

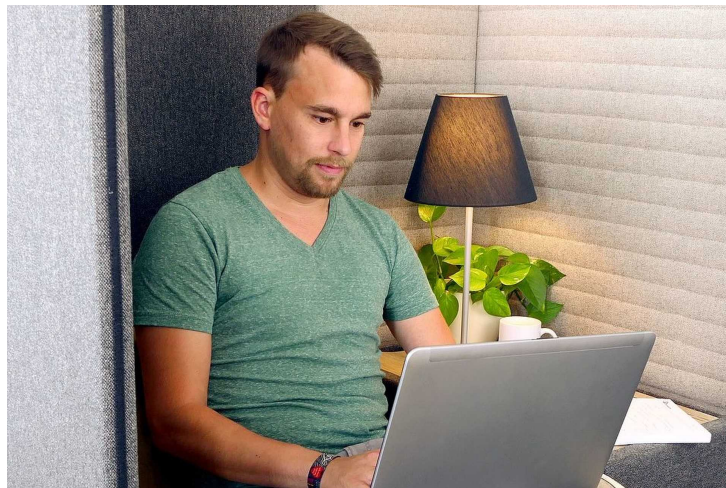
Hat ötlet, amivel megelőzhető az otthoni munkával járó depresszió

Nyugat.hu - 2020-11-21 15:24:42

Amikor kora tavasszal megérkezett a koronavírus-járvány első hulláma, szinte nem volt olyan ismerősöm, aki ne élvezte volna az otthoni munkavégzés adta szabadságot.

Nincs utazás, nincsenek irritáló munkatársak, a főnök jelenléte is egy-két videochatre korlátozódik.

Helyette viszont lehet pizsamában üldögni a konyhaasztalnál, rájágni a hűtőre, beengedni a napfényt az ablakon és rugalmasan kezelni a munkaidőt.



Fény, csend, növények - Ahogy hosszabbodik a járvány ideje, annál kevésbé vonzó a home office fotó: Pixabax.com

De a járvány elnyúlásával és a napok rövidülésével mintha csökkent volna a home office népszerűsége.

Azt nem mondom, hogy nincsenek továbbra is szép számmal lelkes hívei, de mintha kisebb lenne a lelkesedés: az utóbbi hetekben több ismerősöm is panaszkodott, hogy nehezebben telnek napjai, ami korábban örömforrás volt, az most teher lett, és egyre nehezebben viselik az otthoni bezártságot.

Már korábban is [számos felmérés](#) mutatta ki a bezártság negatív hatását a mentális állapotra, és gyaníthatjuk, hogy múlt héten bevezetett este 8 óra utáni kijárási tilalom tovább ront a helyzeten.

És még ki tudja, hol a vége, sok munkavállaló azzal is számolhat, hogy a járvány után is marad az otthoni munkavégzés.

A [BBC](#) most pszichológusok segítségével összeszedte azokat az egyszerűen megvalósítható tippeket, amelyek segítségével könnyebben viseljük az otthoni munkavégzés depresszív hatásait.

1. Engedjük be a fényt!

Bár az emberek személyisége nagyon különbözik, bizonyos tekintetben nagyon hasonló. Ilyen például – a friss levegő és a természetközelség szeretete mellett – a napfény utáni vágyódás. A napfény egy szerotonin nevű hormont termel agyban, ami csökkenti szorongásunkat, javítja az általános jó hangulatunkat, nyugtat és segít a koncentrációban. Tehát tisztítsuk meg az ablakot, húzzuk el a függönyt, az íróasztalunkat tegyük a fényre. A tükrök és a világos színű falak is sokat lendítenek a dolgokon.

2. Zárjuk ki a zajt!

Nem tudatosul bennünk, de az agyunk folyamatosan próbálja értelmezni és rendszerezni a fülünkbe érkező zajokat. Ez a biológiai tény igencsak el tudja vonni a figyelmet és az energiát a munkától. Ha másként nem megy, használjuk fül dugót, ha pedig hosszabb távra kell berendezni otthonunkat irodának, akkor érdemes foglalkozni a hangszigetelés kérdésével, puha búrokat és vastag szőnyeget beszerezni.

3. Lomtalanítás

A kutatások szerint az otthonunkban felhalmozott kacatok, limlomok, „biszbaszok” – a hangokhoz hasonlóan – csak arra jók, hogy nehezebben tudjunk figyelni a munkánkra. A kacatok látványa „békeidőben” nem befolyásolja az agyműködésünket, de hosszabb home office esetén fejfájást, alvási zavarokat okozhatnak, növelik a depressziót és a szorongást. Így akkor cselekszünk helyesen, ha megválunk ezekről a tárgyaktól, esetleg egy ideiglenes tárolóhelyet keresünk számunkra.

4. Mozogjunk!

Még ha nem is jártunk rendszeresen a sportpályára vagy az edzőterembe, valamennyit mindenképpen mozogtunk. Kisétáltunk a buszmegállóba, onnan a munkahelyre, ahol lépcsőkön jöttünk fel és le, hosszú folyosókon baktattunk az értekezletre. Ehhez képest most a hálószobából átmegyünk a nappaliba vagy a konyhába. A szervezetünknek pedig mind biológiai, mind pszichológia okok miatt hiányzik a mozgás, ami bizonyítottan csökkenti a stresszt és a szorongást, és úgy általában: jól érezzük magunkat tőle. A szakemberek egyrészt azt ajánlják, hogy a munkaidőnk egy részében dolgozzunk állva, másrészt iktassunk be szüneteket, amikor is elmegyünk sétálni vagy más mozgást végzünk. A szünetek segítenek helyettesíteni a munkába járással együtt járó időszakokat is, amelyek keretbe foglalták a munkavégzés idejét.

5. Növények

A természettel való találkozás csökkenti a vérnyomást, a stresszt, a szorongást és azt a jelenséget, amikor az agyunk nem tud szabadulni valamely gondolattól. Így ha növényeket hozunk otthonunkba, az jelentősen javíthatja közérzetünket. A növényekre pillantva is elkalandozik a figyelmünk, de nem úgy, mint a kacatok esetén, merthogy nem különmunkát adnak az agynak, hanem segítenek azt lelazítani.

6. Társaság

„Ha nem érezzük jól magunkat home office-ban, gondolkodjunk el azon, mi is hiányzik a munkahelyünkből” – tanácsolja a szakember. És a legtöbb embernek a "társaság" áll a képzeletbeli veszteséglistájának a tetején. Az, hogy pletykálni lehet a kollégákkal, be kell állni a sorba az ebédlőnél vagy bepréselni magunkat a liftbe a többiek közé. *„Az ember társasági lény, akinek nem elég, ha látja a másikat a Zoom képernyőjén”* – teszi hozzá. Így aztán – amennyire a kijárási korlátozások engedik – az elmaradt munkahelyi találkozásokat igyekezzünk családtagjainkkal pótolni.