

Ste kdaj pomislili, da delate preveč?

Ste vedno med tistimi, ki zadnji zapuščajo službo? Raziskave kažejo, da to škoduje vašemu zdravju. Strokovnjaki se strinjajo: poiščite pravo razmerje med službenim in zasebnim. Svojo zgodbo nam je zaupala Tina, ki na teden dela po več kot 50 ur.

Tina že nekaj let dela v podjetju, kjer je daljši delovnik stalna praksa in tudi zapisan v pogodbi. V teoriji naj bi delala 40 ur na teden, v praksi je bilo teh ur precej več kot 50. Mamljiva plača, začetniška je bila 1.800 evrov neto, je pomagala pri odločitvi, da službo sprejme. Vedela je, da jo čaka trdo delo, to ji je postalo jasno že na pogovoru in tega je ni bilo strah, a ko je začela delati, se je izkazalo, da je to služba, v kateri preživijo le najbolj vztrajni in pridni. Veliko jih je že obupalo, razlaga Tina. Začetno trimesečno uvajanje je tako rekoč preživela na delovnem mestu, delala je šest dni na teden od šestih zjutraj do desetih zvečer. Tudi zdaj je 50 ur največkrat zgolj pobožna želja, poleg tega pa mora biti ves čas, tudi ponoči, ob praznikih in koncu tedna, dosegljiva po telefonu. Seveda takšen delovnik vpliva na zasebno življenje, ki je podrejeno službi, razlaga Tina: »Aktivnosti, ki bi potekale po šesti uri zjutraj ali po deveti zvečer, si preprosto ne morem privoščiti, ker nikoli ne vem, kdaj me bodo potrebovali. Poleg tega ni dneva v tednu, ko bi bila vedno prosta. Pred to službo sem delala podiplomski študij, imela službo, dve športni aktivnosti na teden in aktivno družabno zasebno življenje,« razlaga punca, ki ji delo ni tuje, a ji v urniku vseeno zmanjkuje časa za zasebnost. Zdravstvenih težav v teh letih ni imela, razen kakšnega prehlada sploh še nikoli ni zbolela. »Najbrž malo tudi zaradi adrenalina, ki te drži pokonci, preprosto veš, da ne smeš manjkati,« razlaga Tina in dodaja: »Seveda pa te takšna stresna in tudi fizično naporna služba spremeni, postaneš drugačen človek. Dolgoročno zagotovo pušča posledice.« Za zdaj ostaja, a ko se bo ponudila priložnost in ko bo čas, razmišlja o samostojni podjetniški poti. Trma sta je dovolj, da ji bo uspelo.



Shutterstock

Mamljiva začetniška plača 1.800 evrov neto mi je pomagala pri odločitvi, da sprejem delo prek vseh urnikov, priznava Tina.

Raziskave svarijo

Študija inštituta Finnish Institute of Occupational Health, ki je bila objavljena v American Journal of Epidemiology, kaže, da bi lahko bila kombinacija stresa, povišanega krvnega tlaka in nezdravega prehranjevanja – vsi so rezultat predolgh delovnikov – razlog za številne zdravstvene težave. Študija, ki je kombinirala izsledke različnih drugih študij v zadnjih 50 letih, ugotavlja, da imajo tisti, ki predolgo ostajajo v službi, za 40 do 80 odstotkov več možnosti za srčne bolezni v primerjavi s tistimi, ki v službi opravijo obveznih osem ur. Podobni so izsledki britanske raziskave iz leta 2011, ki so jo izvedli med več kot šest tisoč britanskimi javnimi uslužbenci in ki je bila objavljena v reviji European Heart Journal. V njej ugotavljajo, da 11 ur dela na dan ali več kar za 67 odstotkov poveča tveganje za bolezni srca. Zanimivo, ura ali dve prek delovnika nista povzročili sprememb pri zdravju ljudi, ugotavljajo raziskovalci Univerze College London in Finnish Insti-



→ tute of Occupational Health found. Velja pa tudi nasprotno: če delate manj ur na dan, ste bolj produktivni, pa še dobro je za vaše zdravje, po drugi strani piše The Economist.

Pretiravajo deloholiki in karieristi

Med tistimi, ki delajo preveč, so pogosto ljudje z lastnim podjetjem, ljudje z visoko izobrazbo ter tisti, ki so v poklicih, kjer so odgovorni za druge, recimo zdravniki, učitelji, socialni delavci, policisti, razlaga psihologinja in psihoterapevtka Katja Istenič. Navadno gre za zelo motivirane ljudi, ki se močno identificirajo s svojim delom oziroma poklicem, so zelo samodisciplinirani in se želijo dokazati, še dodaja. »Deloholiki dosežejo zadovoljstvo samo pri delu in zanemarjajo vse druge vidike svojega življenja. Notranje so motivirani za delo, v katero se preveč vpletejo, saj bi lahko delovnik končali mnogo prej,« menijo v Natonu, podjetju za kadrovske svetovanje.

