Praca zdalna i hybrydowa mogą pogarszać parametry snu

5 sierpnia 2024

Praca zdalna i hybrydowa częściej niż stacjonarna wiążą się z zaburzeniami snu i rytmu dobowego – wykazali polscy naukowcy. Wykonywanie obowiązków zawodowych z domu zwiększa też ryzyko dolegliwości ze strony układu mięśniowo-szkieletowego oraz bólu głowy.

Pandemia COVID-19 wpłynęła nie tylko na nasze zdrowie i samopoczucie, ale także zmieniła sposób, w jaki pracujemy. Wiele osób, zamiast codziennie chodzić do biura, zaczęło (z wyboru lub konieczności) wykonywać swoje obowiązki zawodowe z domu.

Wpłynęło to na rytm pracy, ale – co za tym idzie – rytm całej doby. Tymczasem rytm okołodobowy jest głównym regulatorem niemal wszystkich procesów fizjologicznych człowieka, a jego zaburzenie niekorzystnie wpływa zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Badanie przeprowadzone przez Zakład Środowiskowych i Zawodowych Zagrożeń Zdrowia z Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi rzuca nowe światło na to, jak praca zdalna i hybrydowa, poprzez zmianę rytmu dobowego, mogą oddziaływać na nasz sen i ogólne samopoczucie.

Zostało ono zrealizowane w ramach umowy z Ministerstwem Zdrowia na realizację zadania z zakresu zdrowia publicznego Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025.

Naukowcy zaprosili do badania ponad 1000 osób: pracowników i studentów trzech łódzkich uczelni. Podzielili ich na trzy grupy: pracujących i uczących się wyłącznie zdalnie, częściowo zdalnie (czyli hybrydowo) oraz stacjonarnie.

„Postanowiliśmy przeanalizować ergonomię ich stanowisk pracy w nowych warunkach i porównaliśmy je do warunków, jakie mieli przed pandemią. Zapytaliśmy o dolegliwości różnego pochodzenia, na które się skarżą oraz poziom aktywności fizycznej. Analizowaliśmy też narażenie na światło niebieskie i to, co uczestnicy robią przed snem" – opowiada w rozmowie z PAP dr Magdalena Janc z łódzkiego instytutu.

Autorów szczególnie interesowały zaburzenia snu oraz dolegliwości ze strony układu mięśniowo-szkieletowego, będące najczęstszym powikłaniem długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej.

Jak pokazały wyniki, praca zdalna oraz hybrydowa zdecydowanie częściej niż stacjonarna prowadziły do zmiany wzorców snu, w szczególności w kierunku późniejszego kładzenia się spać. Tymczasem im późniejsza jest pora snu, tym częściej pojawiają się jego zaburzenia. Na częstość ich występowania istotny wpływ ma też korzystanie z telefonu komórkowego tuż przed zaśnięciem oraz wielogodzinna praca przy komputerze, czyli zachowania bardzo często towarzyszące pracy z domu.

Potwierdziły to obserwacje naukowców. W badanych przez nich grupach osoby, które pracowały zdalnie lub częściowo zdalnie częściej raportowały trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy oraz przedwczesne budzenie się nad ranem.

„To jest kwestia, którą chyba wszyscy znamy z własnego życia: kładziemy się do łóżka, ale jeszcze chcemy sprawdzić pocztę, jeszcze przeczytamy kilka wiadomości. Jeżeli nasz ekran nie jest ustawiony na tryb nocny, jesteśmy narażeni na światło niebieskie. A badania sugerują, że takie światło w porze wieczornej może zaburzać wydzielanie melatoniny, przez co trudniej jest nam zasnąć, bo cały czas mózg jest w stanie pobudzenia" – wyjaśniła specjalistka.

Co ciekawe i warte podkreślenia, najmniej korzystną formą pracy w omawianym badaniu w kontekście snu okazała się praca

hybrydowa. Jak podkreśla dr Janc, sen jest procesem, który lubi regularność. Praca zdalna może zaś zakłócić naturalny rytm dobowy organizmu, szczególnie jeśli nie ma ustalonego harmonogramu. W tym kontekście nie powinno dziwić, że osoby pracujące hybrydowo często doświadczają największych trudności ze spaniem.

„Osoby pracujące zdalnie w naszym badaniu często przesuwały sobie tryb funkcjonowania na późniejszą porę: później chodziły spać i później wstawały" – tłumaczy rozmówczyni PAP. „Ponieważ trwało to jakiś czas, organizm się przyzwyczajał i przestawiał swój rytm dobowy. Konsekwencje zdrowotne nie były więc aż tak duże. Natomiast w grupie, która czasami pracowała zdalnie, a czasami stacjonarnie, czyli właśnie hybrydowo, organizm nie miał szans, aby wyregulować sobie tryb życia. I to tutaj występowały najsilniejsze zaburzenia snu".

Badaczka porównała to do weekendów. „W te dwa wolne dni także często kładziemy się spać kilka godzin później, a następnie, w poniedziałek, cierpimy. To właśnie wynik tego, że zaburzamy sobie rytm okołodobowy, przez co powrót do rutyny jest trudny. Podobnie jest w przypadku pracy hybrydowej. To jest jej ciemna strona" – wyjaśniła.

Jednak problemy ze snem to nie jedyne konsekwencje większego udziału pracy zdalnej w naszym życiu. W innym badaniu ta sama autorka razem ze współpracownikami wykazała, że osoby pracujące z domu miały wyraźnie bardziej obciążone narząd wzroku i układ mięśniowo-szkieletowy, co przekładało się na ogólny stan zdrowia oraz samopoczucie. Problemy te wynikają przede wszystkim z niewłaściwej organizacji stanowiska pracy poza biurem (niezgodnie z zasadami ergonomii) oraz wydłużenia czasu spędzanego przy komputerze w ciągu doby.

Naukowcy zauważyli też, że praca niestacjonarna wiązała się z mniejszą liczbą przerw, a więc i ruchu. Nie bez znaczenia pozostaje także zwiększone narażenie na światło niebieskie u osób pracujących z domu, które przekłada się zarówno na gorszą

jakość snu, jak i dolegliwości ze strony narządu wzroku.

„To, co nas zatrwożyło, kiedy zebraliśmy wyniki, to fakt, jak bardzo w okresie pandemii wydłużył się czas korzystania z komputera. Dotyczyło to zarówno badanych przez nas pracowników, jak i studentów, a powody takiego stanu były zarówno zawodowe, jak i pozazawodowe” – powiedziała dr Janc.

Badanie łódzkich naukowców pokazuje, że w obliczu rosnącej popularności niestacjonarnych modeli pracy ważne jest, aby być świadomym potencjalnych konsekwencji dla snu i ogólnego stanu zdrowia. Dr Janc uważa, że kluczowe znaczenie ma zwiększenie wiedzy i świadomości pracowników, pracodawców i osób zajmujących się zdrowiem publicznym na temat właściwego przygotowania biura domowego, właściwego zarządzania czasem pracy i świadomego podejścia do korzystania z technologii.

Autorstwo: Katarzyna Czechowicz (PAP)
Źródło: NaukawPolsce.pl