تاثیر فشار کار زیاد بر بخش‌های مرتبط با حل مسائل و حافظه در مغز

30 اردیبهشت 1404

متخصصان دریافتند که فشار کار زیاد می‌تواند بخش‌هایی از مغز را که با حل مسائل و حافظه مرتبطند، تحت تاثیر قرار دهد و بر سلامت روان هم تاثیر بگذارد.

این نتایج که در مجله پزشکی شغلی و محیطی (Occupational and Environmental Medicine) منتشر شد، تاثیر فشار کاری زیاد را بر نواحی خاصی از مغز در کارکنان کادر درمان که پیوسته بیش از ۵۲ ساعت در هفته کار می‌کردند، بررسی کرد.

متخصصان دریافتند افرادی که ساعات کاری طولانی‌تری داشتند، نسبت به کسانی که ساعت کاری استاندارد داشتند، به طور قابل‌توجهی جوان‌تر بودند، تجربه کاری کمتر و تحصیلات بالاتری داشتند.

آن‌ها برای بررسی ساختار مغز از داده‌هایی از جمله اسکن ام‌آرآی استفاده کردند و دریافتند که در نواحی مرتبط با عملکرد اجرایی و تنظیم احساسات مغز افرادی که بیش از حد کار می‌کنند، تغییراتی قابل‌توجه رخ می‌دهد. همچنین دریافتند نواحی از مغز که مسئول برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری‌اند هم تحت تاثیر قرار گرفته‌اند.

به گزارش ایندیپندنت، متخصصان از جمله پژوهشگرانی از دانشگاه یونسه کره جنوبی، گفتند که این یافته‌ها بر اهمیت پرداختن به فشار کاری زیاد به‌عنوان زنگ خطری برای «بهداشت شغلی» تاکید می‌کنند و لزوم بازنگری در سیاست‌های محیط کار را برای کاهش ساعات کاری اضافی برجسته می‌کنند.

متخصصان تاکید کردند که برای مقابله با فراگیر شدن فرهنگ ساعات کار طولانی باید اقدام فوری صورت گیرد. به‌گفته آن‌ها، این فرهنگ حاصل انتظارات پنهان و ناگفته‌ای است که در قراردادهای کارکنان وجود دارد؛ انتظاراتی مانند همیشه در دسترس و آماده کار بودن در عصر دیجیتال که حق قطع ارتباط با کار خارج از ساعات کاری معمولی را از بین می‌برد.

نظرسنجی «یوگاو» (YouGov) حاکی از آن است که یک‌چهارم کارمندان در انگلیس به طور منظم، بیشتر از حداکثر ساعات قانونی کار- ۴۸ ساعت در هفته- کار می‌کنند و بیش از نیمی دیگر از آن‌ها هم گفتند که پیوسته خارج از ساعات کاری، هم به ایمیل‌ها و پیام‌های کاری پاسخ می‌دهند.