

TABU JMÉNEM ÚNAVA

VYČERPÁNÍ, VYSÁTÍ, NUDA, NEBO ENERGIE, NADŠENÍ A VÝKON?

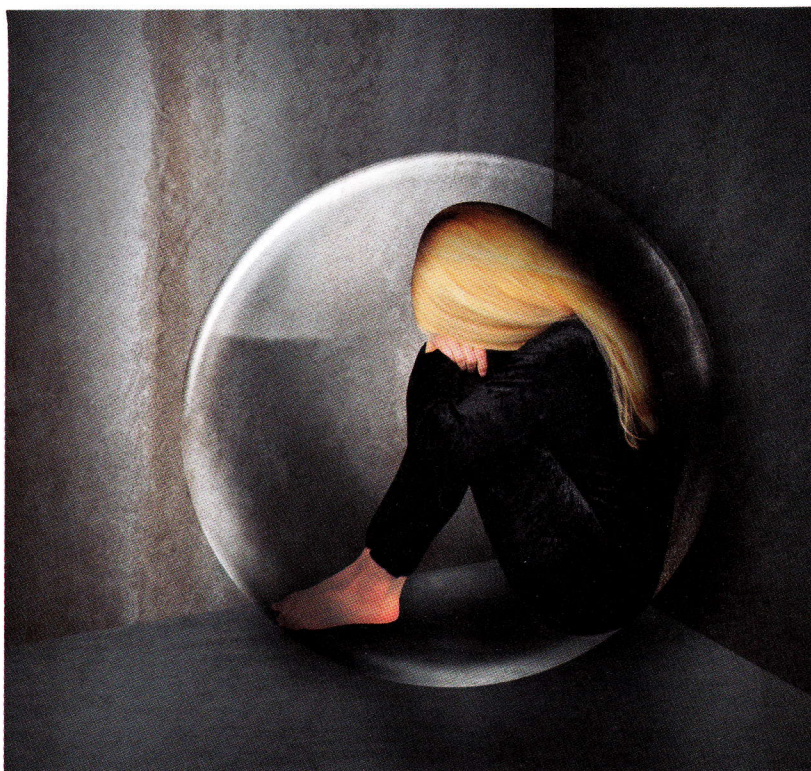
TEXT: LENKA MRÁZOVÁ FOTO: DREAMSTIME.COM

Únava. Slovo, které by nemělo být součástí našeho každodenního slovníku. Ale ono je. Objevuje se v něm čím dál častěji. Nejde o bolest těla ze sportovního výkonu či po sekání trávy na velké zahradě. Je ve větech mladých lidí. Těch, kteří by ještě neměli být unavení či uondani životem. Přesto tam je, dnes více než dříve.

Co nás vede k tomu, že jsme my ženy najednou tak vyčerpaně, vysáté ze života, z práce? Umíme včas identifikovat, že se začínáme nalézat trvale v zóně, kde to už přestává být zdravé? Zdravé pro naše vnitřní nastavení, ale také zdravé pro tělo samotné? Nebo je to nekonečná nuda a stereotyp, co nás ubíjí? Ubíjí tak, že už nemáme sílu udělat krok ke změně? Nebo je to dokonce vyhoření z přehnaného pocitu odpovědnosti, z kumulace funkcí, které nám byly naloženy?

Jsem v byznysu už od roku 1991. V tom opravdu špičkovém. Intenzita práce samotné, informací na vyhodnocení, vnitřní či vnější konkurence nikdy nebyla malá. V devadesátých letech minulého století nikdo o únavě nemluvil. Nebylo to téma ani v prvních letech 21. století. Začalo se objevovat kolem mne plíživě, leč čteněji až v posledních letech. V podobě, která mnohdy vyžaduje už zásah lékaře či dokonce dlouhodobou léčbu. Veliká daň za téměř 25 let vysokého pracovního nasazení. Teď ale o únavě mluví ženy třicetileté. To je trochu brzy nechat se pracovním životem unavit tak, že na dalších třicet let aktivního produktivního života nebudu mít dostatek sil.

Viděla jsem kolem sebe případy těžkých poruch imunity, reálného syndromu vyhoření, Crohnovy choroby, kolapsů z celkového vyčerpání a jiných



velmi nepříjemných onemocnění jako odpověď těla na kumulovanou únavu. Na začátku vždy byla sotva postřehnutelná únava. Tehdy by zotavení bylo během několika dnů. Návrat do plně svěžího stavu před únavou trvá až třikrát tak dlouho než trvalá příčina naší únavy. Návrat po kumulované únavě možná roky. Nebo také nikdy. A to už považuji za hodně velkou daň toho, že jsme byly k sobě dočasně slepé. Nebo ne úplně čestné.

Poznejte ji dřív, než přijde

Únava je stav, kdy máme sníženou schopnost vykonávat činnost, kterou jsme před tím dělali s běžnou úrovní vynaloženého úsilí. Únavu fyzickou po sportu, po sekání velké zahrady, po in-

tenzivním vánočním úklidu poznáme snadno díky nahromaděným metabolickým odpadům ve svalech. Přesně vnímáme, kdy pro nás po odpočinku skončí. Únava psychická je provázena zhoršeným vnímáním, sníženou pozorností, zhoršenou pamětí a vybavováním si věcí, změnami nálady. Tu tak snadno nevnímáme, zejména zpočátku, kdy se do ní začínáme pomalu zanořovat. Tělo nám vysílá jemné signály. Při dobré vnímavosti jsou dobře patrné. Ale pokud jsme ve stavu myslí, že všechno přeroveme naším odhodláním a silou vůle, tak se nemusíme vnímat tak, jak by bylo vhodné.

