

## Telepraca: jak to robić zdrowo?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 26, maj 2022 14:26

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 1104

---

Badania pokazują, że telepraca to nie zawsze tylko wygoda czy wolność - często może powodować różnego rodzaju dolegliwości fizyczne oraz psychiczne. Specjaliści proponują proste sposoby, które zmniejszą ryzyko kłopotów i pomagają w pełni wykorzystać zalety zdalnej pracy.

Jak podaje Główny Urząd Statystyczny, na koniec grudnia ubiegłego roku, z powodu pandemii, 6,9 proc. pracowników w Polsce wykonywało swoje obowiązki zdalnie - 6 proc. w sektorze prywatnym i niecałe 8 - w publicznym. To co prawda mniej niż rok wcześniej (w prywatnym sektorze - 8 proc., w publicznym - 16), ale można spodziewać się, że zdalna praca nie tylko się na rynku - nomen omen - zadomowi, ale może zyskiwać na popularności dzięki coraz łatwiej dostępnym np. cyfrowym narzędziom czy trudnym do zaprzeczenia zaletom.

Pracując z domu nie trzeba denerwować się z powodu korków na drodze i zaoszczędzić niemało czasu na dojazdach, często swobodnie ustalać godziny pracy, a nawet zabrać obowiązki na wakacje. Jednak, jak każdy medal, także i ten ma dwie strony.

### Cierpieć mogą ciało i psychika

Niedawno periodyk „Work” całe specjalne wydanie poświęcił serii badań dotyczących pracy zdalnej, w tym jej oddziaływaniu na zdrowie. - *Choć trajektoria COVID-19 nadal jest niepewna, jedna rzecz jest jasna - praca w domu z nami pozostanie. Istnieje paląca potrzeba optymalizacji tego sposobu pracy, tak aby najlepiej służył pracownikom, organizacjom i gospodarce* - podkreśla dr Kermit Davis, jeden z redaktorów magazynu.

Wśród największych zalet zdalnej pracy naukowcy wymieniają większą elastyczność, autonomię oraz wydajność. Zwracają jednak też uwagę na dosyć częste problemy.

Uczestnicy badań narzekali na kłopoty mięśniowo-szkieletowe, kłopoty ze wzrokiem czy ze snem. Często bowiem w domowych warunkach przyjmowali w czasie pracy nieergonomiczne pozycje, nadwężali wzrok i pracowali przez długie okresy bez przerw. Badani musieli mierzyć się też z innymi przeszkodami: zacieraniem się granic między życiem zawodowym i rodzinnym, różnymi czynnikami rozpraszającymi uwagę, izolacją, oderwaniem od kultury typowej dla ich miejsca zatrudnienia, brakiem okazji do spotkań towarzyskich. Przeszkadzały im także nierówności w zakresie dostępu do odpowiednich technologii i czasami niższe zarobki.

Czynniki te mogły przyczynić się do zgłaszanego przez niektórych wypalenia zawodowego. Były na nie szczególnie podatne kobiety z dziećmi, które pracę musiały godzić z licznymi obowiązkami rodzinnymi oraz osoby odczuwające niższą satysfakcję z pracy. Jeśli chodzi o zawody, to najczęściej na stres i wypalenie skarżyli się głównie nauczyciele, wykładowcy i studenci. O pojawieniu się nowych problemów po przejściu na zdalny tryb pracy inny zespół naukowców informował już na początku pandemii. Według grupy z University of Southern California kłopoty dotyczą aż 64 proc. zatrudnionych na takich zasadach osób. Choć przy telepracy znika problem dojazdów, to badacze zauważyli problemy z czasem: otóż ochotnicy pracowali średnio 1,5 godziny dłużej. Większość odczuwała przy tym mniejszą satysfakcję. Przy tym aż 64 proc. osób zgłaszała jeden lub więcej nowych natury fizycznej, a 75 proc. - psychicznej.

### Telepraca: jak unikać ryzyka problemów

## Telepraca: jak to robić zdrowo?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 26, maj 2022 14:26

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 1104

---

Specjaliści proponują, aby zacząć od organizacji stanowiska pracy i jego otoczenia. Dobrze jest znaleźć miejsce wolne od hałasu, odpowiednio oświetlone i ogrzane lub klimatyzowane. Nawet, jeśli ktoś mieszka sam, wydzielenie zakątka przeznaczonego wyłącznie na pracę pomoże takiej osobie w koncentracji.

Równie ważne jest zadbanie o odpowiednią pozycję ciała, co pomoże uniknąć zaburzeń mięśniowo-szkieletowych. Tutaj obowiązują te same zasady, co w biurze - odpowiednie krzesło, biurko, monitor na właściwej wysokości, klawiatura i mysz nienadwerężające nadgarstków. To mogą być wręcz detale. Na przykład ostra krawędź biurka często wymusza nienaturalną pozycję dłoni i w długiej perspektywie może prowadzić do przeciążenia. W dobrym zakładzie pracy odpowiedni specjalista powinien o takich rzeczach wiedzieć, ale nie każdy pracownik taką wiedzę posiada.

Kolejna sprawa to przerwy, o których łatwo zapomnieć. Badania wskazują, że oprócz dwóch dłuższych przerw w ciągu dnia, dodatkową korzyść przynosi wolne 5 minut w ciągu godziny. Można wtedy np. wstać od biurka, aby zaparzyć sobie w tym czasie herbatę. Dobrym rozwiązaniem jest też w miarę możliwości zmiana pozycji, np. praca w pozycji stojącej co jakiś czas.

Trzeba też pamiętać o oczach. Specjaliści przypominają zasadę 20/20/20 - co 20 minut, przez 20 sekund należy spoglądać na obiekt oddalony o co najmniej 20 stóp (6 metrów).

Równie istotna jak ciało jest sfera psyche. W redukcji obciążenia psychicznego pomoże stała rutyna pracy, utrzymanie granic między życiem zawodowym i osobistym i wspomniane już regularne przerwy. Warto zadbać także o łagodzące stres zachowania niezwiązane bezpośrednio z pracą. Można tutaj wymienić odpowiednio długi i regularny sen z relaksem wieczorem, dostatecznie duża dawka ćwiczeń fizycznych najlepiej wykonywanych na dworze, gdy jest jasno, regularne kontakty z innymi ludźmi.

Jak się więc okazuje, telepraca to nie same zalety, ale też i spore wyzwania także w kontekście zdrowia. Jednak trochę rozsądku, wiedzy, wysiłku i dobrej woli każdej ze stron pomoże sobie z potencjalnymi trudnościami poradzić.

*Źródło: pap-mediroom*