



Z. Kužet  
Večer, junij 2007

## KOLIKO DOPUSTA JE »DOVOLJ«?

V preobilici vsakdanjega stresa ter dolžnosti na delovnem mestu komaj čakamo na teden dni zasluženega dopusta. Nemalokrat pa se zgodi, da se z »oddihom« vrnemo še bolj utrujeni kot prej, potrebujemo pa vsaj še en teden, da znova ujamemo stari delovni ritem. Nekateri nimajo niti te sreče, saj zaradi razmer na delovnem mestu dopusta preprosto ne morejo vzeti. Koliko dopusta zadostuje za dober oddih in kako dopust preživeti, da se v službo vrnemo čili in spočiti?

### Ni pravila o dolžini optimalnega dopusta

Psihologinja Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov meni, da sta razbremenitev in počitek nujna za ustrezno opravljanje dela ter ohranjanje psihofizičnega zdravja. »Univerzalnega pravila, koliko naj bi trajal optimalen dopust, ni mogoče postaviti. Smo si kdaj postavili vprašanje, koliko dopusta potrebuje slikar? Velja pa: čim daljša in intenzivnejša je aktivnost, ki jo doživljamo kot obremenitev, tem več razbremenitve je potrebne za regeneracijo.«

Celotni dopust je smiselno razporediti v več delov: dva ali tri krajše dopuste med letom, ki jih lahko izkoristimo v obliki podaljšanih vikendov, ter enega daljšega. »Priporočljivo je tudi poskrbeti za malo daljši počitek oz. razbremenitev po zaključku večjih projektov. Na ta način dosežemo dvojni cilj: sproti 'polnimo akumulator', da ne pridemo v preizčrpavanje do tiste točke, ko naš 'akumulator' odpove in se ne zmore več polniti, obenem pa se s tem počitkom nagradimo (pohvalimo) za opravljeno delo. Tako smo manj odvisni od zunanje pohvale, saj s tem sami sebi sporočimo, da je opravljeno delo najmanj enako pomembno kot tisto, ki nas še čaka,« dodaja Pšeničnyjeva. Nenapisano pravilo je, da otroci pri enakih obremenitvah potrebujejo več razbremenitve od odraslih.

### Koliko dopusta nam pripada?

Zakon o delovnih razmerjih v 159. členu določa, da ima vsak delavec pravico do minimalnega števila dni letnega dopusta. Slednji mora znašati vsaj štirikratno število delovnih dni v tednu, torej za večino 20 dni dopusta, za tiste, ki imajo šest delovnih dni v tednu pa 24 dni. Pri zaposlenih, ki nimajo sklenjene delovne pogodbe za celotno koledarsko leto, se število dni dopusta izračuna po formuli: celotno število dni dopusta deljeno z 12, pomnoženo s številom mesecev dela v tem letu. Zakon določa tudi pravico do dodatnih dni dopusta za starejše ali invalidne delavce ter tiste, ki negujejo otroka s telesno ali duševno prizadetostjo. S pogodbo se lahko določi tudi več dni dopusta, vsekakor pa ne manj od minimalnega števila.

»Na kakšen način izkoristimo dopust, ki nam pripada, se je smiselno vnaprej dogovoriti z delodajalcem in razporeditev prostih dni pravočasno uskladiti s potrebami dela. Kako bomo izkoristili čas za počitek, pa je odvisno samo od nas,« pravi Pšeničnyjeva.

### **Lahko brez dopusta izgorimo?**

»Dopust sam po sebi ne more preprečiti izgorevanja, lahko ga le začasno omili, saj je izgorevanje posledica več skupin vzrokov (družbenoekonomske okoliščine, psihološke okoliščine življenja in dela ter osebne značilnosti, med njimi najpomembnejša storilnostno pogojena samopodoba). Je pa dober pokazatelj tega, ali smo nagnjeni k izgorevanju oziroma ali izgorevamo,« meni Pšeničnyjeva.

Dobri kandidati za izgorelost namreč celo čas, ki bi moral biti namenjen razbremenitvi, zapolnijo z novimi bremenmi. V času oddiha študirajo, pospravljajo, delajo ter nenehno tiščijo telefonsko slušalko k ušesu.»Če časa, ki bi ga lahko izkoristili za oddih (tudi med vikendom ali izven delovnega časa) ne izkoristimo zanj, najbrž to pomeni, da se sami ne zmoremo ustaviti in da smo mi tisti, ki se ženemo preko vseh meja. To pa vodi v izgorevanje, torej je najbrž naša samopodoba močno storilnostno pogojena – kar pomeni, da sami sebe cenimo toliko, kolikor smo pohvaljeni za svoje dosežke.«

Nič čudnega, da po zaključku takega dopusta kmalu spet nastopi izčrpanost. Ujeti v proces izgorevanja niti med dopustom ne spremenijo vsakdanjega vedenja, ki vodi v izčrpavanje. »Če računamo na to, da nam bo samo dopust obnovil izčrpane energetske rezerve, je naše pričakovanje enako nerealno, kot da bomo potolažili potrebo po hrani, če se bomo temeljito najedli enkrat na teden, ostale dni pa bomo lakoto ignorirali in jo skušali potlačiti. Medtem pa seveda delamo na vso moč. Najprej bomo hujšali, ker bomo za aktivnost uporabljali energetske rezerve, uskladiščene v telesu, nato bomo imeli vse manj moči za karkoli. Na koncu bomo imeli samo še toliko energije, da bomo ostali živi. Nekaj podobnega se dogaja med izgorevanjem – najprej uporabljamo 'rezervno' energijo, na koncu pa nam je zmanjka za vse,« svari Pšeničnyjeva.

