

Haruj i się dołuj

30 stycznia 2012

Osoby pracujące 11 i więcej godzin na dobę są ponad dwukrotnie bardziej zagrożone depresją niż ci, którzy spędzają w pracy tylko 7-8 godzin dziennie. Takie wyniki badań uzyskali naukowcy z Finlandii i Wielkiej Brytanii.

Polska Agencja Prasowa omawia wniosków z badań naukowców z Fińskiego Instytutu Medycyny Pracy oraz Collegium Uniwersyteckiego w Londynie, którzy przeanalizowali dane zebrane w grupie ponad 2 tys. brytyjskich urzędników w średnim wieku. Na początku nie stwierdzono u nich żadnych problemów psychicznych. Stan zdrowia każdego z nich śledzono średnio przez niemal 6 lat.

Okazało się, że osoby pracujące 11 i więcej godzin na dobę były o 2,4-krotnie bardziej narażone na wystąpienie poważnej postaci depresji, tzw. dużej depresji, niż ci, którzy pracowali po 7-8 godzin. W analizie uwzględniono czynniki, które mogą mieć wpływ na ryzyko depresji, takie jak choroba somatyczna, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, stres w pracy, styl życia, a także warunki społeczno-ekonomiczne.

„Choć nadgodziny w pracy mogą od czasu do czasu przynieść korzyści jednostce i społeczeństwu, ważne jest, abyśmy pamiętali, że zbyt długa praca jest też związana z podwyższonym ryzykiem depresji” – komentuje kierująca badaniami dr Marianna Virtanen.

Źródło: [Nowy Obywatel](#)