

7. Únava



Cíl:

získáte poznatky o únavě a vyčerpání a možnostem jejich předcházení v pracovním procesu.

Klíčová slova:

únava akutní a chronická, vyčerpání, subjektivní pociťování únavy, projevy únavy, předcházení vyčerpání, relaxační chvílky, mikropauzy, stravovací a pitný režim



Nejvýraznější změnou organismu pracovníka, která do značné míry určuje jeho výkon, je únava, což je pokles schopnosti k činnosti po více či méně dlouhodobé práci. Rozlišujeme únavu akutní a chronickou.

Krajním případem chronické únavy je *vyčerpání*. Dochází k němu přetížením při dlouhodobé únavě v důsledku nedostatečného odpočinku a zotavení. Projevuje se např. bolestí hlavy, svalů, očí, nechutenstvím, ospalostí, podrážděností, neurotickými stavy, závratěmi, zhoršováním paměti a pozornosti, malátností. Vyčerpanost je stav vystupňované duševní, sociální a fyzické únavy, který je provázen silným a trvalým stresem, zátěží.

Zátěž je vlastně taková konfliktní, deprivační či frustrační situace, která člověka nutí vydat více energie, než je schopen v dané době opět načerpat. Člověk postupně prožívá stadiu šoku, rezistence a vyčerpání.

Stresová situace může být dána jak přebytkem určitých podnětů, tak jejich nedostatkem, potenciálním či faktickým ohrožením hodnot, které člověk vyznává, fyzickým či emočně-volním přetížením a intelektuálním přetížením.

Zvláštní pozornost zasluhuje tzv. *manažerský syndrom*, který se projevuje duševními a tělesnými potížemi, únavou až vyčerpáním a někdy dokonce i vyhořením (burnout syndromem) z přepracování řídicími pracemi.

Od únavy je třeba odlišit *pocit únavy*. Tento pocit patří mezi orgánové počítky (jako hlad, žízeň apod.) a má ochranný význam pro organismus. Signalizuje nebezpečí poškození organismu vyčerpáním nebo přepětím sil. Tento pocit únavy nemusí vždy odpovídat skutečnému stavu únavy a vyčerpání organismu. V některých případech si pracující člověk narůstající únavu neuvědomuje, nepociťuje, že je blízek vyčerpání. Naproti tomu se může stát, že silný pocit únavy neodpovídá vykonané práci nebo se dokonce projevuje i před započítáním činnosti.

Tyto nesrovnalosti mezi únavou a jejím subjektivním pociťováním jsou dány tím, že stav, který pociťujeme, není určen pouze výkonností, ale také *vztahem* k pracovním úkolům, pracovní zaujatostí apod.

Každá fyzická práce nemusí unavovat psychicky, ale každá psychická práce člověka unavuje rovněž fyzicky.

Pracovní činnost je tedy pro vznik únavy sice činitelem rozhodujícím, nikoli však jediným.

Významnou úlohu zde mohou hrát i činitelé další, jako je motivace, cesta do práce, organizace práce, mimopracovní činnost, přesčasová práce, celkový duševní a tělesný funkční stav pracujícího (zejména chorobné stavy), časový stres (začínám-li s prací na poslední chvíli) apod.

Projev únavy: ve sféře smyslů (zrak, sluch apod.) je spojena s poklesem činnosti analyzátorů. Např. lidské oko přijímá kolem 80 % informací z okolního světa. Vnímá přesně to, co přímo

pozoruje, ve velmi úzkém úhlu. Ke kraji zorného pole ostrost vidění rychle klesá. Únava tento stav rychle zhoršuje.

V pohybové (motorické) oblasti dochází spolu s poklesem svalové síly k zhoršení pohybové koordinace, zhoršení stability těla, mění se rychlost a přesnost pohybů. V citové (emocionální) oblasti dochází k narůstání napětí, které může být spojeno s různými afekty (rozčilení, zlost apod.) i s neurotickými projevy. Jedním z významných činitelů, které vedou ke snížení únavy a zvýšení výkonnosti, je vhodné členění pracovní doby a přestávek, režimu práce i odpočinku, spánku.

