

[Zpět na článek](#)

Častými přesčas k demenci?

[+ zvětšit fotografii](#)

Manažer - ilustrační foto.

(Foto: Lidové noviny)

27. února 2009 | 8:48

Dlouhodobá práce přesčas měřitelně snižuje mentální schopnosti. Odborníci konstatovali, že trváním na dlouhé pracovní době šéfové vlastně poškozují podnik. Dlouhodobá práce přesčas měřitelně snižuje mentální schopnosti. Odborníci konstatovali, že trváním na dlouhé pracovní době šéfové vlastně poškozují podnik.

V dobách stagnace či poklesu ekonomiky se minimálně v soukromém sektoru na pracovníky kladou větší nároky, z čehož někdy plyne i požadavek na častější přesčasy. Někdy si zaměstnanci delší pracovní dobu „naordínují“ sami.

Nemusí jít o pravý workoholismus, někdy se jedná spíše o jev, pro který má angličtina termín „presenteeism“ -tedy opak absentérství, stav, kdy se postižený jedinec snaží zdůraznit svoji nepostradatelnost (a nepropustitelnost) dlouhodobým setrváváním na pracovišti. Od cesty do zaměstnání ho mnohdy neodradí ani nemoc.

Čím víc, tím hůř

Kromě toho, že nadměrný počet přesčasových hodin není vždy produktivní, je prokazatelně zdraví škodlivý. Ukázala to studie zdravotního stavu víc než dvou tisícovek britských úředníků ve středním věku, jejíž výsledky otiskl renomovaný časopis American Journal of Epidemiology.

Vědci vedení Mariannou Virtanenovou z finského Ústavu zdraví zaměstnanců od osmdesátých let sledovali kondici 2214 státních zaměstnanců. Krátce po dosažení padesátky zkoumané osoby podstoupily pět testů duševních schopností. Tato fáze proběhla v letech 1997 až 1999, srovnávací testy následovaly o pět roků později.

Většina pozorovaných subjektů pracovala 40 hodin týdně. Lidé, kteří měli na kontě nejvíc přesčasů, pohořeli ve dvou z pěti testů. Měli značné problémy s logickým uvažováním a slovní zásobou. Ztráta na průměr byla tím větší, čím víc hodin dotyčný člověk v práci strávil.

Nad pětapadesát odpracovaných hodin byly výsledky nejhorší. To se týkalo obou „vln“ testování. Osoby s delším pracovním týdnem měly oproti svým práci méně holdujícím vrstevníkům znatelně nezdravější životní styl. Například pily více alkoholu a věnovaly kratší dobu spánku.

V „žebříčcích pracovitosti“ sestavovaných podle doby, kterou průměrný zaměstnanec ročně stráví na pracovišti, Čechy od asijských národů dělí velká mezera, ale v rámci Evropy jsou většinou na jednom z prvních míst. Je dobré mít na paměti, jaké následky může extrémní zatížení mít.

Jan Grubner ze společnosti TRES Consulting upozorňuje, že u velmi vyčerpaných lidí velmi trpí rodinný život. I pro firmy je z dlouhodobého hlediska nejlepší, když je dodržena rovnováha mezi pracovním a osobním životem, míní Cary Cooper z Lancasterské univerzity.

Luděk Vainert Lidové noviny