

# ஷிப்ட் வேலையும் மனநலமும்!

Dr. M. Asarnisa Begum MD (Psychiatry), அறம் மனநல மருத்துவமனை, திருச்சி

Tamil Psychiatry Journal, Vol. I, Issue - 2, July - September 2025, Page 1 - 4

ஷிப்ட் வேலை என்பது இன்று நேற்று அல்ல, பல காலங்களாக மருத்துவத்துறை, போக்குவரத்துத் துறை, அவசர உதவித்துறை, காவல்துறை என பல்வேறு பணியாளர்கள் சேவையின் அடிப்படையில் ஷிப்ட் பணியில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். இதேபோல், சில தொழில் நிறுவனங்கள், உற்பத்தித் திறனை அதிகப்படுத்துவதற்காகவும், ஷிப்ட் வேலையை கடைபிடிக்கின்றனர்.

சமீப காலங்களில் உலகமயமாக்குதலின் விளைவாக, போட்டி நிறைந்த சந்தை நிலவரத்தில், நேரமண்டலத்தையும் கடந்து, தினம் 24 மணிநேரமும், வருடம் 365 நாட்களும் பணிகள் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இதன் விளைவாக இரவு-பகல் பாராமல் மக்களும் எல்லா நேரங்களிலும் வேலை பார்ப்பதனால் வேலைகளும் தொடர்ந்து நடந்து வருகின்றன. இதனால் வேலைக்குச் செல்பவர்களில், ஷிப்ட் பணியாளர்கள் என்ற ஒரு புதிய இனமே உருவாகிவிட்டனர் என்றால் அது மிகையாகாது. முக்கியமாக ஐ.டி துறையில் இது போன்ற வேலைகளுக்கு அதிக சம்பளம் கொடுப்பதனாலும், படித்துக்கொண்டே பகுதி நேர வேலை பார்க்கக் கூடிய சூழ்நிலை அமைவதாலும், பகுதிநேர மற்றும் ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்களின் எண்ணிக்கை பெருமளவில் அதிகரித்துவிட்டது.

## ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்களில் பலவிதங்கள் உண்டு

1. Fixed Schedule என்று அழைக்கப்படும் வேலையில் ஈடுபடுபவர்கள் ஒரே விதமான இரவு பணியிலோ அல்லது குறிப்பிடப்பட்ட கால அவகாசத்திலோ தொடர்ந்து வேலை செய்து கொண்டே இருப்பார்கள்.
2. Alternating Shift என்று அழைக்கப்படும் வேலையில் ஈடுபடுபவர்கள் பகல்-இரவு என்று மாறி, மாறி ஷிப்ட் வேலை செய்வார்கள்.
3. Extended Shift என்று அழைக்கப்படும் வேலையில் ஈடுபடுபவர்கள், ஒரு நாளில் சராசரி 8 மணி நேரத்திற்கு பதிலாக 12 மணி நேரம் தொடர்ச்சியாக நான்கு நாட்கள் வேலை செய்துவிட்டு மூன்று நாட்கள் விடுப்பெடுத்துக் கொள்வார்கள்.
4. அடுத்த தரப்பினர் வெளிநாட்டு நிறுவனங்களுக்காக இந்தியாவிலிருந்து பணி

செய்பவர்கள். இவர்கள் அனைவரும் வெளிநாட்டின் நேரத்திற்கேற்ப இந்தியாவில் இருந்துகொண்டே வெளிநாட்டு நிறுவனங்களுக்காக வேலை செய்து கொடுப்பவர்கள். எனவே இவர்கள் மதியம் தொடங்கி நள்ளிரவு வரையிலோ அல்லது இரவு தொடங்கி விடியற்காலை வரையிலோ வேலை செய்வது வழக்கம்.

ஷிப்ட் வேலை தொடர்ந்து செய்வதனால் உடல் மற்றும் மனம் எவ்வாறு பாதிக்கின்றது என்பதைப் பார்ப்போம்?

