

Únava z práce jako zabiják radosti ze života

Publikováno: 8. ledna 2024 – Odvěké souboje manuálně pracujících s lidmi v kanceláři o tom, kdo má větší nárok na únavu, tady asi dnes nerozsoudíme. Ze zkušeností totiž víme, že oba způsoby práce mohou být stejně náročné. Lidé v kanceláři sice netrpí fyzickou únavou, duševní únava ale umí napáchat stejné škody, jako náročná manuální práce. Důsledkem obojeho pak bývá, že se po práci cítíme jako vymačkaný citron. Řada z nás si po příchodu domů potřebuje aspoň na čtvrt hodinky lehnout a večer už zvládneme jen zkouknout seriál bez příběhu. Trpí tím ovšem nejen naše tělo a mysl, ale i naše osobní životy. Dá se z toho najít cesta ven?

Zrychlená doba na klidu nepřidává

Podle serveru aktualne.cz trpí až třetina lidí v produktivním věku nezvyklou únavou. Podle psychologa Davida Špoka za tím stojí zásadní změny v životním stylu a nástup moderních technologií, se kterými při práci hlavou ale ještě neumíme zacházet. „Nemyslím tím technické obsluhování aplikací a nástrojů, ale především uvědomění si, že na rozdíl od minulosti jsou tyto aplikace daleko náročnější na pozornost a kapacitu našeho mozku. Vše je dnes snadné, vše můžeme dohledat, okamžitě vyřešit. Nečekáme, jako před 30 lety, až nám za dva dny přijde odpověď na náš dopis nebo až nám za pár hodin někdo zvedne telefon. Tato rychlost a tyto možnosti ale zároveň představují obrovský tlak na mozek, který si neodpočine tak, jako dřív,“ říká Špok pro server aktualne.cz.

Duševní únava je stejná jako fyzická

Zaměstnanci pracující manuálně mají ve srovnání s lidmi pracujícími v kanceláři nespornou „výhodu“: Při fyzické práci si tělo o odpočinek řekne samo, bolí nás ruce, nohy či záda. Na práci hlavou ale nemáme vyvinuté žádné senzory. O únavě tak mluvíme až ve chvíli, kdy se přestaneme soustředit, sekáme chyby jednu za druhou nebo jsme zkrátka nepříjemní na naše okolí. Podle Špoka je prý důležité zařadit při práci v kanceláři častější pauzy, jen tak můžeme zabránit [dlouhodobému vyčerpání nebo syndromu vyhoření](#). Podle odborníků totiž není možné dlouhodobě podávat špičkové výkony při osmihodinové pracovní době, pět dní v týdnu.



Únava je zabijákem naší pohody

Dlouhodobé vyčerpání pak vede k pocitům, že na svou práci nestačíme, což rozjíždí celou spirálu dalších problémů. Špatně odvedené práce si všimnou nadřízení, jejich výtky pak vnímáme jako vlastní neschopnost či nedostatečnost a jako nedostatečně dobří se začneme vnímat i v soukromém životě. Máme pocit, že všem sousedům se daří mnohem lépe než nám, že pro partnera už nejsme dost dobří a koníčky, které nám dříve přinášely radost, nám přestanou dávat smysl. Tehdy podle odborníků přichází čas na stanovení vlastních hranic.

Naučte se říkat „ne“

V první řadě na sebe neberte víc práce, než na jakou jste ještě schopni se soustředit. Dále nedovolte práci, aby s vámi odcházela domů. Práci je vyhrazené pracoviště, problémy nechte v ní a nedovolte ani kolegům, aby vás po pracovní době naháněli po telefonu. To také vyžaduje další potřebnou součást plánu: naučte se říkat ne. Ani váš nadřízený nemá právo určovat vám, co budete dělat o svém volném čase. Pokud jste tedy práci během pracovní doby věnovali maximum, v klidu vypněte telefon nebo jinak vymezte své hranice a dejte najevo svým kolegům, že pokud nejste ve své kanceláři, nemusíte jim být k dispozici nikde.

Najděte si nové koníčky

Odborníci se také shodují, že na cestě k obnově vaší spokojenosti a duševního zdraví hrajou velkou roli zájmy. A to především ty nové, které nejsou součástí vašeho starého života. Realizace nových koníčků totiž vyžaduje mnohem více vaší pozornosti než činnosti, které už důvěrně znáte. Díky tomu tak nebudete mít prostor odbíhat myšlenkami tam, odkud se snažíte utíkat, tedy k práci. Stejnou službu ale může udělat i prosté nicnedělání a vědomé užívání si ticha a klidu. Zvláště v hektických dnech, kdy telefony zvoní jeden za druhým nebo naháníte klienty po všech čertech, se vyplatí zaměřit se na klidnou a pomalou činnost, jako je třeba čtení.

Dobrá versus špatná únava

Přestože pojem únava v nás vyvolává pocit něčeho nežádoucího, existuje i únava, která je pro nás prospěšná. Prospěšná, nebo zkrátka dobrá únava, je taková únava, ke které dojde, když jsme aktivní, ale svou energii využíváme s rozumem. K dobré únavě dochází třeba po uběhnutí půlmaratonu nebo když vyluštíme křížovku, aniž by zůstalo jediné políčko volné. S dobrou únavou totiž ruku v ruce přichází pocity uspokojení nebo hrdosti, protože jsme něco dokázali. Takle dobrá únava nás pak nutí zastavit a načerpat síly na další heroické výkony.

To se ale nedá říct o únavě, která je důsledkem přepracování, stresu nebo nezdravých životních návyků. Absence dovolené, dobrovolná práce po večerech nebo ponocování může mít z dlouhodobého hlediska negativní dopad na naše zdraví, ale i náš výkon a celkovou pohodu. Ve chvíli, kdy z práce jezdíte unavení a doma vás nic netěší, věnujte pozornost oddělení času vymezeného pro práci a volného času. I v tomto případě jde o návyk, který se sice těžko mění, za pár dní už vám to ale tak náročné nepřijde. Zajděte po práci za sportem nebo domluvte posezení s přáteli. Přijďte na jiné myšlenky a nabití pozitivní energií se snáze vypořádáte se starostmi, které ve vás rezonují.