

Сон после выхода на пенсию

Количество расстройств сна уменьшается после выхода на пенсию. К такому выводу пришла группа исследователей под руководством Юсси Вахтеры (Jussi Vahtera), профессора кафедры общественного здоровья в Университете Турку (University of Turku), Финляндия. В исследовании приняли участие почти 15 тысяч работников французской энергетической компании Electricité de France-Gaz de France, вышедших на пенсию в период с 1990 по 2006 год. 35 процентов опрошенных работали в ночную смену. У каждого участника расстройства сна отмечались как минимум два раза - до и после увольнения.

Исследователи проводили ежегодный опрос сотрудников компании в течение двух семилетних периодов до и после выхода на пенсию. Выяснилось, что количество расстройств сна, зарегистрированных в течение первого периода, на 26 процентов превышает аналогичный показатель для вторых семи лет. В частности, 24,2 процента опрошенных сообщали о проблемах со сном в последний год перед увольнением. В первый год после выхода на пенсию расстройства сна наблюдались только у 17,8 процента участников исследования. В дальнейшем у пенсионеров отмечался незначительный рост данного показателя до 19,7 процента.

Ухудшение качества сна было зафиксировано лишь у четырех процентов работников, вышедших на пенсию досрочно по состоянию здоровья. После увольнения количество расстройств у них увеличилось на 46 процентов. По мнению исследователей, улучшение качества сна у пенсионеров в первую очередь связано с тем, что после увольнения уменьшается уровень стресса, вызванного трудовой деятельностью.