Автор: http://www.superstyle.ru
01.03.2009 08:32 -

Долгие часы, проведенные на работе, повышают риск нервных расстройств и даже могут привести к слабоумию. К такому выводу пришли финские ученые, которые обследовали более двух тысяч государственных служащих Великобритании, сообщает Би-Би-Си.

В их отчете, опубликованном в "Американском журнале эпидемиологии", говорится, что умственные способности людей, работающих более 55 часов в неделю, ниже, чем у их коллег, которые не горят на работе. К тому же у трудоголиков чаще возникают проблемы с кратковременной памятью. По словам доктора Марианны Виртанен из Финского института охраны труда, которая возглавляла исследования, "к проблеме сверхурочной работы нужно подходить со всей серьезностью".

Ученые пока не смогли выяснить, почему именно продолжительный рабочий день так влияет на мозг, однако ключевые факторы им понятны: это проблемы со сном, депрессия, нездоровый образ жизни и повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Служащим, принимавшим участие в исследованиях, было предложено пройти пять разных тестов умственной деятельности в перерывах с 1997 по 1999, и вновь с 2002 по 2004 годы. Те из них, кто делал много сверхурочной работы, хуже всех сдали тесты на аргументацию и словарный запас.

Эффект оказался кумулятивным, то есть чем длиннее была рабочая неделя, тем хуже были результаты тестов. Люди, которые дольше засиживались на работе, меньше спали, чаще страдали от депрессии и употребляли больше алкоголя, чем их коллеги, работой не злоупотреблявшие.

По словам специалиста по стрессам, связанным с работой, профессора Ланкастерского университета Кери Купера, о неблагоприятном влиянии сверхурочных часов работы на здоровье было известно давно, однако теперь обнаружилась и связь с умственной деятельностью.

"Результаты этих исследований должны ясно дать понять работодателям, что, заставляя людей работать долгие часы, они лишь вредят делу. Они должны помнить о правильном соотношении часов работы и отдыха, - считает профессор Купер. - К сожалению, в условиях кризиса люди неизменно начинают дольше задерживаться на работе, чтобы проявить рвение и избежать увольнения".

"Это исследования должно заставить трудоголиков задуматься, - подтверждает заместитель исполнительного директора Фонда исследования болезни Альцгеймера Харриет Миллуорд. - Мы знаем, что риск развития слабоумия можно снизить за счет

сбалансированной диеты, регулярного социального общения и упражнений для тела и ума. Теперь к этому списку следует прибавить разумное соотношение часов работы и отдыха."