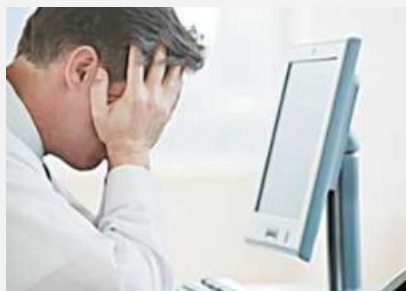


## خطر بروز افسردگی با اضافه کاری

پژوهشگران انگلیسی و فنلاندی در بررسی‌های خود دریافتند در کارمندانی که هر روز بیش از 11 ساعت در اداره می‌مانند خطر ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد.



جام جم آنلاین: پژوهشگران انگلیسی و فنلاندی در بررسی‌های خود دریافتند در کارمندانی که هر روز بیش از 11 ساعت در اداره می‌مانند خطر ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد.

محققان موسسه کار و سلامت فنلاند و دانشگاه کالج لندن با زیر نظر گرفتن رفتار بیش از دو هزار و 100 کارمند ادارات دولتی که در مدت شش سال اخیر سابقه افسردگی یا فاکتورهای خطرات روحی نداشتند دریافتند کسانی که هر روز بیش از 11 ساعت در اداره می‌مانند بین 2.3 تا 2.5 برابر بیشتر از کسانی که هفت تا هشت ساعت در روز کار می‌کنند با خطر رنج بردن از افسردگی مواجهند.

براساس گزارش گایانیوز، این تحقیق نشان داد کارمندانی که اضافه کاری می‌مانند از احتمال بالاتری برای مرد بودن، متاهل بودن و با توانایی‌هایی بالاتری نسبت به کارمندانی که تنها در ساعات عادی کار می‌کنند برخوردارند.

این محققان در این خصوص توضیح دادند: "هرچند به دفعات اضافه کاری می‌تواند برای فرد یا برای جامعه فوایدی به همراه داشته باشد اما این مهم است که بدانیم اضافه کاری خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد." (مهر)