

دراسة أمريكية: توترات العمل تؤدي إلى قلة النوم



تعبيرية

د ب أ - الإمارات 71

تاريخ الخبر: 2025-01-15

كشفت دراسة أمريكية أن توترات العمل تزيد احتمالات الإصابة بالأرق والحرمان من النوم. وقامت الدراسة، التي أجراها فريق من الباحثين من جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس، ونشرتها الدورية العلمية *American Journal of Industrial Medicine* المتخصصة في مجال الطب المهني، بتحليل بيانات أكثر من 1700 عامل يشاركون في بحث خاص بالأوضاع الصحية للأفراد في منتصف العمر، مع متابعة حالتهم الصحية لمدة تسع سنوات.

وفي إطار الدراسة، كان الباحثون يجرون تقييما لاضطرابات النوم بناء على صعوبة النوم والاستيقاظ ليلاً أو مبكراً للغاية في الصباح أو الشعور بالإجهاد على مدار اليوم. واعتمد

الباحثون على ستة معايير مختلفة لقياس تأثير توترات العمل.

وأكد الباحثون أن “اضطرابات النوم تعتبر من الشواغل الرئيسية للصحة العامة، حيث تشير الدراسات إلى أن واحدا من كل سبعة أشخاص بالغين يعانون من صعوبة في الخلود للنوم في الولايات المتحدة، وأن واحدا من كل ستة أشخاص يجدون صعوبة في الاستيقاظ”.

ويقول جيان لي، أخصائي الصحة المهنية في جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس، في تصريحات للموقع الإلكتروني “ميديكال إكسبريس” المعني بالأبحاث الطبية، إن “هذه النتائج تشير إلى ضرورة بذل المزيد من الجهد لمساعدة الموظفين للحصول على احتياجاتهم من الراحة، وهو ما سينعكس بشكل إيجابي على إنتاجية العمل”.

وأضاف أن “وضع استراتيجيات مثل إعادة توزيع أعباء العمل ودعم استقلالية الموظفين يمكن أن تساعد في تحسين القدرة على النوم وصحة الموظفين بشكل عام”.

ويرى الفريق البحثي أن “هذه النتائج تشير إلى الأهمية البالغة للتدخل مبكرا في أماكن العمل من أجل الحد من التوترات”.



UAE71NEWS