

Do zadnjega diha ali kako zares na dopust



Kako do
oddiha?

Futuristi so v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja napovedali, da nam bodo nove tehnologije blagodejno zmanjšale obseg dela in pomagale, da bo človek spet lahko sledil svoji biološki uri in se vrnil v sozvočje z naravo. Pa so imeli prav?

Če drži, da vse stvari slej ko prej pridejo čez Atlantik, potem je tudi za Slovence dovolj pomenljiv podatek, da si Američani v zadnjih letih privoščijo vse manj oddiha. Počivajo celo manj kot Japonci, torej edini narod na svetu, ki ima v svojem jeziku skovanko »smrt na delovnem mestu«, karoši. Kot je pokazala lanskoletna raziskava Wall Street Journala, več kot polovica Američanov sploh ne pomisli več na dopust; tretjina se jih vendarle odloči zanj, pa še ti ga običajno preživijo z glavo, sklonjeno nad mobilni telefon ali laptop, kar pomeni, da so globoko vpeti v delovne misli. To je rdeči alarm, pravi psihologinja in psihoterapevtka dr. Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov ter doda, da pretirana zavzetost in obsedenost z delom ne prineseta tudi boljših rezultatov. Še več: na dolg rok sta lahko nevarni tako za posameznika kot za celotno družbo. Zaradi bolezni, ki so tudi odraz t. i. izgorelosti, v Sloveniji izgubimo več kot 11 milijonov delovnih dni na leto, kar zagotovo ne prispeva k izhodu iz krize. Ker dolgoročno izgubljam vsi, je morda dobro, da se začnemo zgledovati po Francozih. Ne samo da so največji ljubitelji dopustov, temveč so tudi najbolj zdrav in delovno produktiven narod vsega gospodarsko razvitega sveta.

Odklop za nov elan – da ali ne?

Koristno je pretehtati, kakšen dopust resnično potrebujete, da ta ne bo le nov finančni zalogaj, ampak učinkovito antistresno orodje, ki vam bo vtilo energijo, optimizem in elan. Na nove tehnologije ne gre računati, saj nas niso razbremenile dela; prav nasprotno: posrkale so nas v delo kot še noben stroj doslej. Zdi se, da jim sploh ne moremo uiti, razen če novih komunikacijskih igrac zavestno ne izklopimo ali če si ne privoščimo počitnic po

najnovejši modi. To so t. i. izštekane počitnice, včasih smo jim rekli robinzonske počitnice, na katerih ni dostopa do interneta ali mobilnega signala. Takšne počitnice ponujajo edino pravo možnost, da od dela izčrpani človek spet umiri telo in duha. Ampak pozor: se je sploh zdravo kar čez noč izklopiti? Kot pravi dr. Andreja Pšeničny, skrajnosti nikoli niso zdrave: »Načeloma imamo ljudje raje blažje prehode; vsaka odsekana sprememba rutine lahko deluje stresno, saj smo ljudje bitja navade. Idealno bi bilo krajšati ure dela pred začetkom dopusta in se počasi uvajati ob koncu, vendar je to odvisno predvsem od narave dela. Hipno prenehanje dela je še najmanj naporno za tiste ljudi, ki opravljajo monotono, predvsem neustvarjalno in intelektualno nezahtevno delo.« Pri tem pa Pšeničnyjeva poudarja, da nas delo samo po sebi ne bi smelo spravljati v stisko: »Če nam delo predstavlja vir nezdravega stresa (distresa) in nas spravlja v tako stisko, da potrebujemo odkop, potem je nekaj narobe z našim odnosom do dela, našimi kompetencami ali pa z organizacijo, v kateri delamo.« Zato po delu ne potrebujemo odklopa, temveč razbremenitev.

En, dva, tri – koliko tednov naj traja dopust?

Francoz dr. Frédéric Saldmann je nedavno s knjigo *Prenez votre santé en main!* (Vzemite lastno zdravje v svoje roke!) razbil mit o dolgih počitnicah. Po njegovem prepričanju več kot teden dni dolge počitnice v ničemer ne izboljšajo našega počutja in telesne kondicije. Z njim se strinja dr. Andreja Pšeničny, ki pravi, da so naše predstave o neskončnih počitnicah mamljive, ampak kot so pokazale raziskave, tudi dobra podlaga za razvoj duševnih motenj. »Največje žrtve predolgh počitnic so bogati nezaposleni ljudje. Smo si pač različni in zato tudi potrebujemo različno količino in kvaliteto dopusta. Nekaterim je teden dni ležanja na plaži več kot dovolj, drugi pa se ne naveličajo nekajmesečnega pohajkovanja po stopah.« »Slediti morate sebi in svojim potrebam ter željam,« pravi Pšeničnyjeva in nadaljuje, da moramo pri načrtovanju dopusta poznati svoje zmožnosti in omejitve ter jih uskladiti z najbližjimi, torej ljudmi, s katerimi si delimo dopustni čas. »Razlika med dopustom in delom naj bi bila v tem, da se spremeni razmerje med motivacijskima principoma moram in želim, seveda v korist želim. Zato pustite doma prisile in skrbi ter vzemite s seboj na dopust predvsem svoje želje in potrebe. Ne naredite iz dopusta novega moram ali ne smem ter na široko odprite vrata priložnosti, da se na dopustu spočijete.«

