



■ اضافه کاری و فشار کاری موجب بروز افسردگی می شود ■

اضافه کاری ممنوع!

دکتر الیزابت کلیبا و همکارانش از دانشگاه برجین نروژ، با طرح سئوالاتی میزان علائم نگرانی و افسردگی را در مردان و زنان نروژی بررسی کردند و توانستند رابطه افسردگی و نگرانی را با ساعات کاری بین ۴۱ تا ۱۰۰ ساعت در هفته بین ۱۳۵۰ نفر و ساعات کاری متعادل (۴۰ ساعت در هفته) را در ۹ هزار نفر دیگر مورد بررسی قرار دهند که براساس نتایج آن اضافه کاری با افزایش سطح نگرانی و افسردگی برای مردانی که ساعت کاری مناسب داشتند ۹ درصد و برای افرادی که اضافه کاری داشتند ۵/۱۲ درصد برآورد شد. این میزان افسردگی برای زنانی که ساعت کاری مناسب و یا اضافه کاری داشتند به ترتیب ۷ و ۱۱ درصد بود.

همچنین سطح نگرانی در مردان و زنانی که درآمد پایین و فاقد مهارت‌های تخصصی بودند، بیشتر بود.

بررسی‌ها حاکی از آن بود که ارتباط نگرانی یا افسردگی با افزایش ساعات کاری برای آنهایی که ۴۹ تا ۱۰۰ ساعت در هفته کار می‌کردند بسیار عجیب بود.

این افراد دارای کارهای سنگین و شیفت کاری و سطح پایین‌تر مهارت‌های تخصصی و تحصیل نیز بودند.

به هر حال نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که حتی یک اضافه کاری مناسب به نظر می‌رسد که باعث افزایش اختلالات مغزی می‌شود، هنوز علت این موضوع مشخص نیست و مطالعات بیشتر در این رابطه مورد نیاز است. /



Management Advertisement

ضمیمه تبلیغاتی ماهنامه مدیریت مرزهای نو



دست به دَف زده اید!!

برای معرفی توانمندی های خود

به جامعه مدیران کشور

با ما تماس بگیرید

۷۷۶۱۵۶۱۸-۱۹