

מחקר חדש ורחב היקף
שנעשה באוניברסיטת אוקספורד
בדק אלו מקצועות מקנים לעוסקים
בהם תוחלת חיים ארוכה ואלו
מקצועות מקצרים את החיים
התשובות מפתיעות

הייתם מאמינים שדווקא סטנדאפיסטים חיים הכי פחות



| מאת רויטל פדרבוש



"מנצחי תזמורת נוטים להאריך ימים באופן מיוחד. אתה לא יכול להיות מנצח אלא אם אתה אוהב את זה בכל נפשך וזהו ייעוד חייך. מדובר במקצוע שמערב את כל החושים והוא כנראה מביא סיפוק רב"



יצא לפנסיה, כי ברור להם באופן אינטואיטיבי שיש קשר בין היציאה לפנסיה לתחושת איבוד משמעות חיי. גם בוס מתעלל או פיטורים עלולים לגרום לחולי ואף למוות."

● **מה הקשר בין מקצוע לתוחלת חיים?**
 "מחקרים שנערכו באירופה מצאו שיש מקצועות שהעוסקים בהם מועדים יותר למות בגיל צעיר. נמצא, למשל, שבקרב רופאי השיניים היו הכי הרבה התאבדויות. אחד ההסברים לכך הוא שרופאי שיניים אינם יכולים לדבר עם האנשים סביבם. אובדן הקשר האנושי במשך שנים רבות ובמשך שעות רבות על פני היום עלול להוביל למצבים נפשיים שמעוררים התאבדות. יש ממצאים על כך שמנצחי תזמורת נוטים להאריך ימים באופן מיוחד. הסיבה לכך כנראה היא שאתה לא יכול להיות מנצח אלא אם אתה אוהב את זה בכל נפשך וזה ייעוד חייך. זה מקצוע שמערב את כל החושים והוא כנראה מביא סיפוק רב."

האם לפרסום ולתהילה יש מחיר כבד? האם מפורסמים מתים צעירים יותר? ד"ר גיל גרינגרוס, פסיכולוג אבולוציוני מאוניברסיטת ניו מקסיקו בארה"ב, נדרש לשאלה זו בראיון שערכנו עמו: "פרסום ותהילה נושאים בחובם, בחלק גדול מהמקרים, אורח חיים הרסני שכולל סמים, אלכוהול, ואפילו תחלופה גבוהה של בני זוג שלא מאפשרת תחושת יציבות בחיים. זה נכון במיוחד לגבי אנשים שהתפרסמו בן לילה ולא יודעים איך להתמודד עם כל תשומת הלב והעושר הפתאומיים שנתנו עליהם. מחקרים מראים שבתחומים מסוימים ומסיבות שונות, פרסום ותהילה נושאים בחובם נזקים לטווח הארוך."

● **למה קומיקאים וסטנדאפיסטים מתים צעירים יותר? בחייהם יש הרבה הומור שטוב לב ריאות ונראה שחייהם מהנים ומלאי סיפוק.**
 "סטנדאפיסטים סובלים ממתח נפשי גבוה שנובע מהתחרותיות הגדולה במקצוע, כמו גם מהפחד שאף אחד לא יצחק יותר מהבדיחות שלהם. סטנדר אפ קומדי הוא מקצוע שיש בו חוסר ביטחון תעסוקתי גבוה מאוד. קשה מאוד לצפות מה יצחק אנשים בעתיד – יום אחד אתה יכול להיות כוכב גדול, וביום למחרת להפוך ללא רלוונטי. כל אלו עלולים להיות גורמים המשפיעים על הבריאות לרעה."

"גם לניסיון להילחם במתח הנפשי הגבוה יש השלכות שונות. רבים מהם נוטים לעשן, לצרוך

**ד"ר גיל גרינגרוס:
 "גם פוליטיקאים סובלים ממתח נפשי גבוה, אבל בניגוד לקומיקאים הם מתכננים קריירה ארוכת טווח, שהיא בדרך כלל בטוחה יותר ומניבה הכנסה גבוהה יותר. קומיקאים, לעומת זאת, לא יודעים אם בעוד חודש הבדיחות שלהם יצחיקו מישהו, וזה מגביר מאוד את החרדה"**



המשך

מ

רי אן אוונס, הסופרת הבריטית המוכרת יותר בשמה הספרותי ג'ורג' אליוט, אמרה פעם ש"לעולם לא מאוחר מדי להיות מי שיכולת להיות". האומ' נם? האם בכל נקודת זמן בחיינו נצליח לממש את החלום ואת הפוטנציאל?