பதினெட்டு வயது நிரம்பியவர்களின் உடல் மற்றும் மனம் சீராக இயங்குவதற்கு சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 8 மணி நேரம் உறங்குவது அவசியமான ஒன்றாகும். ஷிப்ட் வேலையினால் ஏற்படும் ஒழுங்கற்ற தூக்கத்தினால் நம் உடலியக்கத்தில் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படும். முதலில் நமது சர்க்காடியன் ரிதத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். சர்க்காடியன் ரிதம் என்பது நம் உடலின் 24 மணி நேர உட்புற கழகாரம் போன்ற இயக்கமாகும். நாம் பகல் நேரங்களில் விழித்திருப்பதற்கும், இரவு நேரங்களில் உறங்குவதற்கும் இந்த உட்புற கழகாரமே காரணமாக அமைகின்றது. நாம் உறங்கும்போதுதான் உடலியக்கங்களில் பலவகை மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு உடல் சீரமைக்கப்படுகின்றது. அதாவது, உடல் வெப்ப நிலை, இதயத்துடிப்பு, மூளை நரம்புகளின் செயல்பாடு (Brain Waves), உடல் ஆற்றல், ஹார்மோன் சுரத்தல், புரத வெளிப்பாடு, நினைவாற்றல் திறன் போன்ற உடலியக்கங்கள் சர்க்காடியன் மாறுபாடுகளோடு தொடர்புடையவை. ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்கள் இடத்தில் மேற்காணும் அனைத்து செயல்பாடுகளிலும் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். (1)

ஷிப்ட் வேலையினால் ஏற்படும் தூக்கப் பிரச்சனையினால் Cortisol என்ற ஹார்மோன் அதிகமாக சுரக்கக்கூடும். இதன் காரணமாக தலைவலி, உடல் சோர்வு, தசை பிடிப்பு, நெஞ்சு வலி, வயிற்றுப்புண், ஓய்வற்ற மனநிலை, வெறுப்புணர்ச்சி, ஊக்கமின்மை, உணவு உட்கொள்ளாதலில் மாறுபாடு போன்ற மன அழுத்தத்திற்கான அறிகுறிகள் உடலில் வெளிப்படும்.

ஷிப்ட் வேலையில் இருப்பவர்களுக்கு பலவகையான நீண்டகால உடல்நிலை மற்றும்

மனநிலை மாற்றங்களுக்கு முக்கிய காரணம், ஒருவரின் அன்றாட வாழ்வியல் மாற்றங்களேயாகும். ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்களில் பெரும்பாலானோர் ஒழுங்கான நேரத்திற்கு உணவு உட்கொள்ளாமலும், உடலுழைப்பு குறைந்தும் காணப்படுவார்கள். மேலும், இவர்கள் தங்களது குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களோடு செலவிடும் நேரமும் வெகுவாக குறைந்து விடுகின்றன. இதேபோல், பொழுதுபோக்கற்கான நேரம் குறைவதோடு, குடும்பம் மற்றும் சமூக சுபநிகழ்ச்சில் பங்கேற்க முடியாத சூழலும் ஏற்படுகின்றன. இதன் காரணமாக தொடர்ந்து நெருங்கிய உறவுகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு அதற்கு பதில் சொல்ல முடியாத சூழலும் அமைகிறது. அதுமட்டுமின்றி, அவர்களுடைய உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தில் பெரிதாக பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

நாம் உறங்குவதற்கு இரண்டு முக்கிய காரணிகள் இருக்கின்றன. ஒன்று நாம் முன்பே கூறியிருந்த உட்புற கடிகாரம் (Circadian Rhythm), மற்றொன்று உடல் அசதியைக் கணிக் கும் ஹோமியோஸ்டேடிக் (Homeostatic) செயல் முறையாகும். நாம் பகல் நேரங்களில் வேலை செய்வதனால் உடலில் அசதி ஏற்படும். இதனால்தான் உறக்கத்திற்கான தேவை பகல் முழுவதும் மெல்ல மெல்ல அதிகரித்து, நாம் இரவில் தூங்குகிறோம். ஷிப்ட் வேலைகள் செய்யும்போது இந்த இரு காரணிகளுக்கிடையே வெகுவாக மாறுபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் தூக்கமின்மை, தூக்கத்தின் தரம் குறைதல், தூக்கத்தின் அளவு குறைதல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். இந்த பிரச்சனையைத்தான் ஷிப்ட் ஓர்க் டிசார்டர் (Shift Work disorder) என்று அழைக்கின்றோம். இரவு வேலைக்குப் பிறகு, ஒருவர் உறங்க முற்படும் போது, பெரும்பாலும் உறக்கம் களைந்து எழுத்திருக்க நேரிடும். சமீபத்தில் நடத்திய ஆய்வொன்றில் தொடர்ச்சியாக இரவுபணியில் பல வருடங்கள் வேலை செய்த பின்பு, பகல் நேரப் பணிக்கு மீண்டும் மாறினால் இவர்களுடைய இயல்பான இரவுநேர உறக்கம் பலவருடங்கள் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பாமல், இரவு நேரங்களில் தூக்கப் பிரச்சனையும், பகல் நேரங்களில் அதிக தூக்கமும் ஏற்படும் என்று ஆய்வுகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்களுடைய செயல்திறன் மற்றும் அறிவாற்றல் வெகுவாக குறைவதாக ஆய்வுகள் கண்டறிந்துள்ளன. இதனால், கவனச்

சிதறல்கள் ஏற்பட்டு சில நேரங்களில் விபத்திற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன (2).

