

# Nadmierna praca niszczy psychikę

1 grudnia 2018

Ponad 50 godzin pracy tygodniowo może negatywnie odbić się na naszym zdrowiu psychicznym – wskazują na to najnowsze badania francuskich naukowców.

Jak pisze serwis [rmf24.pl](http://rmf24.pl), według naukowców z francuskiej Fundacji Pierre'a Denikera ryzyko pojawienia się zaburzeń psychicznych zwiększają również nieregularne godziny pracy, zbyt duży stres, mobbing oraz niezadowolenie z wykonywania błahych obowiązków służbowych.

Rezultaty badań wskazują również, że kobiety dwa razy gorzej znoszą problemy zawodowe, szczególnie związane z nadmiarem pracy oraz dręczeniem psychicznym przez zwierzchników i kolegów.

O badaniach informuje także serwis [tellerreport.com](http://tellerreport.com). Pisze on, że jeden na pięciu Francuzów cierpi z powodu stresu, który może zmienić się w zaburzenia psychiczne. Brak równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym to jeden z najważniejszych czynników w rodzeniu się chorób psychicznych. Kwestie zdrowia psychicznego w pracy to kwestie prawdziwie publiczne, jak pisze Fundacja Denikera.

Oprócz długości tygodnia pracy na ryzyko zaburzeń i stresu mają także wpływ nieprzydzielenie biura lub miejsca pracy (czyli praca w różnych okolicznościach i punktach) oraz roczny dochód sytuujący się poniżej 15 tysięcy euro. Nie bez wpływu na psychikę pozostaje spędzanie na dojeździe do pracy ponad 1,5 godziny.

Źródło: [NowyObywatel.pl](http://NowyObywatel.pl)