Vsi ne gredo v en koš

Ne smemo pa vseh tistih, ki delajo prek delovnika, metati v en koš, zelo pomembno je tudi, zakaj nekdo dela preveč. Razlogov za to je cela paleta, razlaga Katja Istenič: »Nekdo lahko več dela zaradi tekmovalnega delovnega okolja, zahtevnega delodajalca, prekratkih rokov za oddajo projektov, slabšega finančnega položaja, odplačila dolga ali pa ga k temu sili drug zunanji dejavnik.« Eden izmed notranjih razlogov za pretirano delo so lahko tudi naše vrednote. Za Slovence je značilno, da delavnost in pridnost celo bolj cenimo kot dejansko delovno učinkovitost, kar lahko dodatno vpliva na naše prepričanje, da moramo veliko delati, še razlaga Katja Istenič: »Notranji občutek prisile je včasih lahko še močnejši kot zunanji, zato se je zelo priporočljivo vprašati, kaj v resnici je naš razlog za delo po delovniku.« Ljudje smo si različni, poudarja tudi kadrovska strokovnjakinja Laura Smrekar iz Competa: »Poglejmo na primer mladega podjetnika – tisti, ki se odloči za ta korak, zavedno sprejme odločitev, da bo moral biti nekaj let popolnoma predan delu in da bo delal, kolikor bo pač treba in ko bo treba. Tu gre za lastno izbiro, zavestno odločitev in ta oseba je vsekakor izjemno motivirana, ciljno naravnana in bo naredila vse, da bo podjetje v kratkem obdobju maksimalno uspešno.«

Tudi v podjetjih so posamezniki, ki po lastni izbiri in želji sami delajo več, dlje, imajo bolj kompleksne projekte, to jih motivira, napaja z energijo in navdihuje, še dodaja Laura Smrekar. Na drugi strani pa so zaposleni, ki potrebujejo precej večje ravnotežje med zasebnim in poslovnim življenjem, a jim delodajalec tega ne omogoča ozi-

Ne spreglejte znamenj izgorelosti

Pomembno je vedeti, kakšne so lahko posledice pretiranega dela in kaj nas najpogosteje lahko vodi v izgorelost, opozarja psihologinja in psihoterapevtka **Katja Istenič**. Pravi, da se pogosto začne precej nedolžno, zaradi česar nekatera opozorilna znamenja zlahka spregledamo. Zaposleni je na začetku največkrat zelo ambiciozen, ima visoka merila zase in želi uspeti. Zelo je osredotočen na svoje delo, zaradi česar mu postopoma začne primanjkovati časa in energije za druga področja v življenju, kot so družina, prijatelji, sprostitvev in podobno. Oseba postaja izolirana in lahko celo zanika nekatere svoje osnovne fizične potrebe na račun dela. To se najpogosteje kaže v pomanjkanju spanca, neprimernem prehranjevanju ter pomanjkanju gibanja. Zaposleni postaja izčrpan, brez motivacije, depresiven, ima slabšo koncentracijo in občutek notranje praznine. Pogosto ne ve, kaj je vzrok, zaradi česar tudi ne zna primerno ukrepati, opisuje Isteničeva in dodaja: »Oseba se lahko zaradi izgorelosti zlomi tako fizično kot čustveno in potrebuje ustrezno pomoč. Ker lahko celoten proces traja mesece ali celo leta, se pogosto ne zavedamo nevarnosti, ki ji lahko prineseta prekomerno delo in konstantna izpostavljenost stresu zaradi dela.«



Če delate manj ur na dan, ste bolj produktivni, pa še dobro je za vaše zdravje, piše The Economist.

roma ima drugačna pričakovanja, razlaga Smrekarjeva: »Pri tem prihaja do največjih težav, ki se kažejo v slabi psihofizični kondiciji zaposlenih.« Vsem, ki se znajdejo v takšnem položaju, ki so preobremenjeni in jim delovnik ne ustreza, svetuje, da se najprej odkrito pogovorijo z delodajalcem in se poskušajo dogovoriti o drugačnem delu. Če to ni mogoče, pa je čas za zamenjavo delovnega okolja ali delodajalca.

Posledice nezdravih navad

Dolgotrajni dolgi delovniki, nenehna izpostavljenost stresu ali permanentno delo ves dan vsekakor pustijo na nas določene posledice, meni iskalka vrhunskih kadrov iz Competa. Dan ima samo 24 ur, od tega jih približno osem potrebujemo za spanje, in če več kot tretjino časa namenimo delu, druga področja trpijo, razlaga: »Nimamo časa za šport, hobije, družino, prijatelje, sprostitvev in – kar je še bolj pomembno – za regeneracijo.« Je pa tudi res, da ima vsak človek svojo življenjsko zgodbo, osebnostno strukturo, genetsko predispozicijo in s tem tudi določeno odpornost proti stresnim dejavnikom, zato so mejniki med zdravjem in boleznijo lahko za vsakega posameznika na različnih mestih v smislu števila ur in intenzivnosti med delom, poudarja specializant psihoanalize Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani Miha Štrukelj.