### **Baterije je potrebno polniti sproti**

Dopust nam torej ne bo prinesel razbremenitve, če svojih zalog energije ne bomo obnavljali sproti. Izčrpavanje dan za dnem, z mislijo na teden ali dva odrešilnega dopusta, nas lahko vodi na rob preutrujenosti. Poskrbimo, da dopust ne bo edini čas v letu, ko počivamo in se sproščamo. Andreja Pšeničny sproti 'polnjenje baterij' opiše s prisposobno bančnega računa: »Če se vse leto samo izčrpavamo, se vedemo tako, kot da ves čas koristimo limit na našem računu. Z enkratnim prilivom tako samo pokrijemo minus, ne ustvarimo pa rezerve za nove investicije.«

### **Idealen dopust**

Mnogi prisegajo na t.i. 'aktivne počitnice'. Poležavanje je za nekatere popolna izguba časa. Vendar pa je receptov za idealen oddih toliko, kolikor je ljudi, zato vaša formula popolnega oddiha morda ni idealna za ljudi okrog vas. Andreja Pšeničny pravi, da naj bi bil počitek sestavljen tako iz aktivnega, kot pasivnega razbremenjevanja. »Pasivno razbremenjevanje pomeni spanje, brezdolje in podobno, ki ga ne more nadomestiti nikakršna, še tako 'zdrava' aktivnost. Poenostavljeno – s športom ali reševanjem križank ne moremo nadomestiti primanjkljaja spanja! Aktivno razbremenjevanje pa je za vsakega drugačno, v osnovi pa

gre za spremembo aktivnosti. Tisti, ki pri delu pretežno sedi, se bo najbrž dobro razbremenil (odpočil) tudi skozi telesno vadbo, tisti, ki pa se je pri svojem vsakodnevnem delu veliko gibal, se bo najbrž bolje odpočil z branjem knjige, na primer.«

Vsebina aktivne razbremenitve je v celoti odvisna od želja, potreb in domišljije posameznika. Zlato pravilo oddiha pa je po mnenju Pšeničnyjeve: »Ko delamo, moramo, prilagoditi lastno počutje aktivnostim. Razbremenitev pa se začne takrat, ko aktivnosti prilagodimo lastnemu počutju.«

### **Kaj pa 'delovni' dopust?**

»Če bomo s sabo na dopust odnesli delo, se tam zagotovo ne bomo odpočili,« poudarja Pšeničnyjeva. »Če bomo s seboj nesli svoje skrbi, nam nikakršen počitek ali aktivnost ne bosta prinesla zelenega rezultata. Potrebno si je postaviti mejo. Starši pogosto učijo, da smo do počitka upravičeni šele takrat, ko je delo opravljeno. Igrati smo se smeli šele, ko smo napisali naloge in odnesli smeti.« Toda v času otroštva so naše naloge in zadolžitve jasno določene. Opraviti moramo dogovorjena domača opravila in v šoli izdelati razred ali letnik. Ko odrastemo, se meje med dolžnostmi zabrišejo. »Nikdar ne moremo opraviti 'vsega dela', saj se vedno pojavlja novo in novo. Zato si je ob načrtovanju dopusta smotno določiti, do kod bomo opravili delo, torej, kje ga bomo začasno prekinili.«

Po mnenju Andreje Pšeničny ljudje jemljemo delo in skrbi na počitnice zaradi strahu, da ne bomo dovolj dobri zase in za druge okrog nas, če ne bomo ves čas delali. Morda pa nam delo predstavlja tudi možnost umika pred tem, da bi se morali bolj posvetiti bližnjim, ki to od nas med dopustom (upravičeno) pričakujejo.

### **Odlaganje prepotrebne oddiha nosi posledice**

Uspešna kariera in užitek pri delu sta pomembna tvorca osebnega zadovoljstva in samozavesti. Vendar pa pomanjkanje sprostitve ter oddiha od dela lahko vodi do neprijetnih in resnih simptomov izgorelosti. Andreja Pšeničny pojasni: »Stanje dobrega počutja in polnih energetskih rezerv imenujemo *čilost*. Ko potrošimo del energije (telesne, kognitivne, čustvene...), se pojavi stanje *utrujenosti*. To odpravimo s počitkom ali z zamenjavo aktivnosti. V bistvu smo neprestano v dinamičnem nihanju med tema dvema stanjema. Nakopičeno utrujenost, posledico pomanjkanja počitka in okrevanja po naporu, imenujemo *preutrujenost*.« Vsakdo med nami se kdaj pa kdaj znajde v stanju preutrujenosti. Kako bomo v tem stanju ravnali, pa je zavestna odločitev, ki lahko pomeni izbiro med zdravjem in boleznijo. »Kandidat za izgorelost bo signale preutrujenosti ignoriral in še povečal svojo aktivnost, delovati bo začel skrajno storilno, namesto da bi se odmaknil od obremenitev. Z begom v deloholizem telesni opozorilni znaki poniknejo,« še opozarja Pšeničnyjeva.