

LÀM VIỆC NGOÀI GIỜ DỄ BỊ GIẢM TRÍ NHỚ

Theo một nghiên cứu mới đây, làm việc theo ca bất thường có thể khiến não "già" thêm 6,5 năm, còn làm việc ngoài giờ kéo dài có thể gây giảm trí nhớ.

Theo đó, những người làm việc ngoài giờ trong ít nhất 10 năm, hiện tượng suy giảm trí nhớ sẽ xuất hiện sớm hơn 6,5 năm so với người làm việc trong thời gian thông thường.

Làm việc ngoài giờ và làm việc theo ca có thể khiến bạn bị giảm trí nhớ cùng nhiều vấn đề sức khỏe khác - (Ảnh: The Guardian)

Trên tạp chí Y học nghề nghiệp và môi trường ngày 3/11, các nhà nghiên cứu từ ĐH Université de Toulouse và ĐH Swansea cho biết họ đã nghiên cứu 3.000 người ở tây nam nước Pháp - những người đã, đang làm việc hoặc nghỉ hưu.

Kết quả cho thấy những người làm việc ngoài thời gian thông thường có điểm số ghi nhớ thấp hơn so với những người khác. Tốc độ xử lý thông tin và năng lực trí tuệ nói chung của họ cũng kém hơn.

Những người làm việc theo ca luân phiên (làm buổi sáng, chiều hoặc tối) trong 10 năm hoặc lâu hơn cũng cho thấy có chức năng tinh thần kém hơn, và ảnh hưởng này sẽ còn kéo dài trong nhiều năm sau khi họ đã ngưng làm việc theo ca.

Theo các tác giả nghiên cứu, làm việc theo ca làm suy giảm nhận thức và gây ra những hậu quả tiềm tàng về an toàn "không chỉ với các cá nhân có liên quan mà còn với xã hội".

Nhiều nghiên cứu trước đây cũng cho thấy làm việc theo ca và làm ngoài giờ bình thường có liên quan tới bệnh ung thư, đau tim, đột quỵ, viêm loét dạ dày và các bệnh chuyển hóa như tiểu đường.