

## DOPUST ZA POČITEK

**Razbremenitev/počitek je nujen za ustrezno opravljanje dela in ohranjanje psihofizičnega zdravja.**

### **Koliko naj bi trajal optimalni dopust/ oddih za odraslega, zaposlenega človeka - in koliko za šoloobveznega otroka ali dijaka? Zakaj ravno toliko?**

Univerzalnega pravila, koliko naj bi trajal optimalen dopust, pa ni mogoče postaviti. Smo si kdaj postavili vprašanje, koliko dopusta potrebuje slikar? Velja pa: čim daljša in intenzivnejša je aktivnost, ki jo doživljamo kot obremenitev, tem več razbremenitve je potrebno za regeneracijo. Prav tako velja, da otroci potrebujejo več razbremenitve kot odrasli pri enaki obremenitvi. Priporočljivo je tudi, da si dopust razporedimo v več delov: 2-3 krajše med letom (npr. podaljšani vikendi) in enega daljšega. Priporočljivo je tudi poskrbeti za malo daljši počitek/razbremenitev po zaključku večjih projektov, na ta način dosežemo dvojni cilj: sproti »polnimo akumulator«, da ne pridemo v preizčrpavanje do tiste točke, ko naš »akumulator« odpove in se ne zmore več polniti, obenem pa se s tem počitkom nagradimo (pohvalimo) za opravljeno delo. Tako smo manj odvisni od zunanje pohvale, saj s tem sami sebi sporočimo, da je opravljeno delo najmanj enako pomembno kot tisto, ki nas še čaka.

### **Velikokrat se zgodi, da ljudje v službi ne dobimo ustreznega dolgega dopusta. Kaj lahko storimo zase, če nam je to onemogočeno, da preprečimo izgorevanje?**

Zakon predpisuje minimalno število dni dopusta, ki nam pripada, tako da jih ne more biti manj, lahko jih je kvečjemu več. Na kakšen način pa izkoristimo dopust, ki nam pripada, se je smiselno vnaprej dogovoriti z delodajalcem in razporeditev prostih dni pravočasno uskladiti s potrebami dela. Kako bomo izkoristili čas za počitek, pa je odvisno samo od nas.

Dopust sam po sebi ne namreč more preprečiti izgorevanja, lahko ga le začasno omili, saj je izgorevanje posledica več skupin vzrokov (družbenoekonomske okoliščine, psihološke okoliščine življenja in dela ter osebne značilnosti, med njimi najpomembnejša storilnostno pogojena samopodoba). Je pa dober pokazatelj tega, ali smo nagnjeni k izgorevanju oziroma ali izgorevamo. Če čas, ki bi moral biti namenjen razbremenitvi, uporabimo za to, da si naložimo nova bremena, na primer pospravljanje, študij itd., potem smo resen kandidat za izgorelost. Če časa, ki bi ga lahko izkoristili za oddih (tudi med vikendom ali izven delovnega časa) ne izkoristimo zanj, najbrž to pomeni, da se sami ne zmoremo ustaviti in da smo mi tisti, ki se ženemo reko vsega, kar pa vodi v izgorevanje, torej je najbrž naša samopodoba močno storilnostno pogojena (kar pomeni, da sami sebe cenimo toliko, kolikor smo pohvaljeni za svoje dosežke). Ko pa smo enkrat že ujeti v proces izgorevanja, se ponavadi hitro po zaključku dopusta spet počutimo enako izčrpani, kot pred njim, saj s tem nismo spremenili vsakdanjega vedenja, ki nas vodi v izčrpavanje.

Če računamo na to, da nam bo samo dopust obnovil izčrpane energetske rezerve, je naše pričakovanje enako nerealno, kot da bomo potolažili potrebo po hrani, če se bomo temeljito najedli enkrat na teden, ostale dni pa bomo lakoto ignorirali in jo skušali potlačiti. Medtem pa seveda delamo na vso moč. Najprej bomo hujšali, ker bomo za aktivnost uporabljali energetske rezerve, uskladiščene v telesu, nato bomo imeli vse manj moči za karkoli. Na koncu bomo imeli samo še toliko energije, da bomo ostali živi. Nekaj podobnega se dogaja med izgorevanjem – najprej uporabljamo »rezervno« energijo, na koncu pa nam je zmanjka za vse.

Pričakovanje, da bo dopust preprečil izgorevanje, lahko primerjamo s pričakovanjem da nam bo tritedensko obiskovanje fitnes studia zagotovil trajno kondicijo za vse leto, po možnosti za to, da bi vsak dan pretekli maratonsko progo. Če ne bomo sproti skrbeli zanj, jo bomo v nekaj tednih intenzivne vadbe nekaj sicer pridobili, vendar bo enako hitro spet izginila, če je ne bomo redno vzdrževali.

Za obnavljanje naše energije (»polnjenje baterije«) moramo torej skrbeti sproti, šele v tem primeru nam bo dopust prinesel pričakovano razbremenitev in nov zagon energije. Če se vse leto samo izčrpavamo, se vedemo tako, kot da ves čas koristimo limit na našem računu. Z enkratnim prilivom tako samo pokrijemo minus, ne ustvarimo pa rezerve za nove napore (investicije). Na ta način ves čas ostajamo na robu pretrujenosti.

