

Όσο πιο πολύπλοκη δουλειά κάνουμε τόσο καλύτερα δουλεύει το μυαλό και η μνήμη μας όταν γεράσουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι άνθρωποι που κάνουν νοητικά απαιτητικές και πολύπλοκες δουλειές, έχουν καλύτερα διατηρημένη μνήμη και καλύτερες νοητικές επιδόσεις όταν γεράσουν, σε σχέση με όσους κάνουν λιγότερο πολύπλοκα επαγγέλματα, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές των σκωτσέζικων πανεπιστημίων του Εδιμβούργου και του Heriot-Watt, με επικεφαλής τον Άλαν Γκάου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό "Neurology" της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, μελέτησαν 1.066 άτομα με μέση ηλικία 70 ετών, τα οποία υποβλήθηκαν σε μια σειρά από τεστ (μνήμης, ταχύτητας σκέψης, γενικής νοητικής ικανότητας). Στη συνέχεια οι βαθμολογίες των τεστ συσχετίστηκαν με τα επαγγέλματα των ανθρώπων.

Τα επαγγέλματα κατατάχθηκαν από άποψη πολυπλοκότητας με βάση μια σειρά κριτηρίων. Για παράδειγμα, πιο πολύπλοκες δουλειές θεωρήθηκαν όσες απαιτούν δημιουργία, συντονισμό και σύνθεση δεδομένων, ενώ πιο απλές όσες περιορίζονται σε αντιγραφή και σύγκριση των στοιχείων. Επίσης πιο πολύπλοκα θεωρούνται τα επαγγέλματα που αφορούν την καθοδήγηση ανθρώπων ή τις διαπραγματεύσεις με τρίτους, ενώ πιο απλά θεωρούνται αυτά στα οποία οι εργαζόμενοι δέχονται οδηγίες.

Έτσι, μεγάλης πολυπλοκότητας θεωρούνται επαγγέλματα όπως οι μάνατζερ, οι δικηγόροι, οι γιατροί, οι αρχιτέκτονες, οι μηχανικοί, οι γραφίστες και οι μουσικοί, ενώ χαμηλότερης πολυπλοκότητας θεωρούνται δουλειές όπως οι εργάτες εργοστασίων, οι τηλεφωνητές και οι ελαιοχρωματιστές.

Η συγκριτική ανάλυση των στοιχείων έδειξε ότι όσοι έκαναν κάποια πολύπλοκη δουλειά, εμφάνιζαν καλύτερες επιδόσεις στα μνημονικά και νοητικά τεστ στην ηλικία των 70 ετών (όλοι ήσαν πλέον συνταξιούχοι). Πάντως, σύμφωνα με τους βρετανούς ερευνητές, η επίπτωση της πολυπλοκότητας του επαγγέλματος δεν είναι μεγάλη και θεωρείται περίπου ανάλογη με την θετική επίδραση στη λειτουργία του νου του κατά την τρίτη ηλικία λόγω του γεγονότος ότι κάποιος υπήρξε μη καπνιστής.

Οι επιστήμονες έλαβαν επίσης υπόψη τους τον δείκτη νοημοσύνης των συμμετεχόντων, όπως είχε προκύψει από τεστ που είχαν κάνει ως μαθητές στην ηλικία των 11 ετών. Η ανάλυση έδειξε πως ενώ οι πιο έξυπνοι άνθρωποι είναι πιθανότερο να κάνουν στη ζωή τους μια πιο πολύπλοκη δουλειά, αυτή η εξ αρχής ανώτερη νοημοσύνη δεν εξηγούσε παρά το 50% περίπου των καλύτερων επιδόσεων στα κατοπινά τεστ που έγιναν στην ηλικία των 70 ετών. Το υπόλοιπο 50% είναι το πρόσθετο πλεονέκτημα που αποκτά κανείς στο μεταξύ, ακριβώς χάρη στο πολύπλοκο επάγγελμά του, το οποίο «γυμνάζει» το μυαλό του.

«Τα νέα ευρήματα δείχνουν ότι όσο περισσότερες προκλήσεις προσφέρει ένα εργασιακό περιβάλλον, τόσο αυτό βοηθάει τους ανθρώπους να διατηρούν τις νοητικές ικανότητές τους χρόνια αφότου έχουν συνταξιοδοτηθεί», δήλωσε ο Άλαν Γκάου.

Πηγή: ikypros.com