Pomen počitka po delu

Počitek po napornem delovnem dnevu ali aktivnostih nas bo napolnil z energijo, sprostil napetosti, nas obvaroval pred zdravstvenimi težavami ter nam povišal motivacijo in ustvarjalnost. Pomembno je, da počitek po delu nastopi **sproti**, saj tako preprečimo, da bi se napor nalagal in privedel do skrajnih oblik izčrpanosti.

Zakaj je pomembno počivati po delu?

Počitek po delu pomeni telesno in duševno sprostitev po trajajočem naporu, med katerim so naši viri močneje aktivirani. Napor in stres namreč ne načenjata samo psiholoških virov, kot je recimo pozornost za delo, ampak tudi telesno energijo – poveča se srčni utrip, dihanje je bolj plitko, prebavni procesi se upočasnijo, krvni tlak se poveča in aktivirajo se stresni hormoni. **Telesni odziv spremlja še psihološki** na nivoju naših misli in čustev, kar se pogosto odraža kot negativne misli in zaskrbljenost v zvezi s prihodnostjo. Če počitek ne nastopi po obremenitvi, se breme na naš organizem nalaga in ga izčrpava. Po delu je zatorej pomembno počivati, da preprečimo izgubo svojih virov energije, jih obnovimo in pridobimo nove.

Oblike počitka po delu

Ločimo lahko med **pasivnim počitkom** (npr. ležanje na kavču), pri katerem izvajanju aktivnosti ne namenjamo dodatne energije in **aktivnim počitkom** (npr. pohod v naravi), kjer zavedno vlagamo svojo energijo v prostočasne aktivnosti z namenom pridobivanja novih izkušenj in iskanja virov inspiracije. **Obe obliki počitka sta enako učinkoviti in pomembni**, katere se lotimo, je odvisno od naših trenutnih potreb in želja. Potrebe po počitku so individualne, jih je pa treba poznati in upoštevati. Nanje vplivajo aktivnosti, ki jih izvajamo čez dan, na delovnem mestu in doma.

***Primer**: Če naše delovno mesto zahteva veliko gibanja, potem bo potreba po aktivnem počitku v prostem času manjša, če pa delo opravljamo ob računalniku z veliko veliko sedečega dela in visoko koncentracijo, nam bo poleg pasivnega počitka zelo dobro del tudi aktiven počitek. Vsakodnevna rekreacija v kakršnikoli obliki (npr. hoja po stopnicah, kolesarjenje, raztezne vaje) ogromno pripomore k učinkovitejšemu in predvsem podaljšanemu nemotenemu delu tudi v starosti.*

Vrste počitka lahko ločimo tudi glede na trajanje, in sicer je pomembno, da si privoščimo vse 4 vrste počitka – *mikro, meso, meta in makro*. V delovnem času se ponavadi poslužujemo **mikro** in **meso** počitka. Mikro počitek traja do 10 minut in ga navadno opravimo med delovnimi nalogami, medtem ko meso počitek traja med 10 minut in 1 uro, kar navadno predstavlja odmor za malico ali kosilo. **Meta** in **makro** počitek po navadi prideta na vrsto po delu, v našem prostem času. Meta počitek namreč traja nekaj ur, kar lahko predstavlja popoldneve ali večere po delovnem dnevu, medtem ko makro počitek traja več kot dva dneva, kar je navadno letni dopust.

Oblika dopusta je v velikem obsegu odvisna od vrednot, ki jih imamo kot posamezniki, od želja, potreb in navad, zato oblike dopusta ne moremo vsiljevati, vsak si izbere tak dopust, kot mu najbolj ustreza. To lahko pomeni, da se bo fizični delavec, ki obdeluje kmetijo v popoldanskem času in porabi dopust za obdelovanje polja, vrnil na delo bolj utrujen, kot je na dopust šel, bo pa zadovoljen, da je delo opravil.

Pomembno je torej, kakšna vrsta počitka po delu ustreza nam, saj smo si po delovanju različni in kar eni osebi predstavlja počitek, lahko drugi osebi predstavlja stres.

Kaj se zgodi, če ne počivamo dovolj?

Vse oblike prenaprezanja in neupoštevanja opozoril telesa, da se moramo pasivno odpočiti, povzročajo škodo na vseh organskih sistemih, pospešujejo staranje in krajšajo življenjsko dobo. Tudi različne raziskave kažejo, da se lahko, če s počitkom predolgo odlašamo, pojavijo:

- občutki izčrpanosti,
- motnje pozornosti,
- upad kreativnosti,
- zmanjšanje sposobnosti presojanja,
- negativne misli in pretirana zaskrbljenost,
- višja nestrpnost in agresivnost,
- motnje v mišičnem in skeletnem delovanju,
- povišanje krvnega tlaka
- motnje spanja,
- motnje v spominu,
- plitvo dihanje,
- upočasnitev prebavnih procesov ter
- aktivacija stresnih hormonov, kar lahko vodi v izgorelost.

Delovna uspešnost = počitek + spanje + odmori med delom

eVZD
varnost | zdravje | delo

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

www.evzd.si

LITERATURA

Bakker, A.B. & Demerouti, E. (2006). The job demands-resources model: state of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

De Bloom, J., Geurts, S.A.E., Sonnentag, S., Taris, T., De Weerth, C. & Kompier, M.A.J. (2011). How does a vacation from work affect employee'health and well-being? Psychology & Health, 26,1606-1622.

Junc, S. (2016). *Vloga sodobnih delovnih okolij pri zdravju zaposlenih: počitek po delu kot blažilec negativnih učinkov?.* Magistrsko delo: Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru.

Šalamun, A. (2020). *Ne podcenjujte pomena počitka!.* Dostopno na: https://medicina.finance.si/8962217/Ne-podcenjujte-pomena-pocitka.

Žaler, J. (2015). *Spanje in počitek – osnova učinkovitega dela.* Dostopno na: https://www.mojedelo.com/karierni-nasveti/spanje-in-pocitek-osnova-ucinkovitega-dela-3217.