

LÀM VIỆC NHIỀU CŨNG BỊ MẤT TRÍ

Một nghiên cứu của Anh nhận định, làm việc nhiều giờ một lúc có thể làm tăng nguy cơ mất trí. Những người làm việc ít hơn 41 giờ/tuần thường có kỹ năng làm việc liên quan đến trí nhớ tốt hơn.

Theo nghiên cứu, chúng ta làm việc trong thời gian c

Một nghiên cứu của Anh nhận định, làm việc nhiều giờ một lúc có thể làm tăng nguy cơ mất trí. Những người làm việc ít hơn 41 giờ/tuần thường có kỹ năng làm việc liên quan đến trí nhớ tốt hơn.

Theo nghiên cứu, chúng ta làm việc trong thời gian càng nhiều giờ càng làm tăng nguy cơ bị mất trí hoặc giảm trí nhớ, đặc biệt là làm việc trong nhiều giờ cùng một lúc.

Những người công nhân trung tuổi làm việc hơn 55 giờ/tuần thường có những kỹ năng làm việc trí óc thấp hơn những người chỉ phải làm việc ít hơn 41 giờ/tuần. Các nhà khoa học đã chứng minh đó là khoảng thời gian tốt nhất cho những kỹ năng làm việc có liên quan đến trí nhớ ngắn và trí nhớ lâu dài cũng như khả năng ghi nhớ từ ngữ.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng chỉ ra, căng thẳng và kiệt sức vì làm việc trong nhiều giờ cũng làm não bộ bị phá huỷ nhanh chóng. Mức độ nguy hiểm này được so sánh với những người hút thuốc.

Theo khảo sát, ở Anh, số lượng người làm việc 48 giờ/tuần chiếm 1/8 và đây là con số lớn nhất trong khu vực châu Âu. Chính vì vậy, ở Anh cũng có nhiều người luôn trong tình trạng căng thẳng, mệt mỏi và suy kiệt cả về thể xác lẫn tinh thần.

Đây là kết quả nghiên cứu trong cuộc khảo sát với 2.214 người Anh. Những nhà nghiên cứu nhận định, nếu con người mà không xác định được lượng thời gian làm việc trong một ngày thì thực sự nguy hiểm cho trí não, nhất là khi chúng ta bước sang thời kỳ trung tuổi.

Giáo sư Marianna Virtanen, người dẫn đầu nhóm nghiên cứu từ viện Sức khỏe cộng đồng ở Phần Lan đã tìm hiểu về những người lao động từ những năm 80 đến hiện tại và nhận xét khoảng 39% người lao động làm việc ít hơn 40 giờ/tuần, 53% làm việc trong khoảng 41 – 55 giờ/tuần và 8% là số người làm việc hơn 55 giờ/tuần.

Giáo sư Cary Cooper, một chuyên gia nghiên cứu về sự căng thẳng ở người nói thêm, làm việc nhiều giờ làm cho bạn luôn cảm thấy, làm việc không hiệu quả là ảnh hưởng đầu tiên. Tiếp sau đó não bộ của bạn bị ảnh hưởng trầm trọng. Không những vậy, khi quá căng thẳng với công việc, thái độ sống và cách cư xử với những người xung quanh cũng giảm đi, ảnh hưởng rất nhiều đến các mối quan hệ của bạn.