

Val stisk šole prihaja

Ob svetovnem dnevu varnosti in zdravja pri delu je v okviru programa OMRA, katerega cilj je seznaniti prebivalstvo, kaj je duševno zdravje in kako se spoprijeti z motnjami razpoloženja ter jih obvladovati, v organizaciji Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU potekala okrogla miza. Gostje so se dotaknili pandemije koronavirusne bolezni, ki je do temeljev pretresla tudi področje dela. Opravljanje dela, če je bilo le mogoče, se je iz pisarn preselilo na domove. S tem so se pokazale številne prednosti, a z njimi še več pasti.

Piše: NIKA VISTOROPSKI

Vsi se spomnimo pričakovanja morebitnega oddiha, prihranka časa, ker ni bilo več dnevnih migracij od doma do delovnega mesta, muzanja ob dejstvu, da sestankujemo v pižamah, saj okenca aplikacije zoom omogočajo pogled le na naše obraze. A čas je pokazal, da so bili ti privilegiji namenjeni le redkim. Številni so ne samo izgubili delovno mesto ter se našli ujeti v socialno-ekonomski frustraciji vsakdana, temveč je za marsikoga ta čas prinesel nove in nove obremenitve, ki jim je na dolgi rok težko biti kos.

Nisem se znala ustaviti

Kako neizprosno je bilo tako imenovano delo na daljavo, je presunljivo opisala nekdanja ravnateljica osnovne šole Sava Kladnika Sevnica Mirjana Jelanič. Ko je sredi marca uradno postalo jasno, da se šole zapirajo, ministrstvo ni postreglo z orodji, kako naprej. »Sporočili so nam le, da smo ravnatelj pri odločanju avto-



Foto: Shutterstock

nomni,« začne pripovedovati prof. Jelaničeva, ki je zaradi izgorelosti zamenjala delovno mesto, »kar je v realnosti pomenilo, da sem se morala sama odločiti, kako bo potekal naslednji teden. Med intenzivnim delovnim vikendom, ki je sledil, smo vzpostavili sistem in takoj začeli pouk na daljavo.« Učenci in starši so imeli vsako jutro ob osmi uri na spletu že vse pripravljeno gradivo. »A kmalu se je pojavil problem, kam naj učenci narejeno posredujejo in komu. Vzpostavila sem stik s starši vseh 740 otrok. Hitro smo ugotovili, da nekateri učenci doma sploh nimajo primerne opreme za šolo na daljavo. Aktualna ministrica je bila že moja deseta ministrica za šolstvo, kar sem bila ravnateljica. Optimistično je napovedovala, da bodo poskrbeli za vso opremo. A od tega v 14 dneh ni bilo nič. Zato sem se sama lotila dobrodelne akcije, s katero

smo zbrali dovolj denarja, da smo lahko 56 družin opremili z računalniki in internetnim dostopom.«

To vse se je zgodilo zgolj v prvem tednu šole na daljavo. Ko je bilo najnujnejše postorjeno, si je mislila, da se bodo morda zdaj lahko vsi skupaj malce umirili. »V redu, sem si rekla,« nadaljuje, »morda zdaj Bedanec Kekcu ne bo več pel, naj gre še hitreje, še močneje, še bolj na poskok, odpočili si bomo. A to se ni zgodilo. Statusi zaposlenih so bili v zraku, jaz pa sem bila tudi sicer v slabi koži, saj sem nekaj mesecev prej izgubila mamo. Po enem mesecu šole na daljavo sem že pristala na prvi operaciji. A to seveda ni pomenilo, da sem med bolniško odsotnostjo lahko počivala. Sodelovala sem na vseh konferencah, saj se nisem znala ustaviti. In tako sem v tem tempu še leto dni držala glavo nad gladino.«

Izgubljena struktura dela

Psihiatrinji dr. Mojci Zvezdani Dernovšek delo na daljavo sicer ni bilo tuje, saj je že pred pandemijo del svojega delavnika opravljala tako. A poudarja, da se je zanj odločila prostovoljno. »Če v tem vidiš pluse, če zmoreš samemu sebi določiti, koliko boš delal, potem ti ne škodi,« začne pripovedovati. »Doma, veste, ni nikogar, ki bi te povabil na kavo, te odvedel na sestanek. Doma ni vratarja, ki bi ti rekel: 'Počasi zaklepamo', doma nimaš zunanje nadzora. Ob pandemiji so bili številni v delo na daljavo prisiljeni. Marsikdo se je v takšnih okoliščinah znašel prvič, srečal samega sebe tudi tam, kjer poprej ni vedel, da ima težave. Nekateri so seveda tudi ugotovili, da jim tak način dela ustreza. Ni enoznačnega odgovora. Gledati moramo z očmi vsakega posameznika, vrsto dela, okolje, v katerem se ta človek giba. Delo na daljavo ima svoje prednosti, a tudi pasti. To smo v zadnjih dveh letih prisilno doželi.«

