

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

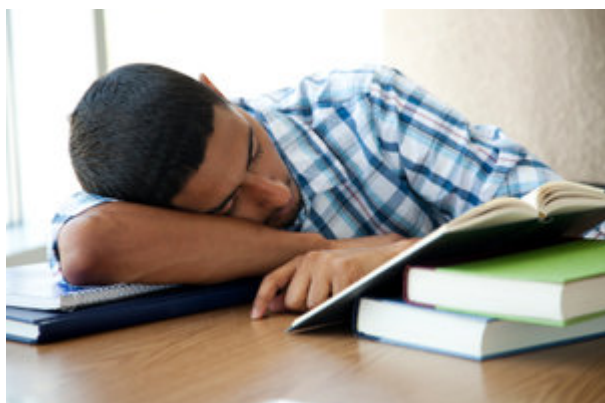
Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Relaks jest równie ważny jak praca



Relaks jest równie ważny jak praca - najważniejsze to zachować zdrowie proporcje. Jeśli pracownik jest wypoczęty, pracuje bardziej wydajnie. Wówczas zwiększa się również jego kreatywność. Relaks stanowi wartościowe dobro zwłaszcza w zakładach pracy, o czym polscy przedsiębiorcy coraz częściej przekonują się na własnej skórze.

Mimo że polscy pracodawcy zaczynają zauważać korzyści z posiadania wypoczętych pracowników, to jeśli chodzi o dostępność środków relaksacyjnych w miejscach pracy, nasz kraj wciąż jest daleko

w tyle za państwami Zachodu. Bogate firmy z Francji, Niemiec czy Stanów Zjednoczonych przeznaczają część powierzchni firmy na pokoje wypoczynkowe, w których znajdują się wygodne kanapy, telewizory, automaty do gier wideo, a nawet stoły bilardowe. Badania pokazują, że takie formy spędzenia wolnego czasu pozwalają skutecznie rozładować stres oraz nabrać sił do dalszego działania. Ale jak pozbyć się uczucia zmęczenia i napięcia, jeśli jest się zatrudnionym w przeciętnej polskiej firmie?

Najprostszą formą aktywności, która pozwala zregenerować siły, jest - paradoksalnie - wysiłek fizyczny. Osoby, których praca wymaga spędzania wielu godzin dziennie przy komputerze, podczas przerw często udają się do stołówki, gdzie spędzają kolejny kwadrans na siedząco. To błąd, bowiem kilkunastominutowy spacer jest czynnością o wiele bardziej odświeżającą. Również proste ćwiczenia fizyczne, takie jak skłony, przysiady czy wymachy ramionami sprawiają, że człowiek znużony patrzeniem na ekran od razu czuje się lepiej.

Dużym problemem wynikającym z konieczności pracy przy komputerze jest zmęczenie oczu. Jeśli nie ma możliwości oderwania się od pracy na kilkanaście minut, zawsze można wykonać kilka ćwiczeń relaksacyjnych. Jednym z nich jest palming, polegający na dokładnym zakryciu oczu dłońmi - tak, aby przez „barierę” nie przedostawał się najmniejszy promień światła. Przebywanie w zupełnych ciemnościach pozwala mięśniom gałki ocznej szybko wypocząć, w efekcie czego wyostrza się widzenie. Można również zamknąć oczy i poprzez poruszanie głową "malować" nosem kontury pobliskich przedmiotów - to sposób na rozluźnienie mięśni oczu i karku.

Znacznie bardziej uciążliwym problemem od zmęczenia fizycznego jest zmęczenie psychiczne. Rozładowanie stresu nie jest tak proste jak ulżenie napiętym mięśniom, jednak i w tym kierunku można działać bardzo wiele. Skuteczne jest ozdobienie własnego stanowiska pracy osobistymi rzeczami. Fotografie najbliższych, kalendarz z obrazami cenionego artysty, a nawet korzystanie z ulubionego kubka - to wszystko pozwala spiętym pracownikom poczuć się znacznie lepiej. Działają również antystresowe zabawki, takie jak piłeczki do ściskania czy zabawne figurki.

Gama metod relaksacyjnych na tym się nie kończy, nie sposób jednak opisać wszystkich ani dokładnie określić ich skuteczności., która zależy, de facto, od indywidualnych preferencji. Dlatego jeśli wyżej wymienione sposoby wypoczywania zawiodą, warto na własną rękę poszukać lepszych. Uporanie się z trudami pracy jest bowiem kwestią poznania samego siebie.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>

<http://laboratoria.net/home/12644.html>

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy