

MOŽE LI NAS PRETJERANA PREDANOST POSLU STAJATI ZDRAVLJA? RAVNOTEŽA POSLOVNOG I PRIVATNOG ŽIVOTA



Petra Gabriša, mag. paed.
specijalizant psihoterapije
transakcijske analize
savjetovanjepg@gmail.com

Odmirati ću se u mirovini, ili još gore, odmarati ću se kada umrem. Tko je od vas čuo ovu rečenicu kroz odrastanje, studiranje ili rad? Rad je na cijeni, ali do koje mjere? Znači li to da ako u svoj raspored stavimo nešto što nije posao već odmor i uživanje da nismo vrijedni i ne radimo naporno? Koliko ja zapravo vrijedim ako na kraju dana nisam iscrpljen/a i ne mogu se požaliti kako sam odradio/la naporan dan u kojem nisam imao/la vremena za ništa drugo? Kako će me drugi kolege gledati ako im kažem da radim šest do osam sati dnevno i imam vremena za privatni život? Pa nitko nije uspio ako nije u početku radio po cijele dane i zapostavio privatni život, to je cijena koju treba platiti za uspjeh. Klimate glavom za sada, u odobravanju ovih tvrdnji?



Ako da, onda ste žrtva generacijskih i kulturoloških zabluda o uspjehu. U našem društvu još uvijek vladaju predrasude vezane uz rad i organizaciju slobodnog vremena koje su štetne po naše mentalno i fizičko zdravlje.

To ne znači da nećemo imati zahtjevnije periode na poslu i da se to ne događa, a pogotovo na početku pokretanja vlastite privatne prakse. Takvi periodi postoje i uobičajeni su, a jedan takav je bio prošle godine kada su se ordinacije i poliklinike trebale prilagoditi novom načinu funkcioniranja na početku pandemije. Nekima je trebalo nekoliko dana da se prilagode, nekima tjedan ili dva, nekima mjesec dana, i sve je to u redu. Svatko od nas je drugačiji i imamo različite kapacitete za prilagođavanje na nove situacije kao i različite sustave podrške (podržavajući odnosi s obitelji, kolegama, prijateljima i dr.) koji nam pružaju sigurnost. Ali takvi periodi se mjere u tjednima ili mjesecima, nikako u godinama. Ako anksioznost ili strah ostaju i dalje nakon godinu dana vjerojatno je da razmišljanje o poslu, zahtjevima struke te da samo vrijeme provedeno na poslu zaokuplja najveći dio našeg dana te da smo iz rasporeda izbacili brigu o sebi i svojim potrebama.



Kada dugo vremena zapostavljamo svoje potrebe počnu se gomilati psihički i fizički umor koji nam onemogućava da se nosimo sa svakodnevnim izazovima. Često se zbog toga dogodi da nam mali stresori izgledaju veliko te da mjesecima razmišljamo tjeskobno o nekom problemu ili situaciji. Nakon dugog perioda takvog iscrpljivanja koje je rezultat zanemarivanja privatnog života, svojih potreba (osnovnih fizioloških, za kretanjem, zdravom hranom, dovoljnom količinom sna, zatim i onih za ljubavlju i pripadanjem, poštovanjem od drugih i dr.) uz povećanu količinu stresa koji nosi posao može doći do problema u mentalnom zdravlju, uključujući sagorijevanje na poslu i depresiju. Upravo zato je važno održavanje ravnoteže između privatnog i poslovnog života. Pogotovo sada kada nas je tehnologija učinila dostupnima 24h dnevno i za vrijeme vikenda i blagdana. Ako i uspijemo imati kvalitetan privatni život, opet postoji opasnost da nećemo prepoznati da smo zapravo stalno „na poslu“ jer odgovaramo na poslovne mailove i poruke za vikend.

Što podrazumijeva ravnoteža između privatnog i poslovnog života?