**Kakšen naj bi bil po vašem dopust? Kako lahko človek sploh odklopi vsakdanji stres na oddihu? Mnogo ljudi si na počitnice vzame prenosni računalnik in vse dopoldne odgovarjajo na elektronsko pošto, berejo ponudbe, sestavljajo dopise...**

Počitek (razbremenitev) naj bi bil sestavljen iz aktivnega in pasivnega razbremenjevanja. Pasivno razbremenjevanje pomeni spanje, brezdelje in podobno, ki ga ne more nadomestiti nikakršna, še tako »zdrava« aktivnost. Poenostavljeno – s športom ali reševanjem križank ne moremo nadomestiti primanjkljaja spanja! Aktivno razbremenjevanje pa je za vsakega drugačno, v osnovi pa gre za spremembo aktivnosti. Tisti, ki pri delu pretežno sedi, se bo najbrž dobro razbremenil (odpočil) tudi skozi telesno vadbo, tisti, ki pa se je pri svojem vsakodnevnem delu veliko gibal, se bo najbrž bolje odpočil z branjem knjige, na primer. Seveda je vsebina aktivne razbremenitve odvisna od želja, potreb in domišljije posameznika. Nekomu, ki vse leto dela rutinsko delov pisarni, bo najbrž prej v veliko veselje rafting na divjih vodah kot tistemu, ki na primer vse leto gradi hidrocentrale. Razlika je torej : ko delamo, moramo, prilagoditi lastno počutje aktivnostim. Razbremenitev pa se začne takrat, ko aktivnosti prilagodimo lastnemu počutju.

Če bomo s sabo na dopust odnesli delo, se tam zagotovo ne bomo odpočili. Če bomo tja s seboj nesli svoje skrbi, nam nikakršen počitek ali aktivnost ne bosta prinesla želenega rezultata. Potrebno je sam sebi postaviti mejo. Starši pogosto učijo, da smo do počitka upravičeni šele takrat, ko je delo opravljeno. Igrati smo se smeli šele, ko smo napisali naloge in »odnesli smeti«. Ko smo otroci, so naše naloge jasno določene: šola in dogovorjena domača opravila. Ko smo odrasli, to ni več tako enostavno. Nikdar ne moremo opraviti »vsega dela«, saj se pojavlja novo in novo. Zato si je smotrno ob načrtovanju dopusta tudi določiti, DO KOD bomo opravili delo, torej, kje ga bomo začasno prekinili.

Zakaj s sabo odnesemo delo in skrbi? Ker nas je strah, da ne bomo dovolj dobri zase in za druge okrog nas, če ne bomo ves čas delali. Ali pa morda tudi zato, da se v delo umaknemo pred tem, da bi se morali bolj posvetiti bližnjim, ki to od nas med dopustom (upravičeno) pričakujejo.

### **Kakšne so lahko posledice za človeka, če si ne zagotovi obveznega oddiha?**

Stanje dobrega počutja in polnih energetskih rezerv imenujemo **čilost**. Ko potrošimo del energije (telesne, kognitivne, čustvene...), se pojavi stanje **utrujenosti**. To odpravimo s počitkom ali z zamenjavo aktivnosti. V bistvu smo neprestano v dinamičnem nihanju med tema dvema stanjema. Nakopičeno utrujenost, posledica pomanjkanja počitka in okrevanja po naporu, imenujemo **preutrujenost**. V tem stanju se znajdemo kdaj pa kdaj vsi. Odločitev, kako bomo ravnali v tem stanju je zavestna in lahko pomeni izbiro med zdravjem in boleznijo. Kandidat za izgorelost bo signale preutrujenosti ignoriral in še povečal svojo aktivnost, delovati bo začel skrajno storilno, namesto da bi se odmaknil od obremenitev. Z begom v deloholizem telesni opozorilni znaki poniknejo. Nadaljnje izčrpavanje vodi v izgorevanje

1. stopnja izgorevanja **IZČRPANOST**: pojavi se občutek kronične utrujenosti, ki ga taka oseba ignorira in presega z aktiviranjem novih in novih osebnostnih resursov. V prvi stopnji izgorevanja je število znakov manjše, zato ima človek občutek, da gre za začasno stanje, ki ga je mogoče odpraviti celo z ignoriranjem počutja in krajšim dopustom. Značilna je izrazita storilnostna usmerjenost, občutek odgovornosti ter občutek, da nas vsi potrebujejo. Prva stopnja izgorevanja ponavadi traja več let, lahko tudi do dvajset let.
2. stopnja izgorevanja **PREIZČRPANOST**: pojavijo se močni telesni in kognitivni simptomi preizčrpanosti in občutek ujetosti v način življenja, dela in odnose, na katera taka oseba reagira aktivno, z menjavo delovnega ali osebnega okolja, vendar s sabo v nova okolja in odnose prenaša svoje lastne vzorce vedenja in s tem vzroke za izgorelost, in se še dodatno izčrpava, ker je za prilagajanje potrebna spet nova energija. V drugo stopnji se pojavijo tudi občutki krivde in upadanje samopodobe. Raste tako število znakov kot njihova intenziteta. Druga stopnja izgorevanja lahko traja tudi leto ali dve.
3. stopnja je **ADRENALNA IZGORELOST**, skoraj popolna izguba energije, velik psihofizični in nevrološki zlom (disfunkcija HHS osi), ki se zelo pogosto manifestira kot psihična motnja, ponavadi v obliki hudih depresivnih simptomov, ki lahko pripelje tudi do samomora, lahko pa tudi kot infarkt, akutne gastroenterološke težave in podobno. V tretjo stopnjo uvrščamo tudi stanje neposredno pred zlomom, ko so vsi simptomi na višku, vendar se človek navzlic temu navzven trudi vzdrževati videz aktivnosti, pri čemer ne zmore več nikakršnega prilagajanja spremembam okoliščin.