

Έρευνα: Οι άνθρωποι άνω των 40 θα πρέπει να δουλεύουν τρεις μέρες την εβδομάδα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[heres-the-sad-truth-about-working-over-60-hours-a-week-805x450](#)

Το [Melbourne Institute Worker Paper series](#), δημοσίευσε πρόσφατα μια έρευνα στην Αυστραλία, που τα αποτελέσματά της μπορούν μας κάνουν είτε να γελάσουμε, είτε να θυμώσουμε, είτε να βάλουμε τα κλάμματα.

Η έρευνα αφορά την εργασία και τα ωράρια, και οι ερευνητές βρήκαν ότι οι εργαζόμενοι άνω των 40 χρονών θα είναι καλύτερο να δουλεύουν τρεις ημέρες την εβδομάδα. Η απόδοσή τους βελτιώνεται, όταν δουλεύουν περίπου 25 ώρες την εβδομάδα, ενώ ανακάλυψαν ότι όταν ξεπερνιούνται αυτές οι ώρες, ξεκινάει η κούραση και το στρες.

Η έρευνα έγινε με 3.000 άνδρες και 3.500 γυναίκες στην Αυστραλία, όπου τους έγιναν διάφορα τεστ και μελετήθηκαν οι συνήθειές τους στη δουλειά.

Διαπιστώθηκε ότι όσοι εργάζονται 25 ώρες την εβδομάδα, έχουν την καλύτερη απόδοση, ενώ αυτοί που δουλεύουν 55 ώρες την εβδομάδα έχουν πολύ χαμηλή, χαμηλότερη απόδοση και από τους άνεργους ή τους συνταξιούχους συμμετέχοντες.

Ένας από τους τρεις συγγραφείς της έρευνας, ο δρ. Colin McKenzie από το πανεπιστήμιο του Keio δήλωσε στους [Times](#):

«Πολλές χώρες πάνε να αυξήσουν το όριο ηλικίας που θα μπορεί ο πολίτης να βγαίνει στη σύνταξη. Αυτό σημαίνει ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι καλούνται να συνεχίσουν να δουλεύουν σε πιο προχωρημένα στάδια της ζωής τους.

Ο βαθμός της πνευματικής διέγερσης μπορεί να εξαρτάται από τις ώρες εργασίας. Η εργασία μπορεί να είναι ένα δίκικο μαχαίρι, που άλλες φορές να διεγείρει την λειτουργία του εγκεφάλου, αλλά άλλες φορές και όταν δουλεύεις πολλές ώρες, η κούραση και το άγχος μπορεί να βλάψουν τις γνωστικές λειτουργίες.

Τονίζουμε ότι η διαφορά στις ώρες εργασίας είναι πολύ σημαντικές για να διατηρηθούν οι γνωστικές λειτουργίες σε μεσήλικες και ηλικιωμένους ανθρώπους.

Αυτό σημαίνει ότι σε μεγαλύτερες ηλικίες μπορεί να πρέπει να δουλεύουν part-time.

Στην μνημονιακή Ελλάδα του σήμερα, αυτή η έρευνα μοιάζει με βιβλίο επιστημονικής φαντασίας...

Πηγές: indepentent- hitandrun.gr