Pojam „ravnoteža između poslovnog i privatnog života“ odnosi se na zadovoljavajuće stanje ravnoteže između poslovnog i privatnog života pojedinca. Ona predstavlja **spособnost da iskusite osjećaj kontrole te da ostanete produktivni i konkurentni na poslu, a istovremeno održavate sretan i zdrav privatni život s dovoljno razonode i odmora. To je postizanje fokusa i svjesnosti, unatoč naizgled beskrajnim zadacima i aktivnostima koji se natječu za vaše vrijeme i pažnju.**

Najčešće zablude su da to podrazumijeva da moramo odvojiti jednaku količinu vremena za odmor i bivanje kod kuće koliko i za posao. To je pogreš-



no i nemoguće. Ravnoteža poslovnog i privatnog zapravo znači da smo odlučili da želimo ostvariti karijeru i imati neki utisak na svijet oko nas, ali bez žrtvovanja vlastitog zdravlja, osobne sreće i zadovoljstva, da smo sposobni odrediti prioritete (ono što nam je važno, uključujući i brigu o sebi bez osjećaja krivnje, srama ili potrebe da se neko me opravdavamo), da smo prisutni u trenutku, odvajamo vrijeme da razmislimo o sljedećoj odluci, a ne da se prepuštamo da nam drugi nameću ono što ne želimo, da imamo jake granice kojih se držimo (osobne i poslovne), da smo odlučili da ne moramo sve napraviti i da nije sve u našoj kontroli te da smo OK s tim. Što to zapravo znači i kakav je to osjećaj kada uspijemo postići ravnotežu? Sve se svodi na to da se osjećamo zadovoljno s time tko smo i s odlukama koje donosimo. Suprotnost ravnoteži koja donosi osjećaj ispunjenja, samostvarenja i zadovoljstva je osjećaj da smo nakon radnog dana emocionalno iscrpljeni, osjećamo se potrošeno, da nam je cjelodnevni rad s pacijentima veliko opterećenje, da se osjećamo frustrirano zbog posla i kao da smo na izmaku snaga, osjećaj da na poslu previše naporno radimo, ponekada se javi i ravnodušnost prema pacijentima i bude nas baš briga što će biti s njima. To su sve znakovi koji upućuju na nedostatak ravnoteže između privatnog i poslovnog života koja je dovela do sagorijevanja ili burn-outa. Sagorijevanje može dovesti do manjka želje za obavljanjem posla koji nas je prije nekoliko godina veselio ili do sumnje da smo odabrali pogrešnu karijeru. Ali ako su nas taj posao i struka jednom veselili vjerojatnije je da smo dobro odabrali, ali da je izostala ravnoteža između poslovnog i privatnog aspekta našeg života. To



znači da smo bili usmjereni samo ili većim dijelom na posao i karijeru te najveći dio vremena u danu i energije ulagali upravo u posao. To znači da smo zanemarili bliske odnose, zdravu prehranu, tjelesnu aktivnost, odlazak na godišnji odmor, mentalno zdravlje, san, obitelj itd.

Kako si pomoći, gdje početi?

Najbolji početak je analiza trenutnog stanja – gdje sam sada u odnosu na poslovni i privatni život. Osjećam li se većinu vremena zadovoljno, imam li osjećaj da sam na pravom putu? Potrebe za kretanjem, druženjem i samoostvarenjem su mi zadovoljene i imam snage za odlazak na posao i veselim se novim poslovnim izazovima ili se osjećam iscrpljeno, umorno i preplavljeno sa svim obavezama koje me očekuju? Ako ste bliže prvoj varijanti tada vjerojatno imate dobru ravnotežu između poslovnog i privatnog života. Ako ste bliže ovoj zadnjoj varijanti tada ste se iscrpili previše se dajući za posao i obaveze te zanemarili svoje potrebe što vas je dovelo do stanja emocionalne, psihičke i fizičke iscrpljenosti.

