



Вашингтон с его пригородами являются одним из лидеров среди регионов в стране по времени, которое жители затрачивают на дорогу на работу и обратно. Длительная дорога за зарплатой может иметь серьезные и длительные последствия на психическое и физическое здоровье вашингтонцев.

В среднем, в США люди тратят около 51 минут в день на дорогу на работу и с работы, говорится в исследовании журнала [USA TODAY](#). Согласно данным Бюро переписи населения, жители Вашингтона и окрестностей в среднем тратят около 40 минут на дорогу к рабочему месту. Долгое нахождение в машине или в общественном транспорте может не только испортить вам настроение, но и влияет на ваше здоровье.

Журнал отметил некоторые из последствий длительной поездки на работу на общее состояние здоровья:

Повышение уровня сахара в крови. Дорога более 10 миль ведет к повышению уровню сахара в крови, говорится в докладе, написанном исследователями из Медицинской школы Университета в Сент-Луисе и Института Купера в Далласе. Более высокий уровень сахара в крови может привести к диабету.

Повышение уровня холестерина. Исследование показало что у тех кто ездит не менее 10 миль в одну сторону чаще имеются более высокий уровень холестерина в крови. Высокий уровень холестерина может привести к болезни сердца, инфаркту и инсульту.

Депрессия. Люди, путешествующие не менее 10 миль в одну сторону имеют более высокую склонность к депрессии, тревоге и социальной изоляции, в соответствии с тем же исследованием.

Повышенная тревожность. Люди, которые едут более 30 минут на работу в одну сторону сообщают о более высоких уровнях стресса и тревоги, чем люди, которые мало или совсем не ездят на работу.

Менее счастливы. Дорога на работу вообще любой продолжительности может сказываться на вашей удовлетворенностью жизнью, говорится в том же исследовании. Люди, которые должны были ездить каждый день на встречу со своим рабочим местом, имели более низкий уровень счастья, чем те, кто не ездит на работу совсем.

Ученые: Длительная дорога на работу и с работы наносит вред психике и здоровью

Автор: Russian Washington

07 Марта, 2014 - Обновлено 07 Марта, 2014

Кратковременное повышение артериального давления. Вождение в час пик может быть достаточно напряженным, а это, естественно, также может повлиять на ваше кровяное давление. Даже если ваше кровяное давление обычно стабильно, вождение в стрессе может вызвать резкий подъем кровяного давления.

Длительное повышение артериального давления. Исследование более 4000 участников в Техасе обнаружило, что чем дольше они ездят на работу, тем выше было их кровяное давление в течении долгого времени. Высокое кровяное давление может привести к болезни сердца и инсульту.

Прибавка в весе. Больше времени в машине может означать меньше времени в тренажерном зале. В том же исследовании было обнаружено что участники с более длинными поездками имели более низкие уровни физической подготовки и физической активности, что делает более затруднительным поддерживать здоровый вес.

Недостаток сна. Более низкое качество сна связано с более длинными поездками и более ранним подъемом на работу. Установлено, что люди, которые тратят более 45 минут каждый день чтобы добраться до работы имели более низкое качество сна и большее истощение, чем те, кто имел более короткие поездки.

Боли в спине. Тратя много времени ссутулившись в автомобилях, в поездах или автобусах, пассажиры могут заработать боли в спине из-за проблем с осанкой.