

Nepakeičiamųjų - pilnos kėpinės  
2005 06 23, V, Nr. 121

## **Personalo specialistai nurodo, kad vidurinės ar aukštesnės grandies vadovo darbo diena Lietuvoje trunka apie 12 val. Tačiau tiek dirbančius žmones galiausiai ima kankinti fizinės ir psichinės sveikatos sutrikimai.**

Drašiai galima susieti spartų šalies ekonomikos augimą su atsidavusių, ištikimų, jėgų netaupančių ir darbo valandų neskaičiuojančių darbuotojų pastangomis. Tačiau kiekviena lazda turi du galus: personalo specialistai perspėja, kad persitempiantys darbuotojai rizikuoja ne tik savo fizine ir psichine sveikata, bet ir įmonės, kurioje jie plūša, ateitimi. "Dalyvauju susitikimuose verslo klubuose, tenka pasikalbėti ir apie žmonių darbo įpročius. Pastebėjau, kad 12 val. trunkanti darbo diena vidurinės ir aukštesnės grandies vadovui yra laikoma normalia",- Lietuvos verslininkų darbo įpročius atskleidžia Kristina Kovaitė, UAB "Persona optima" verslo plėtros vadovė.

Pasak jos, dauguma žmonių stresą suvokia kaip vienkartinį trumpalaikį reiškinį, tačiau nuolat įtampą patiriantys žmonės ją tarsi kaupia. Dėl tos susikaupusios įtampos ir kyla fizinių, psichinių problemų, susergama nervų ligomis, depresija, žmonės tampa nepakantūs, nebesugeba sutelkti dėmesio.

"Tenka bendrauti ir su gydytojais. Šie tikina vis dažniau susiduriantys su ilgalaikio streso pasekmes patiriančiais darbuotojais",- kalba p. Kovaitė.

Atot jos, nesvarbu, kiek trunka žmogaus darbo diena, jis privalo rasti laiko sau ir šeimai.

"Žmogaus organizmo galimybės ribotos. Nuolat kartojame įmonių vadovams, su kuriais dirbame, kad, jei jų darbuotojas plūša po 12 val. per dieną ir nesiili savaitgaliais, jis - blogas darbuotojas. Toks žmogus pervargęs, negali dirbti visu pajėgumu, dažnai klysta, o jo klaidas tenka taisyti. Toks darbas neefektyvus",- neigiamas pervargimo puses vardija p. Kovaitė.

### **Prošvaisčių yra**

Specialistė sako pastebinti ir šokių tokių pokyčių. Palyginusi darbuotojų įpročius prieš 5 metus ir dabar, ji tikina, kad gausėja laisvalaikio vertę suvokiančių žmonių. Net jei darbuotojas tegali atostogoms skirti savaitę, jis stengiasi laiką išnaudoti kuo efektyviau, t.y. prašo, kad jo ir šeimos atostogas suplanuotų specialistai, o bendradarbiai neskambinėtų mobiliuoju telefonu ir neprašytų pagalbos ar patarimų.

Pasak dailininkės Jūratės Stauskaitės, jos vadovaujama "Vilniaus vaikų ir jaunimo dailės mokyklą" lanko ir aktyviai dirbantys žmonės.

"Jų tėra keletas, tačiau jaučiame, kad vis daugiau žmonių domisi su tiesioginėmis pareigomis nesusijusia veikla. Todėl rengiamės kviešti suaugusius tik į jiems skirtas keramikos, grafikos, tapybos studijas. Pastebėjome, kad suaugę žmonės labiau domisi tokia veikla, kuri duoda konkrečių rezultatų, padaromas koks nors apčiuopiamas daiktas, tad kitais metais bus užsiėmimų ir pagal Valdorfo sistemą: pavyzdžiui, papuošalų gamyba",- žada p. Stauskaitė.

Nors valandą

Specialistai sutaria, kad žmogus turi išmokti atskirti darbą nuo poilsio. Mat nestinga tokių, kurie namie prie televizoriaus, pavyzdžiui, dar planuoja kitos dienos susitikimus.

"Taip besielgiantis žmogus turi suvokti, kad jis nežiūri televizoriaus, o dirba. Tai pasakytina ir apie verslo klubus. Jei į klubą einama palaikyti pažinčių, tai - darbas",- nurodo p. Kovaitė.

Pasak jos, puiku, jei žmogus turi kokią nors hobį. Su darbu nesusijusi veikla padeda atsipalaiduoti, o vėliau ir efektyviau atlikti užduotis darbe.

"Net ir nueiti į kiną ar nuvažiuoti pusvalandžiui prie ežero įkvėpti gryno oro gali būti puiki atgaiva. Organizmui tai padeda atgauti jėgas",- kalba specialistė.

\*\*\*

Darius Muižys, viešbučius "Holiday Inn Vilnius" ir "Ecotel Vilnius" valdančios AB "Valmeda" direktorius:

"Buvo tokių etapų, kai dirbau tiek, kiek reikėjo. Pavyzdžiui, kai rengėmės atidaryti vieną iš viešbučių. Po tokių darbų ir kyla poreikis imtis kitokios veiklos.

Mano hobis - futbolas. Žaidžiu pats, domiuosi šiuo sportu, seku naujienas. Futbolas man padeda nuleisti garą, o ir galva pailsi. Pažaidę dar pasėdime. Toks malonumas juk toks retas. Visa tai padeda atsipalaiduoti.

Esu ir Vilniaus Šv. Kristoforo Rotary klubo narys. Narystė man - ir laisvalaikis, ir galimybė būti naudingam visuomenei, padėti tiems, kuriems reikia pagalbos.

Pirmąją atostogų savaitę dažniausiai dar tenka tvarkyti visokius darbo reikalus. Tačiau vėliau išjungiu mobiliąjį telefoną.

Išėtis turi ir mano darbuotojai, todėl turime tokią tradiciją: du kartus per metus visas kolektyvas kur nors išvažiuoja. Apie darbą tuomet nekalbame, tiesiog smagiai leidžiame laiką ir išsimės".