Mirjano Jelanič je adrenalni zlom spremenil. Odločila se je, da bo o svoji izgorelosti ne samo javno govorila, temveč je celo sestavila program za preprečevanje delovne izčrpanosti in izgorelosti, saj želi izobraziti delavce in delodajalce. Noče, da bi se, tako kot se je ona, zlomili, temveč da bi še pravočasno prepoznali nevarno pot, po kateri stopajo. »Vedno sem se vrednotila z delom,« nadaljuje. »Nenehno sem bila motivirana. Zame je bilo delati od doma, kot da bi odvisniku prinesel drogo. Prva past dela na daljavo je izgubljena struktura dela. Moj prosti čas je izginil. A moj problem ni bil samo moj, bil je tudi sistemski. Ministrstvo za šolstvo je ključne okrožnice pošiljalo ob petkih, ob petih popoldne; vse leto je bilo enako. To je pomenilo, da je bilo treba ves konec tedna delati, saj je moral sistem v ponedeljek zjutraj gladko teči. Nihče ni pomislil, da tudi ravnatelji potrebujejo odmor. Obenem sem bila, ker sem bila v stikih z ljudmi, pogosto v izolaciji. Bala sem se srečevanj, bala sem se celo iti v trgovino.«

»Pristni stik je nenadomestljiv. Človeško komuniciranje je v več kot 80 odstotkih neverbalno in tega pri tako občutljivih vsebinah, kot je duševno zdravje, ne smemo zametovati.«

Najprej smo odgovorni sebi

Ko se je leta 2008 pojavila gospodarska kriza, je bilo naslednjih pet let mogoče opaziti povečanje števila ljudi, ki zaradi duševnih stisk iščejo pomoč. Omenjena kriza je bila relativno kratka, ta, s katero smo živeli v pandemiji, pa pomeni, da se bomo morali še dolgo ukvarjati z duševnim zdravjem prebivalstva. »Težavam še ni konec,« poudarja psihiatrinja Dernovšek. »Pokazale se bodo posledice spremenjenih delovnih pogojev, sprememb na trgu delovne sile. Tako zaposleni kot delodajalci bodo morali temeljito premisliti o tem, kaj je zanje še dobro, zdravo. Če se ne boš čuval sam, te ne bo nihče, najprej smo odgovorni sebi.«

S številnimi pacienti se je srečevala po telefonu. »Zoom se je pokazal kot prezahteven,« nadaljuje. »Morala bi imeti dva

računalnika, enega za pogovor, drugega za dostop do zdravstvene dokumentacije. Povezave so nenehno padale. Ker se je pokazalo, da bi v času, ko nam je vendarle uspelo vzpostaviti povezavo, lahko govorila že s petimi pacienti, je telefon postal smiselna rešitev.« Seveda je paciente sprejemala tudi v živo. A ker je teh bilo vedno več – razmnožili so se čez vse razumne meje, poudari –, se je morala organizirati tako, da je nujne primere sprejela osebno, s preostalimi govorila po telefonu. In če je presodila, da je tisti na drugi strani žice v prehudi stiski, je bil nemudoma naročen na osebni pregled.

»Pristni stik je nenadomestljiv. Človeško komuniciranje je v več kot 80 odstotkih neverbalno in tega pri tako občutljivih vsebinah, kot je duševno zdravje, ne smemo zametovati.«

#1 OČALNA ŠTEKLA NA SVETU, PRIPOROČAJO STROKOVNIAKI

1+1

Za ceno enega dobite dva para stekel za očala - sami izberete, all bodo prozorna, fotoobčutljiva, sončna, progresivna.

LIVISION OPTIKA

LIVISION APLIKACIJO

Livision optika Zagreb / Vukovarska 58a / Matijevićev trg 25 / Velešćina (Arduhinovnik 13)

TEL: +385 1 617 0178 / www.livision-optika.com

ESSILOR Varilux