

ปัญหาการนอนของชาวเรือ

นาวาโทหญิง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรพรรณ ษ์องค์

หัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ

บทนำ

การปฏิบัติงานในเรือเป็นงานที่มีอันตรายและมีความเสี่ยงสูงจากสภาพการทำงานและสภาพความเป็นอยู่ที่มีลักษณะเฉพาะ การเผชิญกับสภาพอากาศที่แปรปรวน การทำงานกับเครื่องจักร เสียงดัง การสั่นสะเทือน มีรูปแบบการทำงานเป็นกะ ชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน และมีช่วงเวลางานที่ต่อเนื่องหลายเดือนกว่าจะได้กลับเข้าฝั่งเพื่อพัก ลักษณะการทำงานดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และประสิทธิภาพการทำงาน รวมถึงคุณภาพการนอนหลับ การมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีอาจทำให้เพิ่มความเสี่ยงของการบาดเจ็บในที่ทำงานและ มีโอกาสเสียชีวิตจากอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ดังนั้นการส่งเสริมให้ชาวเรือมีคุณภาพการนอนหลับจึงมีความสำคัญ เพื่อส่งเสริมให้ชาวเรือมีสุขภาพที่กายและจิตใจที่ดี และมีความปลอดภัยในการทำงาน

การนอนหลับที่มีคุณภาพ

การนอนหลับที่มีคุณภาพ คือการหลับลึกและหลับสนิท ทำให้สมองได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ตามวงจรการหลับที่ปกติ มีช่วงเวลาของการหลับที่เหมาะสมกับอายุ ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากความรู้สึกของบุคคลนั้น ทั้งนี้มีปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับหลายประการ เช่น คุณภาพการนอนหลับเชิงปริมาณ ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนถึงเริ่มหลับ ระยะเวลาการนอนหลับ ประสิทธิภาพการนอนหลับตามปกติ สิ่งรบกวนการนอนหลับ การใช้ยานอนหลับ และผลกระทบจากการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน

สาเหตุ สาเหตุของอาการนอนไม่หลับ เกิดได้จากหลายปัจจัย ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

- เจ็บป่วย มีไข้ หายใจลำบาก มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โรคกรดไหลย้อน ระบบประสาทตื่นตัวมากกว่าปกติ ทำให้หลับยาก ไอเรื้อรัง ปัสสาวะบ่อยช่วงกลางคืน

- การรับประทานเครื่องดื่มที่มีสารกระตุ้นก่อนนอน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. ด้านจิตใจ เช่น

- พบเจอเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน การทำงานที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ เครียด

- มีภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ปัญหาสุขภาพจิต

3. ด้านสภาพแวดล้อม เช่น

- ห้องนอนมีแสงสว่างมากเกินไป ร้อน เย็นเกินไป เสียงดัง การสั่นสะเทือนบนเรือ อากาศเย็น อับชื้น จากสภาพแวดล้อมในการเดินเรือ เครื่องนอนที่ไม่สะอาด ที่นอนไม่สุขสบาย

- การแปลกที่ในการนอน การเปลี่ยนที่นอน การนอนบนเรือ การเดินทางข้ามเส้นแบ่งเวลาโลก การนอนไม่เป็นเวลา การทำงานเข้าเวรยาม งานแบบกะ
- การทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายตื่นตัวก่อนเวลานอน เช่น ออกกำลังกาย ดูหนังตื่นเต้น

สัญญาณบ่งบอกว่านอนไม่หลับ

โดยปกติร่างกายของคนเราต้องการระยะเวลาในการนอนหรือพักผ่อนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับอายุ สิ่งแวดล้อม วิถีชีวิตและพันธุกรรม ซึ่งหากเป็นโรคนอนไม่หลับร่างกายก็จะเริ่มส่งสัญญาณบ่งบอก ดังนี้

1. ขอบตารวมองคล้ำ
2. รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า โดยไม่ทราบสาเหตุ
3. หงุดหงิด โกรธง่าย เหวี่ยงวีน โดยไม่มีเหตุผล
4. ง่วงนอนตลอดเวลา และงีบหลับระหว่างวันบ่อย ๆ
5. หน้าที่อดิโรย ไม่สดชื่น ผิวหน้ามองคล้ำ ผิวพรรณไม่สดใส
6. สมองไม่ปลอดโปร่ง มึนงง ขาดสมาธิในการทำงาน และการทำงานไม่มีประสิทธิภาพ

อาการนอนไม่หลับเรื้อรัง มีอาการอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันนาน 3 เดือน

