



*Ali ste tudi vi med tistimi, ki plačanega dopusta ne izkoristijo v celoti? Po najnovejših statističnih podatkih je takih 46 odstotkov zaposlenih v Združenih državah Amerike in kar 71 odstotkov zaposlenih v Kanadi. Nedavna raziskava, ki je zajela 2300 zaposlenih v Severni Ameriki, je poleg tega pokazala, da večina dela tudi na dopustu.*

## Novice

### Zakaj je pomembno, da si vzamemo dovolj dopusta?

Številne študije kažejo, da **večje, kot je ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem, boljše je telesno in duševno zdravje**. Povedano drugače, **premalo dopusta** in preveč dela pomeni **večje tveganje za stres, izgorelost, srčni infarkt in možgansko kap**. Vendar je **uravnoveženost** med službo in zasebnim življenjem **pogosto težko doseči**. Tukaj je **šest korakov**, ki vam lahko to olajšajo:

- 1. Najprej si priznajte**, da vaše poklicno in zasebno življenje **nista v ravnovesju**. Zavedanje je prvi korak na poti do spremembe.
- 2. Svoje dobro počutje postavite na prvo mesto**. Dopust koristi telesnemu in duševnemu zdravju.

### 3. Načrtujte dopust.

4. Začnite zavračati nerazumne zahteve, ki jemljejo vaš čas in energijo na delovnem mestu.

5. Postavite zdrave meje nadrejenim in drugim sodelavcem, nato pa jih s tem jasno seznanite in meje še utrdite.

6. Če vaše delovno mesto ni v sozvočju z vašimi prizadevanji za pravo ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem, razmislite o zamenjavi službe.

Vir: Vermani, M., The Importance of Taking a Break From Work, dostopno na povezavi <https://www.psychologytoday.com/us/blog/a-deeper-wellness/202406/the-importance-of-taking-a-break-from-work>



---

### Do katere mere se je stres vtihotapil v vaše življenje?

Preverite s pomočjo [vprašalnika](#) na naši spletni strani!

---

### Priporočamo v branje in ogled ...

V mesecu juliju na naših družbenih omrežjih Facebooku in Instagramu, med drugim, objavljamo naše predloge knjig in filmov v duhu Omre za letošnje poletje in vas vabimo, da nam sporočite še vaše.



---

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE