



J. Želer  
*Moje delo, 26.3. 2007*

## **SPANJE IN POČITEK – OSNOVA UČINKOVITEGA DELA**

**Za uspešno kariero je potrebno dolgoročno smotno gospodarjenje z lastnimi resursi. Priznavanje, da so tudi naše psihofizične moči končne, je za človeka, ki na osebnem in delovnem področju neprestano prestavlja meje, zelo težko sprejemljivo. Kratkoročno se sicer da prenesti precej napora in obremenitve, na dolgi rok pa – poslovite se od kariere!**

V toku dneva so prisotni napor, naglica in stres. Dodatno pa poleg pomanjkanja počitka prispeva k slabemu spancu ali celo motnjam spanja: premalo gibanja, življenjske spremembe ter družinske in finančne skrbi. Kdor neprenehoma slabo ali premalo spi, se težko skoncentrira, njegova kreativnost upade, sposobnost presojanja se mu zmanjša. Nastopijo lahko celo motnje v spominu in nezmožnost komuniciranja. Kar 90 odstotkov prometnih nesreč in nesreč pri delu povzročijo človeške napake. Poleg alkohola in drog je pomanjkanje spanja eden glavnih vzrokov nesreč. Preko raziskav pa je bilo tudi dognano, da slab spanec povzroča tudi večjo agresivnost in nestrpnost na delovnem mestu.

### **Dolgoročno obremenjevanje vodi v patološka stanja utrujenosti**

»Posledično – zaradi spremenjenega fiziološkega stanja telesa – človekovi potenciali in sposobnosti upadajo. Upadanje moči se pri utrujenem človeku pokaže na več ravneh hkrati. Pojavijo se neprijetni telesni občutki, tope bolečine v mišicah, povišan krvni tlak, oteženo dihanje, občutljivost na hrup in svetlobo. Koncentracija drastično upade, zmanjša se sposobnost delovnega spomina, človek postane nemiren, slabo orientiran, predvsem pa je motena presoja, sposobnost odločanja. Čustveno stanje utrujenega človeka se najprej kaže kot razdražljivost in jeza, saj je nivo frustracijske tolerance zmanjšan na minimum, kasneje pa kot obup ali apatija,« pojasnjuje **Andreja Pšeničny** z Inštituta za razvoj človeških virov.

### **Počitek je ključnega pomena za ohranjanje delovnih sposobnosti**

»Osnovna oblika razbremenjevanja je spanje. Količina spanja je odvisna od potreb posameznika, vendar večina ljudi potrebuje od sedem do devet ur spanca na noč. Ljudje, ki delajo ponoči ali pa pozno v noč in zaradi delovnih obveznosti in skrbi ne morejo zaspati, si s pomanjkanjem spanca krajšajo življenje in se izpostavljajo velikemu tveganju za bolezni, kot so rak na dojki in debelem črevesju, kap, infarkt, diabetes, prevelika telesna teža, visok krvni tlak,« svari pred resnimi posledicami psihologinja in strokovnjakinja za izgorevanje, **Andreja Pšeničny**.

### **Koliko spanja potrebujemo?**

V povprečju odrasli potrebujemo od 7 do 9 ur spanja. Številne raziskave so pokazale, da v povprečju manj kot 8 ur spanja že negativno vpliva na sposobnost koncentracije in pomnjenja. Seveda pri posameznikih lahko prihaja do velikih odstopanj, predvsem navzdol.

Znani so primeri ljudi, ki imajo za normalno funkcioniranje dovolj že 4 do 5 ur spanja dnevno. Mišljenje, da starejši ljudje potrebujejo manj spanja, je napačno, res pa je, da običajno spijo manj. To je posledica zmanjšane sposobnosti daljšega spanja, težjega prehoda v fazo globokega spanca, velikokrat pa tudi raznih bolezenskih stanj, ki neposredno ali posredno (npr. zdravila) vplivajo na spanje.

#### **Količine spanja nekaterih živali:**

<b>Žival</b>	<b>Ur spanja dnevno</b>
piton	18,0
tiger	15,8
veverica	14,9
lev	13,5
mačka	12,1
miš	12,1
pes	10,6
šimpanz	9,7
pujs	7,8
krava	3,9
slon	3,3
konj	2,9
žirafa	1,9

Vir: internet.

#### **Nadzorovanje sile, ki žene v izčrpavanje**

»Posledice pretiranega izčrpavanja so hude in dolgotrajne – adrenalna izgorelost, ki se kaže na vseh področjih – od težkih telesnih bolezni do močne depresivne in anksiozne simptomatike, ki za dolgo časa, v povprečju za 2 do 4 leta, človeku praktično onemogoči delati. Zato je toliko pomembnejša preventiva,« opozarja vse deloholike psihologinja Pšeničny. »Prva oblika preventive poteka v obliki seminarjev in delavnic za posameznike in podjetja za ustvarjanje pozitivnih psiholoških okoliščin dela in življenja. Te nas učijo, kako preprečevati izčrpavanje pri delu in v medosebnih odnosih in postati učinkovitejši brez škodljivih posledic za zdravje. Druga oblika preventive je psihološko ali psihoterapevtsko svetovanje, ki pomaga posamezniku prepoznati in nadzorovati notranje zapovedi, ki ga ženejo v izčrpavanje.«