1. หลับยาก ใช้เวลานานกว่า 20 นาทีถึงจะหลับ
2. นอนหลับๆ ตื่นๆ ตื่นกลางดึก หลับต่อยาก หรือ ตื่นเช้ากว่าปกติ



80
กรมการแพทย์
“งานไม่หยุดเพื่อคนไทย”

นอนไม่หลับ

อาการที่ไม่ควรมองข้าม

อาการของโรคนอนไม่หลับ

- เริ่มนอนหลับได้ยาก
- นอนหลับไม่ต่อเนื่อง
- ตื่นเร็วกว่าเวลาที่ควรตื่น
- รวมทั้งมีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง สมาธิลดลง ความสนใจและความจำลดลง อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดง่าย และเกิดอาการง่วงนอนตอนกลางวัน

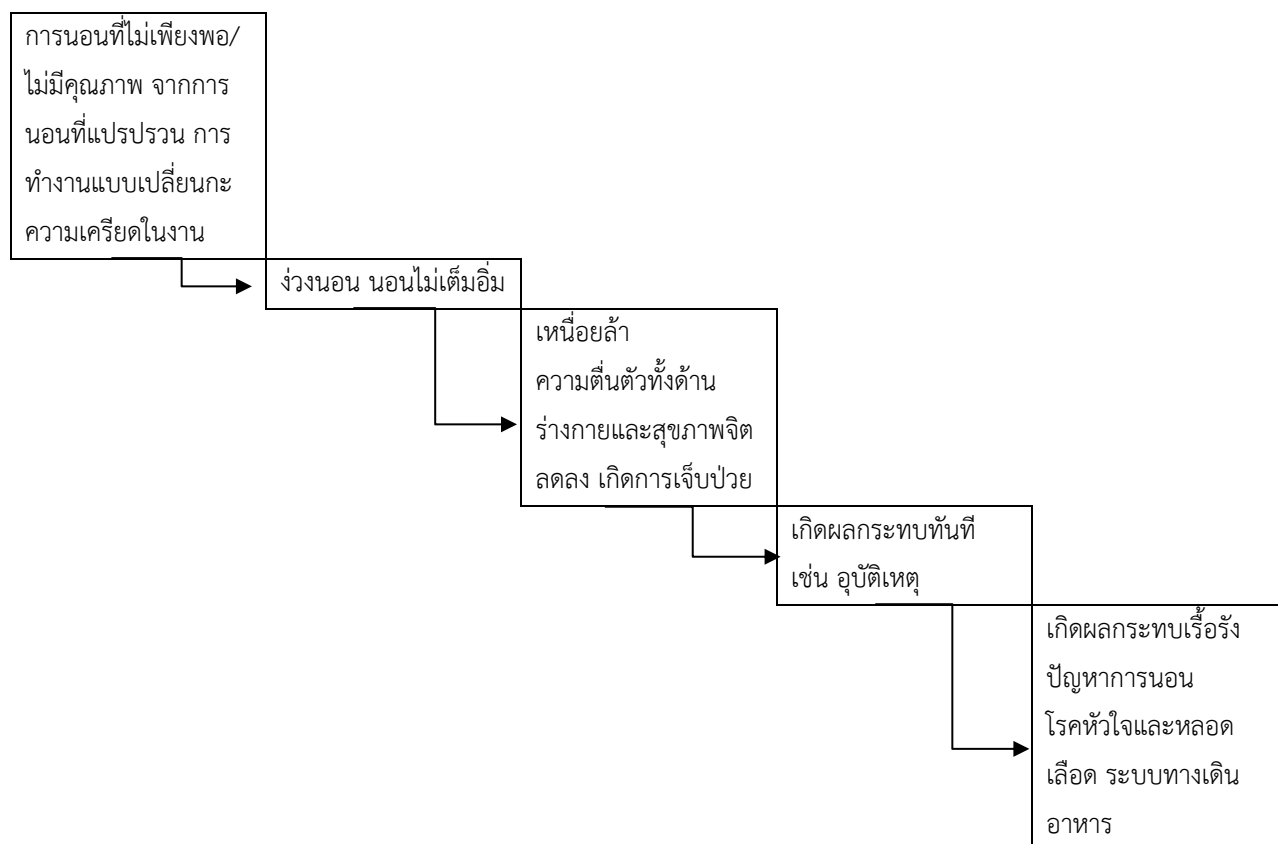
โรคนอนไม่หลับอาจส่งผลต่อสุขภาพ

- + เพิ่มโอกาสการเป็นโรคซึมเศร้าได้มากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า
- + เพิ่มโอกาสการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ภาวะหัวใจวาย ความดันโลหิตสูง โรคไขมันสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน และอาจเพิ่มอัตราการเสียชีวิต
- + เพิ่มโอกาสการเกิดอุบัติเหตุจากการขับรถ และการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน

