

Новое исследование показало, что работа более 52 часов в неделю может изменять структуру мозга, влияя на эмоциональное состояние и когнитивные функции. Учёные из Университета Чунг-Анг в Корее и других стран изучили 110 медицинских работников, используя МРТ для анализа мозга. Результаты опубликованы New Atlas.

Исследователи сравнили тех, кто работал сверхурочно, с коллегами, чья неделя не превышала 52 часов. У перерабатывающих обнаружили изменения в 17 областях мозга, включая среднюю лобную извилину, отвечающую за память, внимание и принятие решений, и островковую долю, связанную с обработкой боли и эмоций. Объём серого вещества в этих зонах увеличился, что может быть связано с адаптацией мозга к стрессу, но также указывает на риск депрессии и когнитивных проблем.

Исследование использовало воксельную морфометрию — метод анализа МРТ, позволяющий измерять объём мозговых структур. Хотя причинно-следственная связь пока не доказана, учёные подчёркивают важность учёта таких изменений в «политике охраны труда».

*Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.*