Sljedeći korak prema uspostavljanju ravnoteže jest da se pobrinemo za šest komponenti koje će nam ju pomoći postići i očuvati:

Upravljanje sobom predstavlja aktivno upravljanje svojim životom, svijest o potrebama koje trebamo zadovoljiti da bismo funkcionirali što bolje i zdravije. Pojednostavljeno rečeno, trebamo biti menadžeri svog života i pobrinuti se da dovoljno spavamo, vježbamo, zdravo se hranimo, imamo ispunjene odnose, razvijamo se u poslovnom svijetu, postavimo si realne ciljeve i težimo samoostvarenju.

Raspolaganje vremenom predstavlja veliki izazov jer nam ga uvijek nedostaje i znali bismo popuniti dan da ima i duplo više sati nego sada. Ali mo-

ramo raditi s onim što imamo na raspolaganju. Dobro upravljanje vremenom znači odrediti prioritete i aktivnosti koje možete i koje ne možete ugurati u svoj dnevni raspored. Moglo bi vam pomoći da zadatke podijelite na četiri kategorije. Prva kategorija će biti zadaci koji su hitni i važni, njih ćete zakazati za rješavanje odmah. Zatim one koji su hitni, ali nisu toliko važni da ih baš vi morate odraditi, možete delegirati nekome. Za zadatke koji nisu hitni, ali su važni ćete ostaviti vremena u rasporedu u skorijoj budućnosti. Dok ćete one koji vam nisu ni hitni ni važni možda i maknuti s dnevnog reda ili odlučiti da vam nisu ni korisni pa nema potrebe za njima ili kroz promišljanje o njima dođete do zaključka da to može odraditi i netko drugi od vaših zaposlenika ili vanjskih suradnika. **Upravljanje slobodnim vremenom** predstavlja bitnu komponentu na koju trebamo misliti ako želimo živjeti zadovoljan i ispunjen život. U svoj raspored trebamo unaprijed isplanirati aktivnosti koje volimo i koje nas pune pozitivnom energijom. Jedan od glavnih preduvjeta osjećaja zadovoljstva i ravnoteže je uživanje u slobodnom vremenu kroz aktivnosti koje nas opuštaju, omogućavaju nam da razvijamo svoju kreativnosti i druge vještine ili nas jednostavno čine sretnima.

Upravljanje stresnim situacijama zvuči već kao floskula i nedostižni mit, ali to zapravo nije toliko mističan i nerazjašnjiv pojam kao što se čini. Svakodnevno se suočavamo s velikom količinom zadataka i problema koji zahtijevaju našu pozornost, u poslovnom i privatnom životu. Zahtjevno je balansirati pritiske koji dolaze sa svih strana i najčešće pribjegavamo multi-taskingu jer nam se to čini kao opcija u kojoj štedimo vrijeme. Ali upravljanje stresnim situacijama podrazumijeva da svaki od zahtjeva koji nam dođe rješavamo jedan po jedan jer se na taj način smanjuje uznemirenost, imamo veći fokus na zadatak i sveli smo mogućnost pogreške na minimum.

Zatim slijedi nešto čega smo imali podosta u zadnje vrijeme, a to je suočavanje s promjenama i **upravljanje promjenama** u poslovnom svijetu. Ne možemo upravljati time da se promjene događaju, ali možemo upravljati našom reakcijom na njih, i time koliko ćemo biti spremni kada se dogode. Upravljanje promjenom se odnosi i na promjene u novim metodama i tehnologijama

koje koristite u svom radu. Većini nas promjena predstavlja nešto nelagodno i nismo sretni kada moramo mijenjati svoje ustaljene načine rada i funkcioniranja jer je ostajanje na onom poznatom ugodno i sigurno, dok nešto novo predstavlja nepoznati i nesiguran teren. Upravo zato postepeno prilagođavanje na novotarije, na nove okolnosti, tehnologije, metode i sl. predstavlja važan aspekt ravnoteže jer smanjuje anksioznost i štiti nas od preplavljenosti koju bismo mogli osjećati da prebrzo uronimo u sve što nam je dostupno.

