



Warszawa, 7 kwietnia 2020 r.

Obowiązkowa praca zdalna – jak nie zwariować w domu?

Epidemia koronawirusa i podjęte przez rząd decyzje w kontekście jej przeciwdziałaniu, zmieniły na kilka tygodni, a nawet miesięcy życie milionów Polaków. Między innymi wiele firm, w trosce o bezpieczeństwo swoich pracowników, wysłało ich na pracę zdalną (o ile w danej branży istniała taka możliwość) – wszystko po to, by minimalizować ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa. W tej nowej rzeczywistości trzeba się jednak odnaleźć – jak przejść w stały tryb pracy z domu i zachować przy tym efektywność? Na to pytanie odpowiada psycholog i psychoterapeuta Wojciech Pokój, z Centrum Medycznego Damiana.

Praca zdalna jeszcze kilka tygodni temu była przez wielu pracowników traktowana jako dodatkowy benefit, korzyść i przywilej. Zazwyczaj były to 2-3 dni w miesiącu, kiedy zostawaliśmy w domu, a nasze biznesowe centrum dowodzenia nie znajdowało się w biurze tylko przenosiło do naszego salonu. Teraz jednak większość z nas jest na przymusowym home office, które trwa już kilka tygodni i tak naprawdę nie do końca możemy przewidzieć, kiedy się to skończy.

Możliwość pracy z domu niesie ze sobą szereg korzyści. Oszczędzamy czas na dojazdach, nie musimy się tak długo szykować, a jeśli chcemy, możemy cały dzień przepracować w dresie nie wstając z kanapy. Chodzi przecież o naszą efektywność, a ta mocno łączy się z wygodą. Jeśli mieszkamy sami, może się okazać, że pracując z domu będziemy nawet bardziej skupieni na pracy niż w biurze... jednak nie jest to reguła, tym bardziej kiedy home office staje się rutyną, a nie wyjątkiem.

Istnieje ryzyko – szczególnie dotyczyć może osób, które do tej pory rzadko pracowały w ten sposób – że w nowej rzeczywistości trudno będzie im się odnaleźć. Dlaczego? Powodów może być co najmniej kilka – niektórym z nas w domu trudniej się skupić, szczególnie teraz kiedy w mieszkaniu towarzyszy nam partner i dzieci, nieuczęszczające aktualnie do szkoły. Ponadto cała sytuacja związana z Covid-19 może powodować duży stres i napięcie, który może skutecznie utrudniać skupienie się na obowiązkach



zawodowych – komentuje Wojciech Pokój, psycholog i psychoterapeuta z Centrum Medycznego Damiana.

Jak pracować i utrzymać równowagę psychiczną? Poniżej kilka wskazówek:

Nie zapomnij się... oderwać

Choć wiele osób może myśleć, że pracownicy na home office leniuchują, zazwyczaj nie jest prawda. To, że nie musimy jechać do biura, wcale nie oznacza, że w trakcie pracy będziemy oglądać seriale. Czasem sytuacja jest wręcz odwrotna, a gdy przychodzi godzina 17 i powinniśmy kończyć już pracę okazuje się, że nie jedliśmy obiadu, a od komputera odeszliśmy może ze dwa razy. Właśnie dlatego z troski o własną psychikę po prostu róbmy sobie krótkie przerwy. W pracy przecież też zdarzy nam się rozmowa przy kawie ze współpracownikami czy wspólne zjedzenie obiadu. Dzięki temu unikniemy „przebodźcowania” pracą i łatwiej będzie nam zachować równowagę.

„Nie mam dla siebie miejsca!”

Nie zawsze jednak jedynym problemem będzie to, że pochłonięci pracą „zapomnimy” wstać od komputera. Szczególnie dla rodziców z dziećmi sytuacja może być naprawdę trudna do opanowania. Kiedy jeździmy do biura, a nasze dzieci są w szkole, możemy bez przeszkód skupić się na wykonywaniu obowiązków. Jednak obecnie wszyscy przebywamy razem, w jednym domu czy mieszkaniu. Jak poradzić sobie z tym wyzwaniem?

Dobrym pomysłem będzie jasne ustalenie reguł z domownikami (podzielenie się pokojami, wyznaczenie godzin, w których staramy się sobie nie przeszkadzać). Dla dzieci ta sytuacja również jest trudna, dlatego konieczne jest wytłumaczenie im powodu, dla którego wszyscy zostajemy w domu. Powinniśmy także zorganizować im tak czas, abyśmy mogli znaleźć chwilę, aby wykonać swoje zadania. Ze starszymi dziećmi możemy wcześniej ustalić zasady, nieco trudniej będzie z młodszymi pociechami, które wymagają większej opieki, wówczas warto skorzystać z pomocy partnera – dodaje Wojciech Pokój.



#ZostańWdomu, ale pamiętaj, by „wyjść z pracy”

Szczególnie teraz, gdy całe dnie spędzamy w domu, możemy mieć pokusę, żeby regularnie sprawdzać pocztę, dokończyć coś wieczorem (bo np. dzieci już śpią, a my mamy ciszę). Nie jest to niestety dobra metoda, ponieważ w ten sposób łatwo wejdziemy w niebezpieczny tryb pracy non-stop. Dlatego warto sporządzać codzienne listy zadań i odhaczać te, które już udało nam się wykonać. Dzięki temu pod koniec dnia będziemy mieli potwierdzenie naszych dokonań na papierze. Po zakończonej pracy zostawmy laptopa i wszystkie dokumenty związane z pracą w jednym miejscu i nie zaglądamy do nich (nawet na chwilę) już przez resztę dnia. Zwłaszcza teraz, gdy całymi rodzinami spędzamy czas w domu, zadbajmy o wydzielenie czasu na pracę, dla rodziny i dla siebie. Dzięki pilnowaniu tych rozgraniczeń łatwiej będzie nam nie popaść w monotonię, a przy tym zachowamy work-life balance i psychiczną równowagę.

Nie pracuj tam, gdzie śpisz...

... i nie zapomnij się ubrać. Wielu z nas mogłoby mieć pokusę, by pracować w piżamie i najlepiej nie ruszać się z wygodnego łóżka. Psychologowie zgodnie twierdzą, że nie jest to dobry pomysł, a w dłuższej perspektywie nieprzebranie się w normalne ubrania może negatywnie wpływać na naszą psychikę. Jeśli mamy taką możliwość starajmy się też nie pracować w pokoju, w którym śpimy. Sypialnia powinna być miejscem kojarzonym z relaksem, spokojem i bezpieczeństwem. Pracując np. z laptopem na kolanach z łóżka, w prosty sposób wejdziemy z pracą w sferę prywatną, przez co możemy mieć odczucie, że życie zawodowe i domowe nieustannie się przenika.

Pamiętajmy też o dotlenianiu się. Przewietrzenie mieszkania jest dobrym rozwiązaniem, które pozwoli nam zachować świeżość umysłu, zadbać o odpowiednią temperaturę w pokoju (sprzyjającą lepszemu myśleniu), szczególnie, że towarzyszy nam coraz ładniejsza, wiosenna pogoda.

Centrum Medyczne Damiana

Centrum Medyczne Damiana (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotną. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.



Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medcover.

Kontakt dla mediów:

Justyna Giers, justyna.giers@38pr.pl, tel. 514 550 996

Justyna Spychalska, justyna.spychalska@38pr.pl, tel. 512 029 778

Nikodem Chudzik, nikodem.chudzik@38pr.pl, tel. 512 029 402