

### [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

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



30-04-2026

## **[PCI Days 2026](#)**

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

## **Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą**

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## **Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru**

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## **Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia**

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## **Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków**

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## **Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma**

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

**Partnerzy**