

ΑΑ09

Διαταραχές ύπνου στο Πυροσβεστικό Προσωπικό

Ιωάννης Ανδρουτσάκος^{1,2}, Δημήτρης Δικαίος¹

¹Ιατρική Σχολή, Α' Ψυχιατρική κλινική, Αθήνα, ²Πυροσβεστικό Σώμα, Αθήνα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ/ΣΚΟΠΟΣ: Το πυροσβεστικό επάγγελμα είναι ένα από τα πιο στρεσογόνα επαγγέλματα στον κόσμο. Η εργασία σε βάρδιες, ο κίνδυνος σωματικού τραυματισμού, η πίεση κατά την επιχείρηση, οι αποτρόπαιες εικόνες με τις οποίες έρχονται σε επαφή, τα ακανόνιστα ωράρια λόγω υπηρεσιακών αναγκών, η ελλιπής ενημέρωση σχετικά με το συμβάν στο οποίο θα κληθούν να επιχειρήσουν, η ματαιώση που πολλές φορές βιώνουν μετά από ένα συμβάν, οι οδηγίες σε πειστικές συνθήκες και το εργασιακό περιβάλλον (συνήθως κλειστοί χώροι με μεγάλες θερμοκρασίες και καπνό). Ως αποτέλεσμα των παραπάνω, το πυροσβεστικό προσωπικό βρίσκεται σε αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης διαταραχών του ύπνου.

ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ: Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί ο επιπολασμός των διαταραχών του ύπνου στο πυροσβεστικό προσωπικό και να ανιχνευθούν οι παράγοντες που σχετίζονται με αυτές. Ανασκοπήθηκαν δύο βάσεις δεδομένων (Pubmed και Scopus) με τα λήμματα: (firefighters and sleep disorders) και (firefighters and insomnia) για μελέτες οι οποίες σχετίζονταν άμεσα με τις διαταραχές του ύπνου στους πυροσβέστες και τα άρθρα των οποίων ήταν διαθέσιμα στα αγγλικά σε πλήρη μορφή.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Βρέθηκαν συνολικά 43 έρευνες εκ των οποίων επιλέχθηκαν οι 18. Εννέα (9) έρευνες αφορούσαν σε θέματα συνάφειας των διαταραχών ύπνου με: ψυχικές διαταραχές (4 έρευνες), αυτοκτονικότητα (2 έρευνες), μοτίβα ύπνου (1 έρευνα), χρονότυπο (1 έρευνα) και νοπτικές λειτουργίες (1 έρευνα). Πέντε (5) έρευνες αφορούσαν στον επιπολασμό των διαταραχών του ύπνου στο Πυροσβεστικό προσωπικό. Τρεις (3) έρευνες σχετίζονταν με προγράμματα προαγωγής ψυχικής υγείας (1 έρευνα), πρόληψης διαταραχών ύπνου (1 έρευνα) και παρέμβασης (1 έρευνα). Τέλος, μία (1) έρευνα διερευνούσε παράγοντες που σχετίζονται με τις διαταραχές του ύπνου στο Πυροσβεστικό προσωπικό.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Περίπου 73% των πυροσβεστών αναφέρουν κακή ποιότητα ύπνου με το 37% να πάσχει από διαταραχή ύπνου, με συνθέστερη την αϋπνία (21-28%). Οι διαταραχές ύπνου στο Πυροσβεστικό προσωπικό σχετίζονται με την εργασία σε βάρδιες, μυοσκελετικά προβλήματα, αυτοκτονικότητα και ψυχικές διαταραχές (κυρίως κατάθλιψη). Επίσης, οι διαταραχές ύπνου συνδέονται με αυξημένη πιθανότητα πρόκλησης τροχαίου ατυχήματος και μειωμένη απόδοση κατά την επιχείρηση. Προγράμματα πρόληψης διαταραχών του ύπνου που περιλαμβάνουν εκπαίδευση στην υγιεινή ύπνου και έγκαιρη ανίχνευση των συμπτωμάτων, καθώς και έγκαιρες παρεμβάσεις έχουν σημαντικά αποτελέσματα και φαίνεται να αυξάνουν την ποιότητα ύπνου και να μειώνουν την πιθανότητα τραυματισμού και την βαθμολογία σε κλίμακες κατάθλιψης και διαταραχής μετατραυματικού στρες.