2022-ஆம் ஆண்டு நடத்தப்பட்ட ஆய்வு அறிக்கையில் ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்களிடையே மாறாடப்பு மற்றும் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிப்பதாக, வெளிவந்துள்ளது. ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்களுக்கு Metabolic Syndrome என்ற உடல் பிரச்சனை, சராசரி வேலை செய்பவர்களை விட, இரண்டு மடங்கு அதிகரிப்பதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

Metabolic Syndrome என்பது உடல் பருமன், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய் போன்ற பிரச்சனைகள் ஒன்றாக காணப்படுவதாகும். Shift வேலையினால் மார்பக புற்றுநோய், புரோஸ்டேட் புற்றுநோய், மலக்குடல் புற்றுநோய் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய் வருவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகரித்தும் காணப்படுவதாக ஆய்வு முடிவுகள் கூறுகின்றன (2).

ஷிப்ட் ஓர்க் செய்பவர்களிடத்தில் மலட்டுத்தன்மை அதிகரித்து வருவதாக சமீபத்திய ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. பெண்களிடத்தில் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், கருவுறுதல் பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதாகவும், ஆண்களிடத்தில் விந்தணு குறைபாடுகள் ஏற்படுவதாகவும் தெரிய வந்துள்ளது.

இதற்கான காரணம் ஷிப்ட் வேலையில் தொடர்புடைய வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களாகும். இரவு வேலையின் போது கண்விழித்திருக்க அதிக தேநீர் அருந்துவது, புகைப் பிடிப்பது முறையற்ற நேரங்களில் உணவு உட்கொள்வது, உடலுழைப்பின்றி காணப்படுவது போன்ற வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களினால் ஆண் பெண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது (3,4,5,6).

ஏற்கனவே மனநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர், சிகிச்சையில் இருந்து மீண்டு வந்தபிறகு, தொடர்ந்து நீண்டதேர வேலையில் ஓய்வின்றி ஈடுபட்டாலோ, அல்லது இரவு நேர வேலையில் ஈடுபட்டாலோ, அவரது தூக்கம் பாதிக்கப்பட்டு, மாத்திரை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையிலும் மனநோயின் அறிகுறிகள் மீண்டும் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளும் மனநோய் அறிகுறிகளின் தீவிரம் அதிகரிப்பதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகரிக்கின்றன.

ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்கள் எப்படி தங்களது உறக்கத்தை மேலாண்மை செய்து, உறக்கப்

பாதிப்பினால் ஏற்படும் பிரச்சனையின் தாக்கத்தை குறைக்கலாம் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

1. ஷிப்ட் வேலையை முற்றிலும் தவிர்ப்பது என்பது நவீன காலகட்டத்தில் இயலாத ஒன்றாகும். அதனால் ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்கள் தங்களது உடல்நலத்தையும், மனநலத்தையும் பேணிக் காப்பது என்பது இன்றியமையாததாகும்.
2. நமது சர்கார்டியன் உட்காடிகாரத்தை சரிவர இயங்கச் செய்ய இரவு வேலை செய்பவர்கள் பகல் நேரங்களில் உறங்குவதற்கு முன்பாக வெளிச்சத்தில் அதிக நேரம் செலவிடுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். அப்பொழுதுதான், ஷிப்ட் வேலை முடிந்து வீடு திரும்பிய பின்பு, உடனே தூக்கம் கலையாமல் உறங்க முடியும். மேலும், பகல் நேர உறக்கத்தின் போது, வீட்டில் வெளிச்சம் புகாதவாறு துணிகளைப் பயன்படுத்தி அறைகளின் ஜன்னல்களை திரையிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இதேபோல், இரவில் வேலைசெய்யுமிடத்தில் பிரகாசமான ஒளி தரக்கூடிய மின் விளக்குகளை பயன்படுத்த வேண்டும் (8).
3. இரவு நேர வேலை முடிந்து வீடு திரும்பிய பின், தங்களது பகல் நேரத்தை முடிந்தவரை பரபரப்பாக வைத்திருப்பதை தவிர்த்து, தங்களது திட்டமிடப்பட்ட அத்தியாவசிய வேலைகளை வார விடுமுறை நாட்களுக்கு ஒத்திவைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. விடுமுறை நாட்களிலும் அங்குமிங்கும் அதிகம் அலையாமல் உறக்கத்திற்கான சரியான நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். விடுமுறை நாட்களில், தன் குடும்பத்திற்காகவும், நண்பர்களுக்காகவும், வீட்டிற்கு தேவையான பொருட்களை வாங்குவதற்காகவும் வெளியில் செல்ல நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டிய நெருக்கடி ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கும். இருந்த போதிலும் தூக்கத்திற்கான முக்கியத்துவம் கொடுப்பதை கட்டாயம் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.
5. சரியான வாழ்க்கை முறையை கடைபிடிப்பது அவசியம். அதிக டீ, காபி குடிப்பது, புகைப் பிடிப்பது, மது அருந்துவது, தேவையற்ற நேரங்களில் தேவையற்ற உணவுப்

