V rámci ekonomických úspor se neustále zvyšuje hranice věku odchodu do důchodu. Psychologové však před tímto trendem varují. Podle stockholmských expertů je pro lidský mozek ideální odchod do důchodu již v 55 letech, a to zvlášť pokud člověk pracuje ve velmi stresujícím prostředí.

Ze studie čtrnácti tisíc francouzských důchodců vyplynulo, že ti, kteří šli do důchodu v 55 letech, byli na tom mentálně mnohem lépe než jedinci, kteří odešli na penzi až po této věkové hranici.

Jenže na druhou stranu, předčasný odchod do důchodu prospívá jen tehdy, když člověk neupadne do naprosté nečinnosti. Ti důchodci, kteří na penzi přestanou téměř ze dne na den pracovat a být aktivní, jsou totiž mnohem více ohroženi infarktem, rakovinou a dalšími chorobami.

**Práce musí bavit**

Toho, kdo ale zůstane fyzicky aktivní, má bohaté společenské styky a trápí svůj mozek i v důchodu, se tato rizika netýkají. A pak je předčasný odchod do důchodu prospěšný.

„Pokud člověk zůstává do vysokého věku ve stresujícím povolání, má toto na jeho mentální i fyzické zdraví negativní dopad,“ tvrdí experti ze Stockholmské univerzity. V případě stresujícího povolání prospívá předčasný odchod do důchodu. Koho ale zaměstnání baví a nestresuje, může být pro něj prospěšné pracovat do vyššího věku.

**Změna k horšímu člověku neprospívá**

Přestože se zvyšuje věk odchodu do důchodu, najít si práci ve stejném oboru je pro staršího člověka stále těžší a těžší, což u něj výrazně snižuje sebevědomí, ale i sebeúctu. Takový člověk může velmi snadno upadnout až do depresí, což na sebe  obvykle navalí i další zdravotní problémy.

I když jsou často starší lidé díky špatné finanční situaci vděční za jakoukoliv práci, podle amerických psychologů z univerzity v Marylandu jim i změna profese po mentální stránce velmi ubližuje.

"Když děláte něco podobného jako před penzí, daří se vám lépe. Pokud si musíte zvykat na naprosto nové zaměstnání jen kvůli penězům, je to značně náročné," vysvětluje autor studie profesor Mo Wang.

[Pro mentální zdraví je dobré odejít do důchodu v 55 letech](http://email.seznam.cz/redir?hashId=3748696261&to=http%3a%2f%2fwww%2enovinky%2ecz%2fzena%2fzdravi%2f217919%2dpro%2dmentalni%2dzdravi%2dje%2ddobre%2dodejit%2ddo%2dduchodu%2dv%2d55%2dletech%2ehtml)