#### **Pomirjajoč spanec bo dvignil dobiček podjetja**

Spanje je fiziološki proces, ki ima obnovitveno vlogo. Če dobro spimo, se zbudimo zadovoljni in spočiti. Ljudje spimo različno dolgo. Za nekoga so dovolj tri ure, drugi se komaj naspijo v desetih urah. Dolžina spanja se spreminja s starostjo. Mladi potrebujejo več ur spanja, starejši hodijo v posteljo zgodaj zvečer in se zjutraj prej zbudijo. Vendar ni pomembno trajanje nočnega spanja, temveč njegova nepretrganost. Dnevni cikel, ki vključuje spanje in aktivni del dneva oz. budnost, imenujemo cirkadiani ritem ali biološka ura. Temu ciklu so podrejeni telesna temperatura, izločanje določenih hormonov, telesna sposobnost, menjavanje budnosti in spanja.

#### **Zakaj ignoriramo opozorila telesa?**

Po besedah Pšeničnyjeve ljudi ženejo njihove notranje zapovedi, kot je na primer potreba po pohvali, vzdrževanje storilnostno pogojene samopodobe itd. – torej notranji dejavniki, ki so

bili vanje vgrajeni z vzgojo. »Človek, ki nosi v sebi take zapovedi, ne dela, ker ga to veseli ali ker si s tem zagotavlja preživetje, temveč zato, ker edino s tem ohranja 'pozitivno' samopodobo – samemu sebi se zdi vreden samo toliko, kolikor ga okolica pohvali za dosežke. Ker ga te zapovedi ženejo v nove in nove dosežke, so to ponavadi najkvalitetnejši delavci ali menedžerji, pa tudi prijatelji in partnerji, na katere se lahko vedno zanesemo, saj se trudijo tudi takrat, ko vsi drugi odpovedo,« razlaga strokovnjakinja izgorevanja Andreja Pšeničny.

### **Delovna uspešnost = počitek + spanje + odmori med delom**

Človek poleg spanja potrebuje tudi druge oblike sprostitve in razbremenitve. Največkrat že sprememba dejavnosti pomeni razbremenitev. Ta mora biti take vrste, da odgovarja našemu trenutnemu počutju. Pomembno je, da takrat, ko z obremenitvijo prekinemo, dopustimo, da le-ta izzveni. To pomeni, da se ne zaženemo takoj v hobije, rekreacijo, ampak se nekaj časa le pasivno razbremenjujemo (počivamo) in poskušamo čim bolj vzpostaviti stik s sabo in z lastnimi potrebami. Prehodi med dejavnostmi naj bodo torej čim mehkejši. Delovne obveznosti in obremenitve od človeka namreč zahtevajo, da svoje psihofizično počutje podreja obveznostim, torej da presliši opozorilne znake utrujenosti. Ne dovolite, da potreb po počitku in spanju sploh ne zaznavamo več.

### **Ali ste vedeli?**

**Tisti, ki so ponoči izpostavljeni svetlobi, proizvedejo manj "spalnega" hormona melatonina, kot bi bilo potrebno. Ta pa telo ščiti pred rakom tako, da vpliva na količino ostalih hormonov, zlasti estrogena, in s tem ustavlja rast rakavih celic.**

#### **Janez Ajlec, direktor in lastnik podjetja AJM:**

»Na dan povprečno spim deset ur in tudi med delom si vzamem čas za kratke odmore in oddihe. Prepričan sem namreč, da premalo spanja slabo vpliva na delo, zato grem vedno zgodaj v posteljo. Spanja mi sicer ne primanjkuje, bi pa si privoščil še krajši počitek v popoldanskih urah, če bi imel več časa.«

#### **Andreja Pšeničny, Inštitut za razvoj človeških virov, [www.institut.burnout.si](http://www.institut.burnout.si) :**

»Posledice pretiranega izčrpanja so hude in dolgotrajne – adrenalna izgorelost, ki se kaže na vseh področjih – od težkih telesnih bolezni do močne depresivne in anksiozne simptomatike, ki za dolgo časa, v povprečju za 2 do 4 leta, človeku praktično onemogoči delati. Zato je toliko pomembnejša preventiva.«

#### **Andreja Perger, predsednica uprave Palome:**

»Spim 7 do 8 ur dnevno, saj med delovnim časom v glavnem ne najdem prostora za krajše odmore in počitek. Prepričana pa sem, da dobro spanje in dovolj spanja odločilno vpliva na kvaliteto in zmognosti za dobro delo. Moja 'doza' spanja mi kar zadošča, zato predvidevam, da se količina spanja ne bi spremenila, tudi če bi imela manj dela, pač pa bi svoj prosti čas aktivno namenila stvarjem, ki me zanimajo.«

#### **Prof. dr. Danica Purg, dekanja in direktorica IEDC – Poslovne šole Bled:**

"Navadno spim okoli sedem ur na dan, včasih pa tudi manj. Skrajšanju spanja se zelo izogibam, saj naslednji dan nisem pri moči, če malo ali slabo spim. Med delom skušam najti krajše premore, pa žal ne gre vedno. Če bi imela časa na pretek, bi spala sedem ur, bi pa si privoščila daljše jutranje 'pretegovanje', telovadbo, poslušanje glasbe, ki me umirja ipd. Mislim, da je občutek, da se ti mudi, da si 'izplaniran', hujši od kratkega spanca."