

## Gece Vardiyasında Uyku Problemi ve Çözümü

Özel güvenlik sektörü haftada 7 gün 24 saat hizmet veren, verilen hizmetlerin devam edebilmesi için vardiya veya nöbet sistemiyle çalışmanın zorunlu olan meslek gruplarıdır. Güvenlik personeli normal çalışma saatleri ve günleri dışında çalışmak durumunda kalan, yatamsal tehdidi bulunan görev ve sorumluluklara sahip, zamanla yarıan, farklı teknolojilerin kullanıldığı, yoğun stres ve baskı altında çalışan bir gruptur.

Yapılan araştırmalar vardiyalı veya nöbet sistemiyle çalışanların, bireylerin fizyolojik, psikolojik sorunları üzerinde olumsuz etkilere yol açtığı ve bu durumun hem çalışanların hem de proje güvenliğini olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Saha çalışanların vardiyalı çalışma sistemindeki **Gece Çalışmalarında** en çok görülen problem gece çalışmalarıda uyku problemi. Saha personelleri denetimlerin de en çok karşılaşılan durum uykuda yakalamadır. Burada sorun özel güvenlik görevlilerinin gece uykusuyla nasıl baş edeceklerini bilemediklerinden dolayı yaşanmaktadır.

Bu yazımızda saha personellerinin gece vardiyalarında uyku problemlerini nasıl başa çıkacakları konusunda uygulamaları anlatmak. Güvenlik sektöründe vardiyalı çalışma sistemi 8/16 / 12 / 24 olarak belirlenmiştir. Yine gece ve gündüz karma sistemlerle çalışmaları yapılmaktadır. Bu sistemler örnek olarak ( 2 Gece 2 Gündüz 2 Zin ) gibi.

Uyku düzenini ayarlarken gündüzden geceye geçiş ve geceden geceye geçişlerde dikkat edilmelidir.

### Gece vardiyasına başlamadan önce yapılacaklar.

- 1- Uyku sorunları ciddiye alınmalıdır. Yatacağınız yerin sessiz, karanlık ve serin olmasına çalışın. Gerekirse kalın perdelerle veya alüminyum kâğıtlarla yatak odası penceresi olabildiğince ışık geçirmez hale getirilmelidir. Ev içi ve sokak gürültülerinin kontrol edilemediği hallerde yumuşak silikondan kulak tıparak ve ışık geçirmez maskeler kullanmak da yararlı olabilir.
- 2- Kapıya **Lütfen Rahatsız Etmeyin** yazısı koyun. Böylece sizin uyuduğunuzu unutan veya bilmeyenlerin kapınızı çalması veya odanıza girmesini önleyin. Telefonların sesini kısın veya kapatın. Radyo veya televizyonu açık bırakmayın.
- 3- Yatmadan odada kedi/köpek, kuş gibi evcil hayvanlar bulundurmayın, hele yatağınızda hiç almayın.
- 4- Ana yemeği vardiya sırasında olmak üzere düzenli ve az miktarlarda yemek yiyin, yatarken çok su içmeyin, kahve, nikotin ve alkol kullanmaktan kaçın. Önerilen azar azar üç ana-üç ara öğün yemek çok yararlı olabilir.
- 5- Uyku ilaçlarından kaçın. Doğal uyku veren uyku ilacı yoktur. Tüm uyku ilaçlarındaki dozajlar yan etkileri olabilir ve uzun süreler kullanılmaları hem alışkanlık yapabilir hem de etkileri zaman içinde azalacağı için dozları arttırılması gerekebilir. Eğer ilaç kullanmanız gerekirse, bunu vardiya değişimlerinde birkaç günle sınırlayın ve etkisi kısa süren ilaçlar seçmek için doktorunuzun tavsiyelerine uyun.
- 6- Gece vardiyasına başlamadan önce gündüz normal kalkış saatinize göre erken saat 08:00 / 09:00 gibi uyanıyorsanız. Hafif bir kahvaltı yaparak günlük aktivitelerinizi saat 12:00 / 13:00 kadar bitirin ve muhakkak gündüz uykusunu en az 4-5 saat uyuyarak geçirin.

### Gece vardiyasında uyku problemini aşmak

- 1- Öncelikle gece vardiyalarına uykunuzu almış olarak gelmeniz şart.
- 2- Mesaiye gelmeden önce ağız ve yatağı yiyeceklerden kaçın.
- 3- Nöbet tuttuğunuz yerde ( Moba-Büro ) ortam sıcaklığı iyi ayarlayın çok sıcak ortamda uykunuz çabuk gelir. Ortamın ne çok soğuk nede çok sıcak olmasına çalışın.
- 4- Uyku zamanı kişiden kişiye değişebilir. Uykunuzun geldiği anları iyi takip edin bu saatlerde devriye hizmetleri veya projenin özelliğine göre gece yapılacak işlere yönelin örneğin uykunuzun geldiğini hissettiğiniz zaman temizlik veya kontrollerinizi yapabilirsiniz.
- 5- Dikkatinizi odaklayacak işlerde belli aralıklarla ara verin CCTV gibi yerlerde görev alan güvenlik görevlileri belli aralıklarla ortamdaki uzaklaşmaları uyku problemini azaltacaktır.
- 6- Vardiya sırasında abur cubur atılmaktan kaçın, onun yerine mümkünse ara verdiğinizde bir miktar yürümeye veya egzersiz yapmaya çalışın.
- 7- Projenin özelliğine göre dinlenme sürelerinde 30-45 dakika aralarında uyuya bilirsiniz. Bunu yaparken proje yöneticinize ve amirlerinize haber vermeniz şarttır. Eğer aklınız uykudaysa refleksleriniz ve algı düzeyiniz düşer. Yapılan işte tehlike ve risk artar. Uykunuzu zapt edemiyor iseniz. Bunu muhakkak yapın ama unutmayın gece vardiya görevinizde bunu sık sık yapmamanız gerek.

### Gece Vardiyasından Sonra Yapılacaklar

- 1- Erken sabah erken koyu güne gözlüğü takın, aydınlıkta olabildiğince az kalıp, bir an önce yatağınızda uykuya çalışın. Böylece güneş ışığındaki saat düzenleyen hormonlar etkileyerek vücudumuzu uyumamaya yönlendiren etkisini azaltmaya çalışın.

- 2- Vardiya ç?k??? hemen eve gidip yata?a girenlerin, yemek yiyip bir süre oturan gazete okuyup televizyon seyredenlere oranla daha iyi uyuduklar? gözlenmi?tir.
- 3- Gece çal???p gündüz de ?normal? sosyal ve aile hayat?n? sürdürmeye çal??anlar?n her iki alanda da ba?ar?s?z olduklar?n? gösteren, özellikle Kuzey ülkelerinde yap?lm?? çok say?da bilimsel çal??ma vard?r.
- 4- Normal gece uykusunu ne sürede uyuyorsan?z gündüz uykusunda o süreye yak?n uyuyun