பொருட்களை சாப்பிடுவது, துரித உணவு உட்கொள்வது போன்ற உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் செயல்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

6. தேவையான அளவு தண்ணீர் அருந்துவதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். முறையான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
7. மன ஆசுவாசத்திற்காக மூச்சுப் பயிற்சி மற்றும் உடல் ஆசுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
8. தங்களால் முடிந்தால் ஷிப்ட் வேலையை தவிர்த்துக் கொள்வது நல்லது. அவ்வாறு மாற்ற இயலாதபொழுது, சீரான ஷிப்ட் அட்டவணையை பின்பற்றியும், ஷிப்ட்களில் பலமாற்றங்கள் செய்து மாறி, மாறி வேலை செய்வதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
9. உடலுக்கு முடியாமல் அதிக அசதி ஏற்பட்டிருக்கும் நாட்களில் விடுப்பு எடுத்து தகுந்த ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள தயங்கக் கூடாது.
10. ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்கள், தங்களது குடும்பத்தினரின் முழு ஒத்துழைப்பை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காக குடும்பத்தினரிடம் முறையாக பேசி ஒப்புதல் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
11. பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் வழிமுறைகளை சுற்றுக் கொள்வது மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவது மட்டுமல்லாது மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கும் வழிவகுக்கும்.
12. மனநோய் உள்ளவர்கள் முடிந்தவரை ஷிப்ட் வேலையைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அப்படி முடியாத நிலையில், மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்த மன நோய்க்கான மாத்திரைகளை சரிவர எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு நேர மாத்திரையை பகலிலும்; பகல் நேர மாத்திரையை இரவிலும் மாற்றி மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
13. மூன்று அல்லது ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறையேனும் இரத்த அழுத்தம், உடல் எடை சர்க்கரை அளவு போன்றவற்றை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

Reference:

1. Sollars, P.J. & Pickard, G.E. (2015). The Neurobiology of Circadian Rhythms. *The Psychiatric clinics of North America*, 38(4), 645-665
2. Bovin DB, Boudesau P, Kosmadopoulos A. Disturbance of the Circadian System in Shift Work and its Health, *Impact, J. Biol Rhythms*, 2022;37(1):3-28. doi:10.1177/07487304211064218
3. Beroukhim G, Esencan E, Seifer DB. Impact of sleep patterns upon female neuroendocrinology and reproductive outcomes; a comprehensive review, *Reprod Biol Endocrinol.* 2022;20(1); 16. Published 2022 Jan 18. doi: 10.1186/s 12958-022-0889-3
4. Kloss JD, Perlis ML, Zamzow JA, Culnan EJ, Gracia CR, Sleep. sleep disturbance, and fertility in women, *Sleep Med Rev.* 2015;22:78-87. doi:10.1016/j.smr.2014.10.005.
5. Caetano G, Bozinovic I, Dupont C, Lager D, Lavy R, Sermondade N. Impact of sleep on female and male reproductive functions; a systematic review. *Fertil Steril*, 2021;115(3):715-731. doi:10.1016/j.fertnstert.2020.08.1429
6. Deng N, Kohn TP, Lipshultz LI, Pastuszak AW. The Relationship Between Shift Work and Men's Health. *Sex Med Rev.* 2018;6(3);446-456. doi:10.1016/j.sxmr.2017.11.009.
7. Torquati L, Mielke GI, Brown WJ, Burton NW, Kolbe-Alexander TL. Shift Work and Poor Mental Health: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Am J Public Health.* 2019;109(11); e13-e20. doi:10.2105/AJPH.2019.305278.
8. Brainard J., Gobel, M., Scott, B., Koeppen, M., & Eckle, T. (2015). Health implications of disrupted circadian rhythms and the potential for daylight as therapy. *Anesthesiology*, 122(5), 1170-1175.