الخليج

منوعات, محطات

18 أبريل 2024 19:42 مساء

بعض الوظائف تحفز العقل... ضغوط العمل تقي من الخرف

إعداد: محمد عزالدين

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون نرويجيون من مستشفى جامعة أوسلو، أن ضغوط العمل ليست سيئة للدماغ كما يعتقد؛ إذ إنها تقلل من فرص الإصابة بالخرف. وذكرت الدراسة أنه كلما كان العمل أكثر صعوبة، قل احتمال التعرض لمشاكل في الذاكرة والتفكير مستقبلاً.

وقال الباحثون: إن الوظائف التي تحفز العقل ولكنها تتجنب التكرار، مثل التدريس، أو العمل في العلاقات العامة، أو برمجة الحاسوب، مفيدة لأنها ذات مطالب معرفية أعلى، وفي الوقت نفسه، قد يكون عمال الطرق والنظافة في خطر أكبر لتدني المطالب المعرفية لديهم.

وحلل الباحثون بيانات 7000 شخص يعملون في 305 مهن، وقاسوا مقدار التحفيز المعرفي الذي مروا به أثناء العمل، وقسموهم إلى أربع مجموعات بناء على نتائجهم، وكذلك قاسوا درجة المهام اليدوية الروتينية التي تنفذ، ومنها الحركات

.المتكررة أثناء عمل المصنع، ودرجة المهام المعرفية المتكررة مثل مسك الدفاتر والإيداع

وسجل الباحثون درجة المهام التحليلية غير المتكررة، مثل التفكير الإبداعي، والمهام الشخصية غير الروتينية كالتدريب، ودرجة المهام المعرفية غير المتكررة المشاركة في وظائف مثل العلاقات العامة، وبرمجة الحاسوب، وأكمل المشاركون الذين تتجاوز أعمارهم 70 عاماً، اختبارات الذاكرة والتفكير لتقييم ما إذا كانوا يعانون من ضعف إدراكي بسيط.

وكشف التحليل أن 42% من الذين لديهم وظائف مع أدنى المطالب المعرفية، و27% من بين الذين لديهم وظائف ذات متطلبات معرفية أعلى يعانون ضعفاً إدراكياً بسيطاً. وبشكل عام، كانت المجموعة التي لديها أقل المتطلبات المعرفية في العمل أكثر عرضة بنسبة 66% للإصابة بضعف إدراكي بسيط، مقارنة بغيرها.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©