

# Wolna niedziela - argumenty za i przeciw



**Dlaczego pomysł ograniczenia handlu w niedzielę jest dobry? Argumentów jest wiele. Dr Agnieszka Mościcka-Teske, psycholog ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, podkreśla: - Praca w niedzielę zaburza naturalny rytm organizmu praca - odpoczynek.**

Zarówno pod względem biologicznym, jak i psychologicznym. Praca strukturyzuje nam czas w ciągu tygodnia, miesiąca i roku. W ciągu tygodnia jest to pięć dni pracy plus dwa odpoczynku, w ciągu miesiąca są to cztery tygodnie pracy, a w ciągu roku jedenaście miesięcy pracy i czas urlopu. Ten cykl pozwala organizmowi się zregenerować. O szkodliwym wpływie na zdrowie pracy w niedzielę mówi też dr Katarzyna Orlak, prezes stowarzyszenia „Zdrowa Praca”. Jej zdaniem ograniczanie pracy w weekendy, a zwłaszcza w niedzielę, jest pożądane społecznie, bo badania nad związkami czasu pracy i zdrowia pracowników uczą, że konieczność świadczenia pracy w czasie kolidującym z możliwością wypełniania ról pozazawodowych stanowi poważny czynnik stresogenny.

A stres sprawia, że u osób pracujących w weekendy częściej występują dolegliwości bólowe, mięśniowo-szkieletowe, bezsenność i problemy psychosomatyczne. Częściej dotyka ich wyczerpane emocjonalnie, zdarzają im się urazy. A to jeszcze nie koniec. - Trudności w pogodzeniu harmonogramu pracy z życiem pozazawodowym nawet 30-krotnie zwiększają ryzyko wystąpienia poważnej choroby psychicznej. Niemożność należytego wywiązania się z ról prywatnych (rodzica, małżonka) koreluje też z podwyższonym ciśnieniem tętniczym i nadużywaniem alkoholu oraz ogólnie większą liczbą problemów zdrowotnych - wymienia psycholog.

fot. pixabay.com

**Cały artykuł w najnowszym numerze "TS" (20/2016) - do kupienia również w wersji cyfrowej [TUTAJ](#)**