Source: สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ | ข้อมูลอ้างอิงจากกรมการแพทย์ | www.dmh.go.th

ผลกระทบของการนอนไม่หลับ

การนอนไม่หลับทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของสมองและร่างกายลดลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ระบบภูมิคุ้มกันทำงานมีประสิทธิภาพลดลง เกิดโรคมะเร็ง หอบหืด ได้ง่ายขึ้น เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดความดันโลหิตสูง และโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินอาหาร ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ และเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน ดังภาพ



แผนภาพ แสดงผลกระทบของการนอนไม่หลับ

(Jørgen Riis Jepsen, Zhiwei Zhao¹, Wessel M.A. van Leeuwen, 2015)

การส่งเสริมการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

1. หลีกเลี่ยงการดื่มสารกระตุ้น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน อย่างน้อย 6 ชั่วโมงก่อนนอน
2. ก่อนเข้านอน 30 นาที หลีกเลี่ยงการเล่นโซเชียลมีเดีย ดูหนัง การออกกำลังกาย และกิจกรรมอื่น ๆ ที่กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว
3. การจัดให้สภาพแวดล้อมในห้องนอนมีความเหมาะสม การทำความสะอาดที่นอนและเครื่องนอน ห้องนอนที่ไม่อับชื้น ที่นอนที่ให้ความสบาย
4. ไม่ทำกิจกรรมอื่นๆ บนเตียงนอน เช่น อ่านหนังสือ ดูอุปกรณ์สื่อสาร ทำงาน รับประทานอาหาร
5. ก่อนเข้านอน 30 นาที ฝึกการผ่อนคลาย เช่น ฝึกหายใจ ฟังเพลงเบา ๆ
6. ไม่ให้มีนาฬิกาไถ่กล้านสายตา เพราะจะกระตุ้นให้ดูนาฬิกาบ่อย ทำให้กังวลกับเวลานอน
7. หากนอนไม่หลับใน 30 นาที ให้ลุกออกจากเตียง มานั่งสมาธิ นั่งหลับตาผ่อนคลาย ฟังเพลงเบาๆ
8. ตื่นนอนและเข้านอนให้ตรงเวลา หรือ ใกล้เคียงเวลาเดิมทุกวัน
9. ไม่ควรงีบหลับในเวลากลางวันนานเกิน 30 นาที และไม่งีบหลับหลังเวลา 15.00 น. เพราะจะทำให้หลับยากขึ้นในตอนกลางคืน
10. ออกกำลังกายห่างจากเวลาเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อผ่อนคลายความเครียด
11. รับประทานอาหารมื้อเย็นที่ช่วยในการนอนหลับ เช่น นมสด เนื้อไก่ ไข่ ปลา เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว
12. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนักก่อนเข้านอน อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
13. อาบน้ำอุ่น ตีมนมอุ่น เพื่อให้ผ่อนคลายก่อนเข้านอน
14. ไม่ควรใช้ยานอนหลับ เพราะจะทำให้หลับยาก ถ้าไม่รับประทานยา
15. พบแพทย์ หากนอนไม่หลับเรื้อรัง เพื่อหาสาเหตุและแก้ปัญหา



10 วิธี ช่วยให้หลับดีขึ้น

1. เข้านอนและตื่นนอน ให้ตรงเวลาทุกวัน เพื่อให้เกิดความเคยชิน

2. หลีกเลี่ยงนอนทันทีเมื่อตื่น การสัมผัสแสงแดดอ่อนๆ และออกกำลังกายเบาๆ หลังตื่นนอน 10 -15 นาที จะช่วยให้สมองและร่างกายตื่นตัว

3. อาบน้ำอุ่น ต้มบบหรือน้ำผลไม้ อ่านหนังสือเบาสมอง ประมาณ 10 นาที ก่อนนอน 1-2 ชั่วโมง

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกายและอารมณ์

5. จัดห้องนอนให้มืด เงียบ สบาย ปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก

6. ควรใช้ที่นอนเฉพาะเวลานอนกลางคืนเท่านั้น ไม่ควรทำงาน ดูทีวี อ่านหนังสือบนที่นอน

