

V centru hluku a neklidu Udržet psychickou rovnováhu je obtížné



Díky našemu speciálu už víme, že jednou z nejrizikovějších a nejméně zdravých činností je dlouhé sezení. Podle vedoucího psychiatrické ambulance Institutu neuropsychiatrické péče (INEP) v Praze 8 MUDr. Alexandera Nawky, Ph.D., dlouhodobý sedavý způsob života vede nejen k řadě tělesných příznaků, ale i k psychickým problémům. Přičemž společným jmenovatelem psychických potíží u dlouhodobého sedavého zaměstnání je především chronicky působící stres.

Nic zdravého

„Naše tělo vyžaduje ke správnému fungování pravidelnou dávku pohybu. Ten má zcela zásadní vliv na řadu tělesných systémů. Významně ovlivňuje kardiovaskulární, lymfatický, zažívací, dýchací, imunitní, ale i muskuloskeletální systém. Nedostatek pohybu pak vede ke stažení průsvitu cév, zvýšení hladiny cukru, nedostatečnému dýchání, a tedy k horšímu oxygenu organismu, nedostatečnému vstřebávání výživných látek, ale i kumulaci škodlivých látek. Sedavé zaměstnání je také častokrát spojené s další nezdrouvinností a tou je práce na počítači. Zde naše tělo trpí

jednostranným přetěžováním, specifickou jednotkou je pak únava očí při dlouhodobém pohledu na monitor počítače,“ říká lékař. „Když si tyto faktory spojíme dohromady, je jasné, že při takovém nezdravém zatížení těla jenom stěží můžeme mluvit o zdravé psychice. Paleta psychických příznaků je proto též velmi pestrá. Mezi nejčastější důsledky takového způsobu života patří nespavost. Ta je často prvním znamením, že dochází k přemáhání organismu. Pokud jsme schopni toto volání těla o pomoc zachytit a nastartovat změnu k lepšímu, lze předpokládat rychlou úzdravu. V opačném případě se k poruchám spánku mohou dále přidat různé formy úzkosti, častokrát s tělesným doprovodem. Odtud je již jenom krok k syndromu vyhoření, který představuje jakýsi předstupeň možného rozvoje depresivní poruchy,“ dodává odborník.

Přežít v open space

V dnešní době je poměrně častý koncept tzv. open space kanceláří (tedy otevřený prostor pro 30–40 i více lidí), byť již pomalu zpívá svojí labutí píseň – mnozí jej vidí jako překonaný a snaží se pracovat v uživatelsky mnohem příjemnějších prostorech. Další však nadále poukazují na to, že i v dnešní době je vhodný pro mnoho kancelářských prací, kde usnadňuje spolupráci mezi zaměstnanci a snižuje náklady firmy. Ať už tak nebo onak, výsledky studií zkoumajících prospěšnost otevřených kanceláří poukazují na to, že předpoklady, které vedly k zavedení tohoto konceptu, se v praxi nepodařilo zcela naplnit. MUDr. Nawka podotýká, že otevřené kanceláře mají častokrát nepříznivý a stres vyvolávající vliv na psychiku. „Možná symbolicky vedou

k posílení pocitu lepší organizace a propojení lidí na pracovišti, v zásadě však spíše narušují jejich pozornost, kreativitu, motivaci, produktivitu a v konečném důsledku jejich spokojenost. Typickými příznaky popisovanými v souvislosti s prací v open space kancelářích jsou výpadky pozornosti, nesoustředěnost, podrážděnost, impulzivita nebo časté konflikty se spolupracovníky a nadřízenými. Přicházíme také o kontrolu nad základními podmínkami prostředí, ve kterém pracujeme, jako je úroveň hluku, teploty, osvětlení, pořádku atd. Kupříkladu hluk samotný výrazným způsobem snižuje kognitivní výkonnost. Zcela zásadní je však nedostatek soukromí, kdy jsme de facto neustále v zorném poli svých kolegů. Kombinace těchto faktorů může mít přímý negativní dopad na duševní stav, vede k frustraci a pocitům bezmoci,“ upozorňuje psychiatr.

Vaše „bublina“

Co tedy pomůže lépe snášet práci v otevřené kanceláři? „Především zbavení se hluku (například nasazením si sluchátek a poslechem relaxační hudby), případně zkrácením neosobního prostoru vlastními předměty (fotkami, kalendářem nebo malou dekorací), které na nás můžou mít uklidňující, povzbuzující vliv.

Jaké kroky můžeme podniknout ke snížení rizik sedavého života? Změnit své pracovní návyky. A překvapivě je řešením zařízení si jakéhosi „nepohodlí“. Nepohodlí, které by nás mělo vést k častějšímu vstávání z pracovní židle. To znamená umístění předmětů, které potřebujeme k práci (telefon, sešíváčka), na vedlejší stůl či druhou stranu místnosti. Klíčem k úspěchu je pravidelnost těchto aktivit, nikoli jak dlouho je vykonáváme. Ideálně bychom se měli postavit či se krátce projít jednou za 10–15 minut.

Na některých pracovištích to však bohužel interní pravidla nepřipouštějí. Pravidelně si také vyčleňte určitý čas mimo své pracovní místo,“ poznamenává MUDr. Nawka. A samozřejmě – po práci neodložte na neurčito mimopracovní aktivity, setkání s přáteli, pohyb na čerstvém vzduchu ani dostatečnou relaxaci. Jde o nezbytnou kompenzaci stresujícího prostředí. ✚

Helena Mlková

odborná spolupráce: MUDr. Alexander Nawka, Ph.D.,
Institut neuropsychiatrické péče,
www.inep.cz

inzerce 257447/18

Proč rodiče poslali Karkulku přes les samotnou? ...nebyli očkováni.

I Vaše zdravotní pojišťovna letos přispívá na očkování proti klíšťové encefalitidě.*

Vakcínami FSME-IMMUN se můžete očkovat po celý rok. Začněte s ochranou již nyní.



www.pozorkliste.cz



Aktuální výši příspěvků a způsob čerpání si prosím ověřte u příslušné zdravotní pojišťovny.

Vakcíny proti klíšťové encefalitidě: FSME-IMMUN 0,5 ml a FSME-IMMUN 0,25 ml

Lečivá látka: Virus encephalitis inactivatus purificatus. Výdej léčivých přípravků (vakcín) je vázán na lékařský předpis. Vakcíny aplikuje lékař.

Pečlivě pročtěte příbalovou informaci. Vakcíny nejsou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Pfizer PFE, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, ☎ +420 283 004 111, www.pfizer.cz

FSM-2016.01.024

Pfizer