

Исследователи из национального университета Сеула (Южная Корея) установили, что рабочая неделя продолжительностью свыше 35 часов способствует появлению симптомов депрессии у пожилых людей, сообщает BMC Public Health.

Отмечается, что в исследовании приняли участие более 5,7 тыс. добровольцев старше 55 лет. Ученые попытались выяснить, какое количество времени, проведенное за работой, способствует здоровому старению. Причиной эмоционального стресса может стать безработица, однако чересчур интенсивная и продолжительная трудовая деятельность также не приносит пользы.

Представители науки собирали данные о занятости добровольцев и качестве их социальной жизни. Кроме того, испытуемых попросили заполнить специальные опросники для выявления симптомов депрессии. Оценка взаимосвязей между рабочим временем, социальной активностью и симптомами депрессии проводилась на основе статистического метода многомерного логистического регрессионного анализа. Кроме того, учитывались возраст, пол, семейное положение, наличие детей и супруга, а также уровни образования и дохода, место проживания, религиозные убеждения и наличие недвижимости.

В результате было установлено, что работавшие более 35 часов в неделю пожилые люди имели более высокую вероятность возникновения симптомов депрессии. При этом в целом психическое здоровье работающих было лучше, чем у безработных.

Способствовал благополучию пожилых людей и высокий уровень социального взаимодействия.