U skladu s time, neminovno je da trebamo naučiti **raspolagati s tehnologijom**. Neki dobro idu u korak s tehnologijom, ali postoje i dvije krajnosti. Jedna od njih su oni koji i dalje odolijevaju suvremenim tehnologijama te ne iskorištavaju dobrobiti koje nude određeni programi koji olakšavaju poslovanje, planiranje i sl. Druga krajnost su oni koji su postali ovisni o tehnologiji i u njoj vide rješenje svih svojih problema te umjesto da oni vladaju tehnologijom, ona vlada njima i njihovim vremenom.

Što nas sprječava u postizanju ravnoteže?

Ako želite promjenu svog načina života tada nije dovoljno samo slijediti savjete nego i napraviti analizu što nas gura da tako razmišljamo, koji je to unutarnji glas koji nam ne dopušta da se odmorimo, koji nam nabija krivnju svaki put kada se želimo držati granica našeg radnog vremena ili ugasiti mobilni telefon vikendom i ne raditi ništa. Mogući su različiti scenariji zbog kojih biramo više posao nego sebe. Ovdje ću navesti one koji se najčešće pojavljuju.

Nemam osjećaj vlastite vrijednosti, vrijedim samo ako sam dobar u poslu. Vrijedno je za istražiti od kuda dolazi ovo uvjerenje. Jesmo li takve poruke dobivali kroz odrastanje, bili smo primjećivani od roditelja i okoline samo kada smo postigli neki uspjeh u školi ili na natjecanju?

Ako smo navikli na takva priznanja kao djeca (ako nismo radili dublje na sebi) tada ćemo kao odrasli tražiti ista priznanja i očekivati da smo dovoljno dobri samo ako radimo naporno i teško jer samo tako imam osjećaj da vrijedim.

Moguće je da smo zbog problema u privatnom životu odabrali posao kao bijeg od problema koji

nam djeluju prestrašno da bismo se suočili s njima.

Strah od neuspjeha je također jak pokretač. *Moram raditi naporno kako bi uspio jer nema uspjeha bez napornog rada, oni koji se odmaraju propuste priliku i propadnu.* Strah od neuspjeha će nas natjerati da radimo više nego jednu redovnu smjenu dnevno, da naručujemo više pacijenata i u ono malo slobodnog vremena što nam ostane ćemo razmišljati o poslu i strahu kojem smo se prepustili. I tu ravnoteža izostaje jer ako stalno radim tada nemam vremena za tjeļovježbu, zdravu prehranu, planiranje obroka, održavanje bliskih odnosa i sl. Nakon nekoliko godina takvog funkcioniranja osoba će biti frustrirana poslovanjem i drugim ljudima te će se osjećati kao da nema potporu u nikome (a ni nema ju jer je sve otjerala od sebe), biti će stalno umorna i bezvoljna zbog burn-outa te će početi osjećati fizičke simptome zanemarivanja tijela (bolove u leđima i vratu, manjak kondicije, češće bolesti zbog lošeg imuniteta). Ako ste se pronašli u nečemu od navedenog i borite se s tim već godinama, najbolje je potražiti pomoć stručnjaka koji se brinu o mentalnom zdravlju. U svim aspektima ljudskog zdravlja rano djelovanje znači prevenciju bolesti. Tako i ovdje, savjetodavni razgovor ili razgovor sa psihoterapeutom znači da ćete dobiti pravovremene savjete i smjernice.

I za kraj, budite blagi prema sebi, svi mi u većoj ili manjoj mjeri učimo sve ovdje navedeno kroz pokušaje i pogreške. Bitno je početi pa makar i malim koracima kako bi nam balansiranje poslovnog i privatnog života prešlo u naviku. Bitno je samo da nađete motiv za prvi korak.

Ravnoteža ne postoji sama od sebe, za nju se treba potruditi, a kreatori iste smo mi sami.