Najpogostejše zdravstvene težave so slabši imunski sistem, visok krvni tlak, težave s srcem, povečana telesna teža, težave s kožo, razlaga Ka-

tja Istenič: »Omenjene težave najpogosteje izvirajo iz vrste nezdravih navad, ki jih nekdo lahko prevzame zaradi dela. Poleg zdravstvenih težav so lahko pri tistih, ki imajo predolge delovnike, prisotne tudi psihične posledice, kot so razdražljivost, stalno razmišljanje o delu, slabša koncentracija, cinizem, poslabšanje medosebnih odnosov, tesnoba, depresivnost in čustvena izčrpanost.«

Pravo razmerje

Razmerje je pri vsakomer izmed nas drugačno, meni Laura Smrekar. Nekateri so morda samski in sami želijo delati dlje in več, drugi bi radi bili že o 15. uri doma z otroki in partnerjem in jih že sama misel na daljši delovnik spravlja v stres. Prisluhni moramo svojemu telesu. Ko smo zadovoljni, srečni, zdravi, pomeni, da živimo življenje, ki nas izpolnjuje, čeprav morda naš urnik ni v običajnih delovnih okvirih, dodaja. Smisel je, da najdemo ravnotežje in toliko poskrbimo zase, da smo lahko še vedno kos izzivom, ter ne pustimo, da pridemo do stanja izgorelosti. Tako poskrbimo za trajnostno dobro počutje, svetuje Miha Štrukelj. Precej bolj pomembno kot število ur, ki jih namenimo zasebnemu življenju, je to, kako ta čas preži-

Nekateri po lastni izbiri in želji delajo več, dlje, imajo bolj kompleksne projekte, to jih motivira, napaja z energijo in navdihuje, opazila Laura Smrekar.

vimo, po drugi strani meni Katja Istenič: »Če želimo vzdrževati primerno razmerje med službenim in zasebnim, je pomembno, da zase poskrbimo na različnih področjih življenja. Eno izmed teh področij je fizično zdravje, kamor sodijo dovolj spanja, zdrava prehrana, gibanje, pomembna je tudi vsakotedenska intelektualna stimulacija, ki ni povezana z delom, recimo branje knjig, ogled dokumentarnega filma, pogovori o zanimivih temah in podobno.« Pomembno je tudi, da imamo krog ljudi, s katerimi smo si blizu, jim zaupamo, se z njimi lahko pogovarjamo in s katerimi lahko proslavljammo tudi manjše zmage in dosežke v vsakodnevem življenju, še meni Katja Istenič.

V iskanju pravega razmerja pa je pomemben dejavnik tudi plačilo oziroma nagrajevanja nadurnega dela, opozarjajo na Natonu: »Dober sistem nagrajevanja delavce spodbuja in motivira, zdrav in zadovoljen delavec pa bo podjetju prinesel veliko več dodane vrednosti kot 'kratkotrajni sprinter'. Pri tem pa ne pozabite niti na zasluženi dopust. Ta naj traja vsaj enkrat letno strnjeno 14 dni, enkrat na leto sedem dni in vsak mesec vsaj en polni konec tedna.« Poleg tega še svetujejo: »Organiziran in načrtovan počitek je dobra kompenzacija za občasna ali stalna povečanja obsega dela.«

PAL 2014
POSLOVNI avto leta

Skupaj izberimo najboljše!



V zavarovalnici Generali z veseljem prisluhnemo željam naših zavarovancev. Prav zato vseskozi dopolnjujemo in izboljšujemo ponudbo zavarovanj, ki so **dosegljiva, razumljiva, uporabna in obenem na voljo po konkurenčni ceni.**

Ker znamo poslušati, smo varnim voznikom kot prvi v Sloveniji omogočili **»zamrznitev bonusa«** premijskega razreda. Še danes pa smo edini v Sloveniji, ki varnim voznikom **vračajo do 10 % vplačane premije.** Do sedaj smo vrnili že **več kot 3 milijone evrov!**

Udeležencem v prometu z veseljem prisluhnemo tudi v okviru projekta PAL, kjer skupaj iščemo vozila, ki voznikom prinašajo kar **največ glede na vložena sredstva.** Tudi zato **polovico ocene in prevladujoči glas** ponovno prepuščamo vam, dragi bralci. Pri glasovanju se nam lahko pridružite že **čez dva dni!**



www.generali.si

<http://avto.finance.si/pal>

