

Nadgodziny to nic zdrowego

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 18, maj 2021 18:02

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 733

W ciągu ostatnich kilkunastu lat na świecie znacząco wzrosła liczba przedwczesnych zgonów z powodu choroby wieńcowej oraz udaru mózgu powiązanych ze zbyt długimi godzinami pracy – alarmują eksperci z Międzynarodowej Organizacji Pracy (ILO) oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). A Polacy są wśród tych, co pracują najdłużej w Europie.

Według danych OECD (Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju), Polacy należą do najbardziej zapracowanych narodów w gronie krajów rozwiniętych. Np. w 2019 r. statystyczny polski pracownik spędził w pracy średnio 1806 godzin, podczas gdy np. Norweg przepracował średnio 1384 godziny, Duńczyk - 1380, a Niemiec - 1386 (czyli o ponad 400 godzin mniej).

Jednocześnie warto przypomnieć, że wśród najważniejszych przyczyn przedwczesnych zgonów w Polsce prym wiodą od dawna choroby sercowo-naczyniowe, do rozwoju których - co potwierdzają wyniki najnowszych badań - przyczyniać się może istotnie m.in. zbyt intensywna praca.

- Nasze badanie wskazało, że pracowanie 55 lub więcej godzin tygodniowo wiąże się ze zwiększonym o 35 proc. ryzykiem udaru mózgu i zwiększonym o 17 proc. ryzykiem zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca, w porównaniu z pracą w wymiarze 35-40 godzin w tygodniu – czytamy w raporcie ze wspólnego badania WHO oraz ILO, które opiera się na analizie danych z lat 2000-2016 pochodzących z całego świata.

Według analizy, zbyt długie godziny pracy przyczyniły się łącznie do ponad 745 tys. przedwczesnych zgonów z powodu udaru mózgu i choroby niedokrwiennej serca w 2016 r., co oznacza wzrost o blisko 30 proc. w porównaniu do roku 2000 (wzrost liczby zgonów z powodu choroby wieńcowej wyniósł 42 proc., a z powodu udarów 19 proc.).

Autorzy analizy podkreślają, że tragiczne skutki długotrwałej pracy przez ponad 55 godzin tygodniowo dotyczą przede wszystkim mężczyzn, na których przypada 72 proc. zgonów z powodów wspomnianych wyżej. Co ciekawe, z badania wynika też, że zgony spowodowane przepracowaniem są często mocno odroczone w czasie.

- Większość zgonów zanotowano wśród osób w wieku 60-79 lat, które pracowały ponad 55 godzin lub więcej tygodniowo w wieku od 45 do 74 lat – czytamy na stronie WHO.

Na koniec warto dodać, że według analityków WHO/ILO pandemia oraz związane z nią zmiany mogą przyczynić się do dalszego wzrostu średniego czasu pracy.

- Telepraca, która stała się normą w wielu branżach, często zaciera granice między życiem prywatnym i pracą. Ponadto, wiele firm zostało zmuszonych do cięcia kosztów, przez co ludzie, którzy w nich pozostali siłą rzeczy są zmuszeni pracować więcej. Żadna praca nie jest jednak warta ryzyka udaru czy choroby serca. Rządy, pracodawcy i pracownicy powinni wypracować limity, które będą chronić zdrowie osób zatrudnionych – podkreśla dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, dyrektor generalny WHO.

Źródło: Pap-mediaroom