Izraz izgorelost ima šifro Z73.0

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je izgorelost klasificirala kot sodobno bolezen. Dr. Andreja Pšeničny poudarja: »Izgorevajo tisti, ki se zaradi svojih osebnostnih značilnosti pretirano angažirajo, delovno ali čustveno, česar ne zmorejo prekiniti niti med dopustom. Delovno okolje je s svojimi zahtevami zgolj sprožilec te motnje. Fiziološko gledano gre pri burnoutu ali izgorevanju za prolongiran stresni odziv na neki vzrok. Ljudje, ki izgorevajo, raje uničujejo telo in dušo, kot pa da bi se soočili z dejstvom, da niso vsemogočni. Ženejo jih notranje prisile, zato nujno potrebujejo psihoterapevtsko zdravljenje.« Kako resna in pogosta je izgorelost, je pokazala obsežna raziskava, ki so jo opravili na Inštitutu za razvoj človeških virov. Kar 30 odstotkov od skoraj 2000 ljudi, zajetih v raziskavi, izgoreva, 20 odstotkov jih je delovno izčrpanih, od 5 do 10 odstotkov pa jih doživi zlom. »Najbolj ogroženi so menedžerji, zlasti ženske v tem poklicu,« pravi Pšeničnyjeva in pojasnjuje: »Izgorelost se začne s pretirano angažiranostjo – deloholizmom in/ali s pretirano (čustveno) angažiranostjo, odzivanjem. Deloholik je prezahteven do sebe in do drugih, pogosto je temu pridružen tudi perfekcionizem, saj je njegovo samovrednotenje vezano na dosežke. Kadar delovna kultura sovпада s tema dvema notranjima prisilama, se storilnost in angažiranost začneta povečevati preko vseh meja. To samoizčrpavanje sčasoma pripelje do psihopatoloških simptomov (kronična utrujenost, tesnoba, nihanje čustev in samovrednotenja, depresivni znaki, panični napadi ...), kar lahko privede do končnega psihofizičnega zloma, ki najpogosteje vodi v hospitalizacijo v psihiatrični ustanovi.«



5 mitov in napačnih predstav in pričakovanja o dopustu:

1. Dopust pomeni **počitek**.
2. Dopust mora biti **aktiven**.
3. Na dopustu se moram ves čas **odlično počutiti**.
4. Dopust moram **izkoristiti** za vse, za kar se prikrajšujem med letom.
5. Na dopustu se je treba **odklopiti**.

Priporočila dr. Andreje Pšeničny za učinkovit dopust:

1. Ni univerzalnega vzorca za preživljanje dopusta, **slediti svojim potrebam in željam** pa je osnova razbremenjevanja med dopustom. Kadar pa je (narcistična) potreba biti v trendu zelo močna, si privoščite dopust, s katerim se boste lahko pohvalili. V nasprotnem primeru se boste počutili manj vredne.
2. Spremenite navado dolgih letnih dopustov in si raje privoščite **več krajših** dopustniških izkušenj.
3. Tudi odlašanje načrtovanja dopusta ni nujno napaka. Za nekoga, ki mora vsakodnevno sprejemati odgovorne, vnaprej pretehtane odločitve, ki imajo resne ekonomske ali drugačne posledice, je pravzaprav **spontano odzivanje** lahko dobrodošla razbremenitev.
4. Poznati je treba sebe in svoje potrebe ter jih upoštevati tako, da so usklajene z ljudmi, s katerimi dopustujemo. Zavedati se moramo, da se frustracijska toleranca med dopustom bistveno zmanjša, kar je pogost razlog za prepire. Na dopustu moramo biti izrazito **prizanesljivi** do sebe in do najbližjih.
5. Menedžerji dajejo prednost službenim obveznostim »do zadnjega diha«. A priporoča se, da delovna obremenitev pred dopustom počasi **izzvneva**, ne pa da se poveča.
6. Podjetja si kronično premalo prizadevajo za zaščito svojih delavcev, čeprav jim ti prinašajo dobiček. Delo bi morala organizirati tako, da se ne bi pojavili izčrpanost od dela in izgorelost, ter s kolektivno pogodbo urediti **nujnost dopusta**.