

ZA DUG ŽIVOT

Preporuka je za uspješan i dug poslovni život redovito i kvalitetno odmaranje, bez obzira na brojne obveze

Svi cijele godine sanjaju o godišnjem odmoru, no mnogi se nekoliko dana nakon povratka na posao žale kako se nisu odmorili. Jesu li Hrvati zaista preopterećeni i ne iskoriste dovoljno godišnjeg odmora, odmaraju li se kvalitetno, moraju li i kad ne rade biti na raspolaganju i u vezi s uredom? Hrvatski menadžeri, naime, često spominju kako zbog obveza uzimaju kratak godišnji, a i tjedni i dnevni sati odmora vrlo su im ograničeni.

U Hrvatskoj je maksimalni broj dana godišnjeg dosta visok, 33, no gotovo trećina ostaje neiskorištena: Hrvati prosječno iskoriste 22 dana godišnjeg jer, u većini slučajeva, imaju previše posla, dio njih osjeća pritisak nadređenih, a dio se boji za svoje radno mjesto. Ulaškom u Europsku uniju i naše bi se razdoblje odmora trebalo produžiti. Naime, švedski zaposlenici u EU na vrhu su popisa prosječne dužine godišnjih odmora sa 44 dana. Slijedi Italija sa 42 i Francuska s 37, a pri dnu je Velika Britanija s 28 i Irska s 21 danom godišnjeg.

Kako to izgleda u ostatku svijeta? U Japanu, Južnoj Koreji i Kini normalno je uzeti tjedan do najviše dva godišnjeg. Sjedinjene su Države zemlja preopterećenih zaposlenika. Poslodavci nisu dužni dati ni dana godišnjeg, prosječno zaposlenici uzimaju 10 dana godiš-

nje, a više od 20 % ih iskoristi samo produžene vikende. U Meksiku je normalno da zaposlenici za godišnji dobiju i do 80 % veću plaću od redovite. U muslimanskim zemljama poslodavci zaposlenicima pokrivaju trošak hodočašća u Meku, a u Indoneziji je vrijeme provedeno u molitvi redovito plaćeno.

Preopterećenost poslovnim obvezama čest je uzrok stresa pa i izgaranja (*burnout*) na poslu te povod za početak rada s poslovnim trenerom. Istraživanja Sare Knox iz američkog Instituta za srce, pluća i krv o utjecaju stresa na metabolizam pokazuju kako dugotrajni stres pogoršava stanje organizma, a višednevni odmor vodi ka obrtanju tog procesa. No, istraživanja pokazuju da ni duži, trodnevni odmor ne može izliječiti sindrom izgaranja. Prema istraživanju psihologa Mine Westman i Dova Edena, samo nekoliko tjedana nakon dužeg odmora osobe su osjećale jednak *burnout* kao i prije. To nije lako razriješiti, no kao i kod stresa treba detaljno istražiti uzroke.

U svakom slučaju preporuka je za uspješan i dug poslovni život redovito i kvalitetno odmaranje, bez obzira na brojne obveze. Većina menadžera na to reagira slično: znamo da je odmor nužan, no ako želimo ispuniti većinu obveza, biti "u tijeku", ostati konkurentni, ne možemo si priuštiti duži ili češći

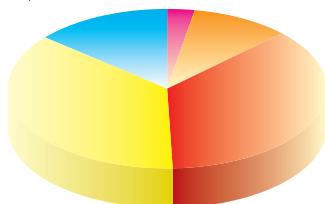
odmor. Na te primjedbe odgovaraju psiholozi koji su proučavali odnose između razdoblja rada i odmaranja liječnika i drugih zdravstvenih radnika, pa i osoba koje se brinu o nemoćnim članovima obitelji. Ti ljudi mnogo bolje i duže izdrže stres ako im je osiguran redovit odmor. Stoga pravilo glasi: pobrinite se za sebe pa ćete se duže moći brinuti i za druge. Primijenjeno na gospodarstvo to znači: osigurajte si redovit odmor pa ćete mnogo bolje funkcionirati na radnom mjestu.

Kako se odmarati? Jednostavno - treba biti potpuno fleksibilan i način odmora prilagoditi željama, potrebama radnog mjesta i obiteljskoj situaciji. Neki vrhunski menadžeri rade po 14 sati dnevno, no posao organiziraju tako da mogu biti odsutni jedan tjedan zimi i tri ljeti. Jedan je privatni liječnik obiteljske prakse uveo pravilo da svakog kvartala uzima tjedan dana odmora. Voditeljica promocije velike tvrtke, koja dodatno brine i o nemoćnim roditeljima, tijekom ljeta uzme desetak dana odmora, ali svaki mjesec još dan-dva spoji s vikendima.

Kakav nas odmor može zaista odmoriti i napuniti naše baterije? Psiholozi preporučuju da uvijek organiziramo odmor sličan onome koji nam je u sjećanju ostao kao najbolji. ■

Vaš ljetni odmor trajat će:

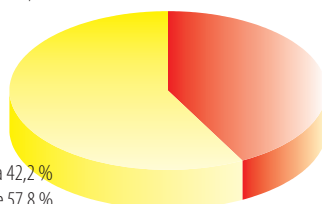
(N=253)



Manje od tjedan dana 2,8 %
Tjedan dana 9,9 %
Dva tjedna 36,8 %
Tri tjedna 36,8 %
Niti jedan dan 13,8 %

Jeste li zaposleni?

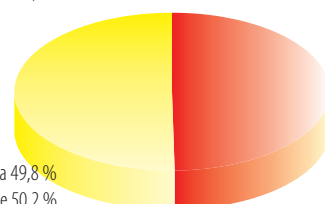
(N=600)



Da 42,2 %
Ne 57,8 %

Jeste li iskoristili prošlogodišnji godišnji odmor u cijelosti?

(N=253)



Da 49,8 %
Ne 50,2 %