

## Сон на пенсии

Сразу два новых исследования скандинавских ученых противоречат утверждению американцев: ученые университета Турку в Финляндии доказали, что с выходом на пенсию у людей пропадают проблемы со сном, а их шведские коллеги из Стокгольмского университета считают, что на пенсии люди молодеют на 10 лет.

Финские ученые обнаружили, что на пенсии люди начинают спокойно спать по ночам - в течение их активной рабочей жизни такая роскошь им недоступна из-за постоянных стрессов и забот на работе. Так, по результатам их исследования, вероятность нарушений ночного сна через семь лет после выхода на пенсию снижается на 26%.

Чем выше должность, тем хуже сон

В исследовании принимали участие 15 тысяч добровольцев, и среди них частота нарушений сна снизилась с 24,2%, наблюдаемых до выхода на пенсию, до 17,8% в первый год после выхода на пенсию. Наибольшие проблемы со сном испытывали люди, находящиеся в состоянии депрессии или психического истощения перед пенсией.

Улучшения качества сна после выхода на пенсию наиболее заметны среди представителей руководящего звена, которые сообщали о сильных эмоциональных нагрузках на работе, а также среди людей, работавших в ночную смену.

Хорошо спят лишь те, кто получает хорошую пенсию

Однако профессор Юсси Вахтера, специалист по здравоохранению из Университета Турку, подчеркивает, что участники испытания - люди со стабильной работой, вышедшие на предписанную законодательством пенсию в возрасте от 55 до 60 лет, и получающие полагающуюся пенсию в размере 80% от оклада.

По мнению Вахтера, полученные результаты применимы только к тем людям, которые смогли обеспечить себе безбедную пенсию и которым не нужно беспокоиться о своих финансах. "В странах и компаниях, где уровень пенсионных выплат не позволяет поддерживать финансовое благополучие по истечении возраста работоспособности, проблемы со сном после выхода на пенсию могут только усилиться из-за стресса", - говорит он.

Чтобы выздороветь, надо выйти на пенсию

В исследовании, проведенном шведскими учеными из Стокгольмского Университета, также приняли участие около 15 тысяч работающих людей, пишет Telegraph.

В результате обнаружилось, что в годы, предшествующие выходу на пенсию, самочувствие большинства испытуемых неуклонно ухудшалось, однако резко пошло на поправку, как только они перестали работать. Эти люди помолодели на 10 лет, - заключили ученые.

Ученые против повышения пенсионного возраста

Во всем мире в последнее время все чаще звучат призывы политиков повысить пенсионный возраст, чтобы сократить объемы финансовых обязательств правительств перед стареющим населением. "Наша работа должна вызвать обеспокоенность у

## **Сон на пенсии**

Автор: admin

19.10.2007 16:45 -

---

политиков, которые хотят убедить людей работать дольше", - говорит один из авторов исследования Гуго Вестерлунд.