יש ברי מזל שכבר כילדים יודעים מה יעשו כשהיו גדולים. בדרך כלל מדובר בכישרון או בנטייה מולדת שכאילו בחרו בהם. אבל לרובנו, מה לעשות, אין מזל כזה. יש אנשים שיבחרו במקצוע שיעניק להם הכי הרבה ביטחון כלכלי, גם על חשבון היצירתיות. יש שיבחרו בחלום שלהם, גם אם הוא קשה מאוד להשגה. כך או כך מדובר בהחלטה גורלית. מחקרים חדשים מגלים שבחירת מקצוע משמעותית לא רק לאיכות החיים אלא גם לאריכות החיים. יש מקצועות שמקצרים את חיי העוסקים בהם, ויש מקצועות מאריכים חיים.

מחקר חדש וגדול מצא שקומיקאים, סטנדאפיסטים, זמרים, רקדנים ושחקנים מתים בגיל צעיר יותר (77.1 בממוצע), אחריהם הספורטאים המקצועיים והבאים בתור הם יוצרים שאינם מופיעים מול קהל, כמו, למשל, סופרים, מלחינים, ציירים וצלמים.

המקצועות מאריכים חיים ביותר לפי המחקר הם: אנשי אקרמיה שעבדו באוניברסיטאות ובמסדות להשכלה גבוהה, פוליטיקאים, אנשי עסקים ואנשי צבא. כל אלה חיו הרבה מעל הממוצע (84.7).

המחקר שנערך באוניברסיטת אוקספורד, עקב אחר כל מודעות האבל שפורסמו יום יום בעיתון "הניו יורק טיימס" במשך שלוש שנים. החוקרים בדקו את הקשר בין גיל הנפטרים (נשים וגברים כאחד) למקצוע בו עסקו. הם הסיקו שאכן יש קשר כזה, כפי שהוא גם בא לידי ביטוי במחקרים קודמים שניסו לענות על השאלה הזו.

"מניסיון רב השנים, יש קשר ברור בין תח' לואה ומוות לחייו המקצועיים של האדם", אומרת ד"ר אורנה יפה-ינאי, פסיכולוגית קלינית ותע' סוקתית ארגונית בכירה, מייסדת ושותפה בחברת עמ"י (עסקים משפחתיים) ושותפה במכון "לכל אדם יש שכל" – אבחון וייעוץ בקריירה. "הרבה פעמים אנשים אומרים: 'אבי נפטר בשנה שבה הוא



ד"ר אורניה יפה־ינאי: "בקרוב רופאי שיניים יהיו הכי הרבה התאבדויות. אחד ההסברים לכך הוא שרופאי שיניים אינם יכולים לדבר עם האנשים סביבם. אובדן הקשר האנושי במשך שנים עלול לגרום למצבים נפשיים שמעודדים התאבדות"



ואפילו אמונה כלשהי, זוכים לאריכות חיים".
 "הקשר בין מחלות לאי סיפוק בעבודה הולך ונעשה ברור יותר ויותר", מוסיפה ד"ר יפה־ינאי. "מחלת הסוכרת פורצת אצל אנשים רבים בעקבות משבר בעבודה, פיטורים או תחושה רעה ומתמשכת של האדם במקום עבודתו. גם מחלות כמו קרוהן עלולות להתפרץ בתגובה על אירועים לא נעימים בעבודה. אנשים עלולים לחוש זאת גם כתגובה לאירועים קטנים: פתאום הבטן או הראש כואבים כשמשוהו לא טוב קורה להם בעבודה. כשהתחושה הלא טובה נמשכת במשך שנים, הבריאות ותוחלת החיים עלולים בהחלט להיפגע". ■

● **איך אתה מכביר שאנשי אקדמיה, אנשי עסקים ואנשי צבא זוכים להיות הכי הרבה שנים?**
 "ההשערה שלי היא שקריירה עם מסלול קידום יציב, ביטחון תעסוקתי גבוה, בשילוב עם אתגרים אינטלקטואליים מסייעת לאריכות ימים".
 ● **האם לדעתך יש קשר בין חוסר סיפוק מקצועי לתחלואה ומוות בגיל צעיר?**
 "מחקרים מצביעים על קשר כזה. לאנשים שיש עבודה יציבה שהם אוהבים, רשת חברתית שכוֹללת חברים קרובים, בן או בת זוג שהם יכולים לסמוך עליהם, תחביבים שונים שמעניינים אותם

סמים, לאכול בצורה מוגזמת וכדומה. יש דוגמאות רבות לקומיקאים שמתו כתוצאה מכך, ג'ון בלושי, למשל. אורח החיים הלא בריא קשור גם לאינטנסיביות של המקצוע שדורשת נסיעות ארוכות".

