

## Πόσες ώρες δουλειάς αντέχει ο οργανισμός;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η οικονομική κρίση έχει συμβάλλει στη δημιουργία ενός από τα πιο διάσημα σύνδρομα των τελευταίων χρόνων, του συνδρόμου της επαγγελματικής εξάντλησης, γνωστού και ως burn out.

Το σύνδρομο αυτό κάνει τους εργαζόμενους να υποφέρουν από μακροχρόνια εξάντληση, μειωμένο ενδιαφέρον για την δουλειά τους και οξυθυμία.

Το χρόνια εργασιακό στρες, σε συνδυασμό με την έλλειψη αναγνώρισης του έργου του εργαζόμενου από τους προϊσταμένους του, είναι δύο πολύ σημαντικοί παράγοντες στην εκδήλωση του συνδρόμου, ανακάλυψαν οι ερευνητές.

Όπως γράφουν στην επιθεώρηση «BMC Psychiatry», όσοι εργάζονται περισσότερο από 8 ώρες την ημέρα, πέντε ημέρες την εβδομάδα, διατρέχουν ιδιαίτερα αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν το σύνδρομο επαγγελματικής εξάντλησης.

«Η συχνότητα του συνδρόμου αυξάνεται διαρκώς και θέτει σοβαρό πρόβλημα στην κοινωνία, εξαιτίας τόσο των άμεσων οικονομικών απωλειών στις επιχειρήσεις όσο και των προβλημάτων υγείας που μακροπρόθεσμα επιφέρει», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Τζέζους Μοντέρο-Μαρίν, από το Ίδρυμα Επιστημών Υγείας Αραγκόν, στην Ισπανία.

Αντίδοτο στο σύνδρομο αποτελούν οι στενές και ειλικρινείς οικογενειακές σχέσεις, σύμφωνα με την ίδια μελέτη.

«Η ύπαρξη συντρόφου ή παιδιών, με τα οποία έχει ο εργαζόμενος ουσιαστική και όχι τυπική σχέση, μπορεί να δράσει ως προστατευτικός κλοιός, επειδή όταν ο εργαζόμενος τελειώνει τη δουλειά του, αφήνει πίσω του όσα τον ταλαιπωρούν και ασχολείται με ανθρώπους που τον γεμίζουν», εξήγησε ο δρ Μοντέρο-Μαρίν.

Το συμπέρασμα της μελέτης τω Ισπανών ερευνητών είναι ότι ο άνθρωπος δεν πρέπει να εργάζεται πάνω από 40 ώρες την εβδομάδα.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)