότητα και διαταράσσουν την κρίση και το χρόνο αντίδρασης. Κοινά συνταγογραφούμενα φάρμακα στις ακόλουθες κατηγορίες μπορεί να έχουν παρατεταμένες επιπτώσεις στην απόδοση.

- Υπνωτικά χάπια ή ηρεμιστικά
- Αντιισταμινικά
- Ηρεμιστικά
- Διεγερτικά
- Αναλγητικά
- Αντιβιοτικά, κορτιζόνη, στεροειδή



# ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ

## Ποιές είναι οι Υποχρεώσεις μου;

Ως υπάλληλος, είμαι υποχρεωμένος να διασφαλίσω ότι:

- Έχω αναπαυθεί επαρκώς πριν από την ανάληψη των καθηκόντων μου,
- Δεν έχω συμμετάσχει σε δραστηριότητες / εκδηλώσεις που θα επηρεάσουν τα επίπεδα εγρήγορσης μου, κατά την βάρδια,
- Δεν παρουσιάζομαι στη δουρεία, ενώ είμαι κουρασμένος ή εάν είναι πιθανό να εμφανίσω σημάδια κόπωσης κατά την διάρκεια ή προς το τέλος της βάρδιας μου .

## Τι πρέπει να κάνω εφόσον αισθάνομαι Κόπωση;

- Θα πρέπει να ενημερώσω τον προϊστάμενο μου ή τον υπεύθυνο βάρδιας το συντομότερο δυνατόν εφόσον δεν είμαι σε θέση να αναλάβω εργασία ή να συνεχίσω να εργάζομαι εξαιτίας της κόπωσης.
- Θα πρέπει να αναλύσω εάν ή κόπωση που αισθάνομαι σχετίζεται με την εργασία μου ή προέρχεται από προσωπικούς παράγοντες.
- Θα πρέπει να επισκεφθώ τον ιατρό της Goldair Handling προκειμένου να αξιολογήσει τα επίπεδα κόπωσης.



## Πότε θα πρέπει να συντάξω Αναφορά Κόπωσης;

- Όταν πιστεύω πως βιώνω σημάδια κόπωσης
- Όταν πιστεύω ότι οι συνθήκες εργασίας μου με οδηγούν στην κόπωση και επιθυμώ να ενημερώσω την διοίκηση.
- Όταν δεν μπορώ να διαχειριστώ την κόπωση για προσωπικούς λόγους.

## Σχετικά με την Αναφορά μου

- Όλες οι αναφορές είναι εμπιστευτικές , μπορούν να διατηρήσουν ανωνυμία και παραλαμβάνονται αποκλειστικά από το τμήμα Ασφαλείας το οποίο και αναλύει την αναφορά.
- Αξιολογούνται και μπορείτε να επικοινωνήσετε για περαιτέρω πληροφορίες.
- Μεταξύ του αναφερόμενου θα υπάρχει επικοινωνία και μπορεί να αναζητήσει επαγγελματικές ιατρικές συμβουλές σε περίπτωση που υπάρχει υποψία διαταραχής ύπνου.
- Εάν κατά τη διάρκεια της επανεξέτασης εντοπιστούν παράγοντες που συμβάλλουν στην κόπωση όπως η ροή υπηρεσίας ή ο φόρτος εργασίας , η έρευνα θα διεξαχθεί σε συνεργασία με τον τομέα της διαχείρισης για τον μετριασμό των εν δυνάμει κουραστικών καθηκόντων ή των συνδυασμών καθηκόντων στο μέλλον όσο είναι λογικά εφικτό.

## Πώς μπορώ να αναφέρω μια κατάσταση κόπωσης;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις εσωτερικές φόρμες αναφορών, όπως την Εθελοντική Αναφορά Κινδύνου (Voluntary Hazard Report).