● **אין ספק שבריא לעשות ספורט. למה ספורטאים מתים צעירים יותר?**

"להיות ספורטאי מקצועני זה לא דבר בריא במיוחד. התחרויות הגדולה בין האתלטים מובי־לה רבים להשתמש בסמים משפרי ביצועים. בנוסף לכך אי אפשר להתעלם מהמתח הנפשי הרב שכי רוח בתחרויות ספורט והפציעות הרבות שנלוות לעיסוק בספורט מקצועני. חלק מהפציעות משפיעות לטווח ארוך. לאחרונה, למשל, יש מודעות גדולה והולכת בארצות הברית למקרים של זעזוע מוח, במיוחד בקרב שחקני הפוטבול האמריקאי. ישנם דיווחים רבים על נזקים ארוכי טווח כתוצאה מהמשחק, וייתכן שגם בענפי ספורט אחרים שבהם יש מגע עם יריבים הפגיעות הן ארוכות טווח.

"הסבר אחר אפשרי למשך החיים הקצר של ספורטאים הוא חייהם לאחר הפרישה. ספורטאים מגיעים לשיאם בגיל צעיר יחסית והקריירה שלהם קצרה בהשוואה למקצועות אחרים. החיים אחרי הפרישה יכולים להיות מתסכלים ביותר, בלי הריגושים והתהילה שמלווים את הספורט, מה שמוביל ליותר דיכאונות, פשיטות רגל, והתמכרות לסמים ולאכזריות – כולם משפיעים לרעה על הבריאות ועל תוחלת החיים".

● **מה הסיבה לכך שדווקא אנשים יצירתיים, כמו סופרים, מלחינים, ציירים וצלמים לא מאריכים חיים?**

"החוקרים מייחסים חלק ממקרי המוות המוקדם של יוצרים לשימוש בסמים ולשתיית אלכוהול. אנשים יצירתיים רבים משתמשים בסמים קלים כמו מריחואנה כדי לנסות להיות יצירתיים יותר, אבל סביר שיש לשימוש בסמים קלים גם השפעות שליליות על הבריאות שלהם. ההשפעה השלילית היא לא בהכרח מהסמים עצמם אלא מהתנהגות ההרסנית בעקבות נטילת הסמים. וכמוכן יש את הסמים הקשים והממכרים יותר, שמזיקים באופן ודאי".

● **ואיך זה שדווקא פוליטיקאים מאריכים חיים? הרי גם אורח חייהם ברוך במתח רב.**

"פוליטיקאים אכן סובלים ממתח נפשי גבוה, אבל בניגוד לקומיקאים, הם מתכננים קריירה פוליטית ארוכת טווח. הקריירה שלהם היא בדרך כלל בטוחה יותר ומניבה הכנסה גבוהה יותר. פוליטיקאי נבחר למשרה למשך מספר שנים, שבהן הוא מתוגמל היטב. קומיקאים לא יודעים אם בעוד חודש הבריאות שלהם יצחיקו את הקהל, אין להם בטחון תעסוקתי וזה מגביר מאוד את החרדה".



5 סימנים לכך שאתם עובדים במקצוע הנכון

ד"ר אורניה יפה־ינאי מפרטת:

1. אתם קמים בבוקר שמחים לקראת יום עבודה חדש.
2. גם אם אתם עייפים וטורדים בגלל עומס בעבודה אתם מלאי אנרגיה.
3. אתם מרגישים שאתם טובים במה שאתם עושים וממציא את הפוטנציאל שלכם.
4. אתם חשים שעשייתכם חשובה ובעלת משמעות.
5. אתם סקרנים ומתעניינים בתחום עיסוקכם מעבר לתחומי העבודה, ושמים לדבר ולחלוק חוויות בנושא עם אחרים.