Význam rozdělení pracovní doby pomocí *přestávek* v průběhu pracovního dne je dán určitými fakty. Přestávky částečně snižují tělesnou a duševní únavu, snižují proměnlivost výkonu v průběhu pracovního dne, ovlivňují růst produktivity práce, umožňují omezovat výdaje energie, snižují jednotvárnost práce a podporují dobrou pracovní motivaci.

Vymezení celkové doby přestávek je určováno především základními potřebami člověka a křivkou jeho pracovní výkonnosti. Po čtyřech hodinách práce má následovat patnáctiminutová přestávka. Pokud na některých pracovištích je přestávka delší, je podle toho upravena celková pracovní doba.

Vedle *hlavní* přestávky se uplatňují *kratší* přestávky (mikropauzy), které slouží výhradně k udržování dobré pracovní schopnosti a výkonnosti a oddalují únavu. Obecně platí, že těžká práce musí být častěji přerušována než práce lehká, práce jednotvárná musí být častěji přerušována než práce rozmanitá.

Důležitou podmínkou spokojenosti na pracovišti jsou také vyhovující *sociální zařízení* (WC, umývárny, sprchy, šatny).

Zvýšené nároky na pracovníky klade *noční práce*. Nemusí však být vykonávána s újmou na zdraví. Příčinou zvýšených nároků není pouze přirozený biologicky podmíněný pokles výkonnosti organismu v nočních hodinách, ale také častá nemožnost dosáhnout plnohodnotného režimu v hodinách denních: nedostatek klidu, rušivý účinek světla, společenský život ostatních příslušníků rodiny apod.

Práce může být ulehčena *rytmickým členěním* pracovní činnosti. Jde o zákonité opakování organizovaného celku, který se vyznačuje určitými, přesně danými časovými a prostorovými charakteristikami.

Je zde však jedna nevýhoda. Při opakujících se, zpravidla jednoduchých pohybových pracovních úkonech, může dojít k pocitu jednotvárnosti, *monotonie*, která může být jednou z příčin vážné únavy pracovníka. Monotonii si totiž pracovník uvědomuje zpočátku jako neuspokojení z práce, později jako nudu a ztrátu zájmu o činnost, a konečně má pocit únavy. Tyto nepříjemné pocity spojené s jednoduchou opakovanou činností jsou individuálně velmi odlišné. Někteří pracovníci je téměř nepocítují, zejména je-li taková činnost dobře placena, jiní se opakované, monotónní činnosti přizpůsobují jen velmi obtížně.

Je zajímavé a snad i překvapivé zjištění, že každá fyzická práce nemusí unavovat psychicky, ale každá psychická práce vždy člověka unavuje také fyzicky. Psychická práce vyčerpává organismus jako celek.

Součástí racionálního režimu práce a oddechu je také *režim stravování* a přijímání tekutin, tzv. *pitný režim*. V podstatě to znamená zajistit možnost stravování ve správnou dobu, tj. dříve než dojde k výraznému poklesu výkonnostní křivky u většiny pracovníků. Jde ovšem také o správnou skladbu a objem podávané stravy a tekutin.

Konečně nedílnou součástí řešení racionálního režimu práce, studia a oddechu je též zařazování a provádění *tělovýchovných* či *relaxačních chvil*. Nezapomínejme, že mimořádně důležitá pro optimální výkon je dobrá úroveň motivace a schopností a dovedností (též informací).

Je třeba vyvarovat se nejen *fyzického* přetěžování a *intelektuálního* přetěžování, ale i *emočního* a *volního* přetěžování.

? *Otázky a úkoly*

1. *Co to je akutní únava, jak se projevuje?*
2. *Popište manažerský syndrom.*
3. *Jakou funkci má pocit únavy?*
4. *Uveďte písemně typické projevy únavy.*
5. *Jaký význam mají pracovní přestávky?*