



Όσοι είναι πάνω από 40 χρόνων πρέπει να δουλεύουν το πολύ 3 μέρες την εβδομάδα – Οι επιστήμονες το λένε, όχι εμείς...Ας είμαστε ειλικρινείς: σε κανέναν δεν αρέσει να δουλεύει πέντε μέρες την εβδομάδα. Αλλά εάν ψάχνατε για έναν πιο ισχυρό λόγο προκειμένου να δουλεύετε λιγότερο, μην ανησυχείτε: η επιστήμη είναι εδώ και σας στηρίζει! Τουλάχιστον αν είστε άνω των 40 ετών...

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε το 2016 στο [Melbourne Institute Worker Paper](#) , όσοι είναι άνω των 40 ετών είναι πιο παραγωγικοί όταν εργάζονται τρεις ημέρες την εβδομάδα ή λιγότερο.

Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα αυτό μετά από παρακολούθηση και αξιολόγηση 3.000 αντρών και 3.500 γυναικών που συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Κατά τη διάρκεια της μελέτης, οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν ορισμένες γνωστικές εξετάσεις και εν συνεχεία ανέλυσαν τις συνθήκες εργασίας για τον καθένα, καθώς και το επίπεδο/ικανότητα μνήμης, εξαγωγής λογικών συμπερασμάτων και δράσεων και αφηρημένης συλλογιστικής. Τα τεστ γνωστικής ικανότητας περιελάμβαναν την ανάγνωση ενός κειμένου από το τέλος προς την αρχή, την ανάγνωση λέξεων με δυνατή φωνή και να το ταίριασμα αριθμών με γράμματα υπό την πίεση του χρόνου.

Διαπιστώθηκε ότι οι επιδόσεις των συμμετεχόντων βελτιώνονταν όσο οι ερευνητές

ανέβαζαν σταδιακά τις ώρες εργασίας τους έως και τις 25 ώρες εργασίας την εβδομάδα. Ωστόσο, μετά από τις 25 ώρες εργασίας την εβδομάδα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι επιδόσεις των συμμετεχόντων άρχισαν να μειώνονται τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

Μάλιστα, διαπιστώθηκε ότι οι όσοι εργάζονταν 55 ώρες την εβδομάδα επέδειξαν χειρότερα αποτελέσματα στα γνωστικά τεστ σε σχέση με όσους ήταν συνταξιούχοι ή άνεργοι!

Διαβάστε επίσης: [Σύνδρομο burnout: Απαντήστε σε 9 ερωτήσεις και δείτε αν είστε... καμμένοι!](#)

"Πολλές χώρες πρόκειται να αυξήσουν την ηλικία συνταξιοδότησης, για λόγους οικονομίας. Αυτό σημαίνει ότι ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι συνεχίζουν να εργάζονται στα μεταγενέστερα στάδια της ζωής τους", ανέφερε ο συν-συγγραφέας της μελέτης και καθηγητής στο πανεπιστήμιο Keio, Colin McKenzie.

Και πρόσθεσε: "Ο βαθμός πνευματικής διέγερσης ενός ατόμου εξαρτάται από τις ώρες εργασίας. Η εργασία μπορεί να είναι ένα δίκοπο μαχαίρι, καθώς μπορεί να διεγείρει τη δραστηριότητα του εγκεφάλου, αλλά ταυτόχρονα οι πολλές ώρες εργασίας προκαλούν κόπωση και άγχος, τα οποία μειώνουν τις γνωστικές λειτουργίες του ατόμου".

Ο καθηγητής McKenzie σημείωσε ότι η έρευνα αυτή δείχνει ότι “οι διαφορές στο ωράριο εργασίας είναι σημαντικές για τη διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας σε ενήλικες μέσης ηλικίας και σε ηλικιωμένους” και ότι “η εργασία με μερική απασχόληση μπορεί να είναι αποτελεσματική στη διατήρηση της γνωστικής ικανότητας”.

Πηγή: <https://www.parents.com>