

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Długie godziny pracy sprzyjają depresji u kobiet

Kobiety, które pracują tygodniowo powyżej 55 godzin, są bardziej narażone na depresję. W przypadku mężczyzn taka zależność nie występuje - informuje „Journal of Epidemiology &

Community Health”.

Badania, które objęły ponad 20 tys. dorosłych osób w latach 2010-2012 przeprowadzili naukowcy z University College London wspólnie z kolegami z Queen Mary University of London. Objawy depresji, takie jak poczucie bycia bezwartościowym czy niezdolnym, mierzono na podstawie wypełnianych przez badane osoby ankiet.

Przy uwzględnieniu takich czynników jak wiek, uzyskiwane dochody, stan zdrowia, oraz charakterystyka wykonywanej pracy, kobiety pracujące dłużej miały o 7,3 proc. więcej objawów depresji niż kobiety przepracowujące standardowe 35-40 godzin tygodniowo.

Praca w weekendy miała związek z podwyższonym ryzykiem depresji u obu płci. Kobiety, które pracowały we wszystkie weekendy - lub w większość z nich - miały średnio o 4,6 proc. więcej objawów depresji w porównaniu z kobietami pracującymi tylko w dni powszednie. W przypadku mężczyzn różnica ta wynosiła 3,4 proc.

Jak zaznaczył dr Gill Weston (UCL Institute of Epidemiology and Health Care), główny autor badań, kobiety są zwykle bardziej od mężczyzn obciążone obowiązkami domowymi, co sprawia, że pracują dłużej, odczuwają wzmożoną presję czasu i przytłaczające poczucie odpowiedzialności. Ponadto kobiety pracujące głównie w weekendy zwykle zatrudnione są w niskopłatnym sektorze usług, co również ma związek z wyższym ryzykiem depresji.

Posiadanie dzieci inaczej wpływało na godziny pracy zarobkowej kobiet i mężczyzn. Mający dzieci mężczyźni pracowali zwykle dłużej, podczas gdy kobiety - krócej. Ogółem mężczyźni spędzali w pracy więcej czasu niż kobiety. Dwie trzecie mężczyzn pracowało w weekendy, w przypadku kobiet natomiast - połowa. Osoby pracujące w większość weekendów lub we wszystkie były zwykle zatrudnione przy pracach niewymagających wysokich kwalifikacji i odczuwały mniejszą satysfakcję z pracy i zarobków niż te, które pracowały tylko w dni powszednie lub nieliczne weekendy.

Wiadomo, że kobiety częściej cierpią na depresję - i tak było również w tym badaniu. Niezależnie od dni, w które pracowały, najbardziej narażone na depresję były osoby starsze, o niższych dochodach, palące, wykonujące zajęcie wiążące się z wysiłkiem fizycznym, niezadowolone ze swojej pracy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28931.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**