Každá z nás má jiné hranice únavy, jiné limity energie. Nemohu se spo-



LENKA MRÁZOVÁ

Inspirátorka a mentorka. Po 21 letech v oblasti daňového poradenství a auditu (také 5 let v pozici ředitelky v PwC) vyměnila sféru přesných čísel, zákonů a procesů za sféru tvořivé pomoci a rozvoje lidí. Inspiruje, provokuje otázkami, zvyšuje pracovní a osobní efektivitu - mentoringem či koučinkem, přednáškami, psaním článků. Působila rovněž 13 let v neziskovém sektoru ve správní a dozorčí radě Nadace VIA.

lehnout na to, že když moje kolegyně zvládne čtyři komplikovaná jednání během dne, že to dám vždy i já bez sebemenší stopy únavy. Samotné projevy únavy jsou také velmi subjektivní. Na někom je únava opravdu vidět a cítit - kruhy pod očima, pomalejší mluva, někdo je velmi popudlivý, ale někdo se jen pomalu rozhoduje a oddaluje jakékoli jednoznačné vyjádření a stále trvá na tom, že přeci unavený není.

Dost bylo těžkých slov. Pojdme se společně podívat nato, jak být opět plni energie a duševní síly. A pojem „únava ze života“ ponechat až na hodně seniorní věk.

To není sobectví!

Co nás nabije? Jsou to zdánlivé maličkosti. Ale v běhu života, zejména v té jeho nejaktivnější části se velmi vyplatí je respektovat.

Spíme dobře? Spíme kvalitně a dostatečně? Nebo místo spánku před půlnocí se honíme po bytě, co vše ještě není uděláno a uklizeno do stavu ideál. Sedíme u počítače a odpovídáme na e-maily, na které bychom ráno odpověděli mnohem rychleji. Máme vedle postele papír a tužku a píšeme si, co nás v noci napadne k problému, který právě řešíme a kvůli němuž často nemůžeme usnout?

Jíme pravidelně a snídáme vydatně? Nejsem výživový poradce, ale zmiňuji to, protože se těžko zpět do energie dostává ten, kdo si na první jídlo vzpomněl někdy kolem 15. hodiny. Tělo i hlava pak jede na vnitřní dluh. Potřebujeme jíst jiné věci, sladké, hutné, čokoládu? Opravdu to jsou jen vaše nové delikátní chuťové buňky nebo to je první volání těla, kterému se začíná nedostávat energie na vše, co má zvládat?

A co alkohol? Nemyslím skleničku vína pro radost či na chuť, ale pořádného panáka či pivo každý večer, bez nichž nejste schopné nechat pracovní život za hlavou a přepnout do vnímání rodiny. Tedy pozor, tohle přesně není nabíjecí, to je důležitý signál toho, že něco není, jak má být.

Dopřáváte si také alespoň jeden den „digitální očisty“ týdně? Tím myslím, že jeden celý den se nepodíváte na počítač či tablet, ani nesledujete e-maily na chytrém telefonu. Odpočinou si jak oči, tak hlava.

Umíte říct „ne“ i příjemným věcem? Je umění přiznat si únavu a odejít z oslavy padesátých narozenin kamaráda jako první. Den předem zrušit kamarádce, která se těší na vaše kulinářské umění, týdny domluvenou večeři, protože jste velmi unavená z uzávěrky. Kdo vás zná a ví, že to není obvyklá výmluva, to pochopí.

Víte, co vás vždy 100% nabije energií? Máte nalezen každá ten svůj zdroj? Každá musíme mít alespoň jednu věc, která nás spolehlivě nabije, a na tu si najít čas. Ať už je to úklid skříně a čistý prostor před sebou, výlet s dětmi nebo ranní běh v parku. Nestydím se napsat, že sem patří i krásné a intenzivní rande, ať s manželem či jiným partnerem. Tenhle tak přirozený zdroj naší energie a síly zvládat vše jakoby neexistoval, nemluvíme o něm. V pořádku, nemluvíme o něm, ale mějme ho a hýčkejme si každý láskyplný vztah, který nás dobývá. To není naše sobectví, to je součást péče o přežití rodu i sebe samé.

Vyhoření z odpovědnosti

Když jsem to slyšela poprvé, přišlo mi to zvláštní. Vyhořet proto, že mám na sobě více funkcí, více odpovědnosti.

Ale když ke mně tento výraz dokoloval nedávno už potřetí, nechala jsem si ho od dotyčné vysvětlit. Je to jednoduché: „Odešel můj nadřízený. Jeho pozici dočasně rozdělili mezi mne a kolegu. Dočasnost byla více než rok a já chci mít všechno dokonale udělané. Neuměla jsem nic osekat, nechat vyhnít. Velmi mě dráslalo, že mám být odpovědná a rozhodovat o věcech, u kterých nemám dostatečné znalosti a nemám v sobě odstup, to nechat nějak být.“

A podobně to bylo v dalších případech: k práci studium dvou vysokých škol najednou, postupné narůstání statutární odpovědnosti za další oddělení a další. Pokud jsme ještě funkčně mladé a necítíme se opravdu vnitřně zralé na nové odpovědnosti, ohlasme to včas. Je lepší najít dočasně jiné řešení na pracovišti a možná mít lehké stigma té, co si nevěří, než jen odejít a měsíce se ploužit doma v únavě.

Je velmi dobré znát své limity, s čím jsem ještě svěží a kdy už jsem unavená. V zájmu svém i let profesního života, který máme před sebou. /BW