

## Что мешает швейцарцам спать спокойно? | Qu'est-ce qui trouble le sommeil des Suisses?

Автор: Лейла Бабаева, [Женева](#), 21.11.2013.



Стресс на работе... (planetesante.ch)

Согласно результатам исследования, проведенного компанией Monster среди трудоспособного населения Европы, США и Канады, около 69% сотрудников страдают от бессонницы по причинам, связанным с работой. В Швейцарии этот показатель составляет 67%. Комментарии специалистов.

| Une étude récente de Monster démontre qu'environ 69% des employés en Europe, aux États-Unis et au Canada souffrent d'insomnie liée au stress du travail. En Suisse, il y en a 67%.

Qu'est-ce qui trouble le sommeil des Suisses?

Конечно, эксперты опросили не всех работников в названных регионах, а только 3786 человек, но все уже привыкли, что так проводятся многие исследования. В авангарде неспящих (или страдающих от ночных кошмаров) находятся немцы (91%) и французы (87%). В целом в тисках стресса прочнее зажаты европейцы, нежели население

Америки.

Директор службы маркетинга французского отделения компании Monster Марк Суше указал на причину прискорбного положения в интервью газете Le Temps: «При рекордном уровне безработицы на территории Европы сфера труда стала одной из основных забот, и, следовательно, одним из главных стресс-факторов».

Показатель Швейцарии по уровню сотрудников, подверженных [стрессу](#) (67%), приближается к среднему международному показателю, и это удивительно – на фоне почти полной занятости трудоспособного населения (октябрьский уровень безработицы составлял 3,1%).

Ситуацию пояснил начальник лаборатории сна Университетского госпиталя Женевы, невролог Штефен Перриг: «Озабоченность кадров нельзя объяснять одним только уровнем безработицы. Например, во время кризиса банковской сферы в 2008 году на приеме у наших специалистов побывало много людей соответствующих профессий. В 2012-м настала очередь физиков из Церна, которые вели работу над [бозоном Хиггса](#). Бессонница может быть и результатом рабочего напряжения, масштаба поставленных задач».

Однако и на тему озабоченности по поводу места работы примеров можно привести немало: в прошлом году, когда не очень уверенно чувствовала себя часовая отрасль, плохо спать стали часовые мастера, в 2011-м беспокойство поселилось в сердцах стоящих за станком рабочих. В этом году центр занятости объявил о предстоящих увольнениях на средних и малых предприятиях и некоторых транснациональных компаниях. Вполне логично ожидать последствий в виде нарушений сна – у тех, кто лишится работы. Об этом рассказала вице-президент тренинговой компании Spirales Plus Элизабет Шаппиус.

В компанию обращается все больше измотанных менеджеров, управляющих коллективами людей. «Они отвечают за свои команды и должны показывать пример собранности и бодрости, даже если внутри чувствуют себя совсем иначе. Они долго крепятся, прежде чем признаться себе в том, что у них проблемы». При большом напряжении на работе такие сотрудники, засыпая в целом легко, встают очень рано, чтобы успеть все намеченные дела, начиная со срочных досье. В офисе они нередко раздражительны, с трудом концентрируются, эффективность их работы падает.

В этом случае Элизабет Шаппиус вместе с ними исследует пути, которые могут вывести их из кризиса, пока не наступило моральное и физическое истощение. Порой она даже советует им посетить доктора, но прежде Элизабет пробует хорошее средство: «Я советую им пройтись во время обеденного перерыва или минут двадцать полежать в шезлонге, и чтобы при этом их не беспокоили коллеги».

Программист из Лозанны Давид признался, что страдал нарушениями сна более полугода. Перед ним стояла задача разработать программу, которая настраивалась бы под индивидуальные потребности и одновременно покрывала бы большую часть запросов клиентов. «Мне кажется, что я делал эту программу даже в кошмарных снах. В 4 утра я отправлял электронные письма коллегам. Да, я справился с заданием, но заплатил за это своим здоровьем: набрал 5 килограмм, измотал легкие курением и потерял сон. С другой стороны, не заверши я программу, мне бы не поздоровилось на работе».

В Конфедерации ежедневно выходят на работу четыре миллиона человек, на производстве они проводят приблизительно 9 часов. Государственный секретариат по экономическим вопросам (SECO), основываясь на проведенном в 2011 году исследовании, выяснил, что около трети работников часто испытывают стресс и мало удовлетворены своим сном. На работе дают знать о себе последствия: усталость, сонливость и перепады настроения. Десять лет назад таких страдальцев было гораздо меньше.

На сегодня в альпийской республике трудятся лишь 150 врачей-инспекторов гигиены труда, такую специализацию можно получить только в Лозанне, о чем весьма сожалеет Элизабет Конн-Перреар, бывший врач-инспектор гигиены труда Женевского кантонального управления. За двадцать лет своей карьеры она отметила повышение числа подверженных стрессу работников, и неизбежные следствия: бессонницу и кошмары.

Больше всех страдают от такой напасти сотрудники транспортной, банковской, страховой сфер, а также занятые в гостинично-ресторанном деле.

По оценкам SECO, невыходы на работу из-за стресса способны вылиться компаниям в 4 миллиарда убытков в год, а по данным организации Promotion Santé Suisse, пониженная производительность пребывающего в стрессе одного сотрудника приводит к убыткам на сумму 8 000 франков в год. С другой стороны, хорошие отношения на работе способствуют повышению производительности, а количество невыходов на работу сокращается как минимум на 2,6 дня в год. Так что, как сказал бы герой известного мультфильма: «Ребята, давайте трудиться дружно!»

[бессонница](#)

[стресс на работе](#)

Статьи по теме

[Стресс на работе – враг здоровья гельветов](#)

[Когда гормоны мешают спать](#)

[Швейцарские школьники встают слишком рано](#)

[Во сне и наяву](#)

[В объятиях Морфея](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashagazeta.ch/news/zdor/16732>