Praca bez końca, zdrowie na granicy

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 12, maj 2026 11:15
Tomasz Smaś
Odsłony: 515

Jeśli odczuwasz przewlekłe wyczerpanie organizmu, przeciążenie psychiczne i trudności z regeneracją, możesz cierpieć na zespół chronicznego zmęczenia (ME/CFS). To poważna choroba wymagająca diagnostyki i leczenia. Eksperci zauważają, że współczesny styl pracy coraz częściej prowadzi do permanentnego przemęczenia także wśród przedsiębiorców i menedżerów.

Jak podkreśla Iwona Borawska, ekspertka ds. skalowania, założycielka The Process problem dotyczy szczególnie właścicieli firm, którzy przez lata funkcjonują w trybie ciągłej odpowiedzialności za biznes. – *W wielu firmach właściciel jest jak centralny serwer. Jeśli pracuje, firma działa. Jak się zatrzyma, nagle okazuje się, że wszystko zaczyna się sypać. I właśnie dlatego tak wielu przedsiębiorców nie potrafi naprawdę odpoczywać* – mówi ekspertka.

Firma nie może działać wyłącznie siłą właściciela

Według danych Harvard Business Review ponad połowa firm z sektora MŚP nadal opiera większość decyzji operacyjnych na właścicielu. W praktyce oznacza to ciągłą dostępność, pracę pod presją i trudność w oddzieleniu życia zawodowego od prywatnego. – *Właściciele firm bardzo często żyją w przekonaniu, że odpoczynek to luksus albo strata czasu. Tymczasem organizm nie odróżnia przedsiębiorcy od pracownika etatowego – przemęczenie działa dokładnie tak samo* – podkreśla Iwona Borawska.

Ekspertka zwraca uwagę, że chroniczne zmęczenie nie pojawia się nagle. Najczęściej jest efektem wielomiesięcznego przeciążenia, braku regeneracji i funkcjonowania w ciągłym stresie. – *Najpierw pojawia się zmęczenie, problemy ze snem i koncentracją. Potem organizm zaczyna wysyłać coraz mocniejsze sygnały ostrzegawcze. Tylko że wielu przedsiębiorców ignoruje je do momentu, aż zdrowie samo wymusi zatrzymanie* – dodaje.

Skalowanie biznesu bez regeneracji prowadzi do chaosu

Zdaniem ekspertki problem pogłębia się szczególnie wtedy, gdy firma zaczyna dynamicznie rosnąć. Wielu przedsiębiorców koncentruje się na ekspansji, nowych rynkach i sprzedaży, zapominając o uporządkowaniu procesów oraz własnej regeneracji. – *Skalowanie nie polega na tym, że właściciel pracuje jeszcze więcej. Ono zaczyna się wtedy, gdy firma przestaje być zbiorem indywidualnych decyzji, a zaczyna działać jak system* – mówi Iwona Borawska. Jak podkreśla, brak odpoczynku bardzo często prowadzi do błędnych decyzji biznesowych, chaosu organizacyjnego i spadku efektywności zespołów. – *Przemęczony przedsiębiorca ma poczucie, że wszystko musi kontrolować sam. Problem w tym, że długofalowo to nie wzmacnia firmy, tylko ją osłabia. Bo biznes, który działa wyłącznie siłą właściciela, wcześniej czy później zaczyna się dławić* – zaznacza.

Urlop to element strategii, nie słabość

Coraz więcej mówi się dziś o work-life balance, ale w praktyce wielu przedsiębiorców nadal nie potrafi odłączyć się od pracy nawet podczas urlopu. Telefony, maile i ciągła gotowość sprawiają, że organizm nigdy nie przechodzi w pełny tryb regeneracji. – *Największym problemem nie jest dziś brak urlopu, tylko brak prawdziwego odpoczynku. Można być dwa tygodnie poza biurem i cały czas mentalnie siedzieć w firmie* – mówi Iwona Borawska.

Ekspertka podkreśla, że skuteczne firmy buduje się nie tylko poprzez strategię sprzedaży czy ekspansję,

Phoca PDF

ale również przez umiejętność delegowania i tworzenia procesów, które pozwalają organizacji działać bez ciągłej kontroli właściciela. – *Dobrze poukładana firma daje przedsiębiorcy coś bardzo ważnego: możliwość odpoczynku bez poczucia, że wszystko się zawali. A to dziś staje się jednym z największych wyzwań w biznesie* – dodaje.

Chroniczne zmęczenie to sygnał alarmowy

Długotrwałego wyczerpania nie należy bagatelizować. Problemy ze snem, brak regeneracji, ciągłe napięcie i poczucie zmęczenia mimo odpoczynku mogą być sygnałem, że organizm potrzebuje realnej zmiany. – *W biznesie często podziwia się ludzi, którzy pracują bez przerwy. Tylko że długofalowo nie wygrywają ci, którzy pracują najwięcej, ale ci, którzy potrafią utrzymać energię i zdrowie przez lata* – podsumowuje.

Źródło: niepelnosprawni.pl

Phoca PDF