
Kolik dovolené by akademičtí pracovníci měli věnovat v létě opravdovému odpočinku?

Kolik dovolené by akademičtí pracovníci měli věnovat v létě opravdovému odpočinku?

Rozhovor s PhDr. Josefem Pavlátem, Psychiatrická klinika 1. LF UK

Psychologové a lékaři doporučují, aby člověk dostatečně odpočíval. Což podle jejich názoru platí dvojnásob pro ty, kteří při své práci jsou v častém kontaktu s lidmi, protože těm hrozí tzv. vyhoření. Nevyužívají ovšem pedagogové letní prázdniny spíše k přípravě nových přednášek a dokončování vědecké činnosti?

Samozřejmě, i přes léto musí řada z nás publikovat a spolupodílet se na přípravě učebních textů. Ale také si musíme vydělat peníze, protože většina z nás je špatně placená. To je také důvod, proč řada z nás si přivydělává - nejčastěji řešením grantů či psaním fakultních posudků. Práce je dost, ale je výhoda, že je velmi rozmanitá. To pomáhá dobré kondici a brání syndromu vyhoření. Doufám také, že skoro každý si udělá tři neděle prázdnin.

Jaké prázdniny byste doporučil - aktivní nebo spíše klid u vody?

Každý by samozřejmě měl přizpůsobit dovolenou svému věku a rodinné situaci. Mladší lidi jsou dnes zcela určitě aktivnější v trávení volného času. Ale i u odpočinku je důležitá rozmanitost. Obecně se ukazuje, že odolnost souvisí s atletickou zdatností. Takže fyzická zdatnost podporuje zdatnost psychickou. Je známo, že lidé, kteří pracují v kanceláři, v posluchárně nebo laboratoři trpí civilizačními chorobami (nejčastěji bolestmi zad). Z tohoto důvodu by měla být dovolená i rehabilitací. Je dobré plavat, posilovat, abychom pak připraveni dobře drželi tělo a nekroutili se nad počítačem. K odpočinku patří také pěstování mezilidských vztahů, tedy setkávání se s lidmi, se kterými se jinak nevidáme, protože nemáme čas. Člověk by se neměl izolovat jen ve své profesi. Z toho hlediska nedoporučuji o dovolené sedět u internetu, který je vynikající pracovní nástroj pro vědeckou práci, ale rozhodně nevede k odpočinku nebo k zvýšení fyzické zdatnosti.

Kolik dovolené by akademičtí pracovníci měli věnovat v létě opravdovému odpočinku?

Kdysi jsem četl populární článek o amerických vědcích, kteří za války pracovali pět let bez dovolené, protože měli velmi naléhavé úkoly a nakonec se ukázalo, že jejich produktivita klesala.

Člověk si potřebuje odpočinout si, dobít se. Z hlediska mentální hygieny se doporučuje minimálně 14 dní dovolené v létě. Dva týdny proto, že několik dní ztratí adaptaci na nové prostředí a pak i adaptaci na návrat. Samozřejmě jsou lidé, kteří si nedovedou ani dovolenou bez práce představit. Existují lidé, kteří dokážou pracovat v jednom kuse, ale je jich málo a je otázkou, zda to již není workoholismus. Naším jediným úkolem přece není jen pracovat. Člověk by měl pěstovat mezilidské vztahy, poznávat to, co ho obohacuje. A to se neděje jen prací. Život by měl být pestrý.

Děkujeme za rozhovor