7. หากเข้านอนแล้วยังไม่หลับ ภายใน 15 - 30 นาที ให้ลุกจากที่นอน แล้วหากิจกรรมทำ เช่น ฟังเพลง

8. ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ก่อนนอนและไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เกือบวันละ 2 ครั้ง

9. ไม่ควรจับหลับในช่วงกลางวันเกิน 30 นาที

10. ควรกินอาหารเบาๆ เช่น ผัก ผลไม้ อาหารที่ย่อยง่าย ในมื้อเย็น และไม่ควรดื่มน้ำมากก่อนเข้านอน เพราะจะทำให้ปวดปัสสาวะบ่อยจนรบกวนการนอน

ที่มา : โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต

สายด่วนสุขภาพจิต 1323
กรมสุขภาพจิต

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

f t t i i
กรมสุขภาพจิต

ภาพ วิธีช่วยให้หลับหลับ กรมสุขภาพจิต

<http://www.thaimentalhealth.com/component/content/article/17>

มาตรการเรื่องการเข้ายาม การกำหนดชั่วโมงการพักผ่อน และความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ของคนประจำเรือ ของประเทศไทย

ตามท่อนสัญญาระหว่างประเทศว่าด้วยมาตรฐานการฝึกอบรม การออกประกาศนียบัตร และการเข้า ยาม สำหรับคนประจำเรือ ค.ศ. 1978 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers 1978, as amended) และอนุสัญญาว่าด้วย แรงงานทางทะเล ค.ศ.2006และที่แก้ไขเพิ่มเติม (Maritime Labour Convention 2006, as amended) ซึ่งประเทศไทยเป็นภาคี กำหนดมาตรการเพื่อความปลอดภัยในการทำงานบนเรือ เรื่องการเข้ายาม การกำหนด ชั่วโมงการพักผ่อน และความเหนื่อยล้าจากการทำงานของคนประจำเรือ ให้เป็นไปตามมาตรฐานและข้อกำหนด ระหว่างประเทศ โดยประกาศกรมเจ้าท่าที่ 46/2566 เรื่อง มาตรการเพื่อความปลอดภัยในการทำงานบนเรือ เรื่องการเข้ายาม การกำหนดชั่วโมงการพักผ่อน และความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ของคนประจำเรือ ข้อ 3 ให้ เรือจัดให้คนประจำเรือทุกคนมีชั่วโมงการพักผ่อน ภายใน 1 วัน ต้องมีเวลาพักผ่อนไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง หรือ ภายใน 1 สัปดาห์ ต้องมีเวลาพักผ่อนอย่างน้อย 77 ชั่วโมง และ ข้อ 5 ให้เรือจัดทำบันทึกชั่วโมงการพักผ่อนของคน ประจำเรือ

บทสรุป

1. การนอนที่ไม่มีคุณภาพ หรือนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดความเหนื่อยล้า และส่งผล กระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตในระยะยาว
2. การปฏิบัติหน้าที่เป็นเวลานาน (มากกว่า 6 เดือน) อาจส่งผลทำให้เหนื่อยล้าไม่เต็มที่ ทำให้วังนอน เพิ่มขึ้น คุณภาพการนอนหลับลดลง แรงจูงใจลดลง ซึ่งอาจส่งผลให้ทำงานผิดพลาดและเสี่ยงต่อการเกิด อุบัติเหตุบนเรือได้
3. ผู้เข้ายามกลางคืน จะมีความเหนื่อยล้า และมีความเสี่ยงที่จะเผลอหลับในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่มากที่สุด
4. ชาวเรือจะรู้สึกเครียดและเหนื่อยล้ามาก ดังนั้น เมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละครั้ง ควรได้พักผ่อน ร่างกายต้องการพักผ่อน

เอกสารอ้างอิง

วรลักษณ์ จงเลิศมณี, กนกเลขา สุวรรณพงษ์ และ อรวรรณ ช้องต้อ. (2565). ภาวะซึมเศร้าในคนประจำเรือ :

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับงานและการป้องกัน. วารสารแพทยนาวิ. 49(1). 245-260.

ณัฐพงษ์ ศรีวงศ์ไชย, วีระพร ศุทธากรณ์ และ กัลยาณี ตันตรานนท์. (2567). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอน หลับของพนักงานฝ่ายชุดเจาะ ในอุตสาหกรรมน้ำมันและก๊าซนอกชายฝั่ง. วารสารวิจัยทาง วิทยาศาสตร์สุขภาพ. 18(1).24-35.