



Sjesta w pracy

Przyzwolenie ze strony szefów na krótką drzemkę w miejscu pracy? Brzmi jak żart, ale coraz więcej firm podchodzi do tego pomysłu poważnie. Nie jest to bynajmniej jakieś wielkie ustępstwo na rzecz wiecznie zmęczonych pracowników, ale jak najbardziej praktyczne podejście – pracownik wyspany będzie bardziej wydajny, zatem firma tylko zyskuje na takim rozwiązaniu.



O zbawiennym wpływie snu na nasz organizm i zdrowie nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Ale liczy się nie tylko długi odpoczynek w nocy. Równie dobre efekty przyniosą krótkie drzemki w ciągu dnia, ponieważ dzięki nim można pozbyć się nagromadzonego napięcia, poprawić pamięć i koncentrację. Jednym słowem – zregenerować siły. Nie jest też żadną tajemnicą, że gdy jesteśmy zmęczeni, to pracujemy znacznie gorzej, trudno jest się nam skupić, a nasza produktywność spada. **Krótkie drzemki w ciągu pracy wydają się więc najprostszym i najskuteczniejszym sposobem na poprawienie efektywności w firmie.**

No dobrze, ale ktoś mógłby zapytać, czy nie łatwiej będzie po prostu wysypiać się w domu kiedy jest na to pora? I tak, i nie. Jak pokazują badania, większość pracujących osób nie zawsze jest w stanie sobie pozwolić na pełny sen w ciągu nocy. Po drugie, ważna jest nie tylko długość snu w ciągu doby, ale również jakość wypoczynku oraz jego rozłożenie w czasie. W drzemce w trakcie dnia nie chodzi tylko o nadrobienie braku snu, ale również na odzyskanie sił w trakcie normalnej aktywności. Ludzki organizm miewa chwile słabości również w ciągu dnia i właśnie te chwile warto przeznaczyć na krótką drzemkę. Dzięki takiej sjeście nasz mózg uporządkuje wszystkie informacje, jakie do niego dotarły do tej pory, oczyści się umysł, obniży poziom stresu i uspokoi się praca serca. **Po krótkiej przerwie odzyskamy zapał do pracy, a w naszej wypoczętej głowie pojawi się więcej pomysłów.**

Kilka wielkich korporacji wzięło sobie te opinie naukowców do serca i postanowiło swoim pracownikom stworzyć warunki do drzemania. Nie znaczy to oczywiście, że dozwolone jest przesypianie połowy dnia, ale kilkanaście minut snu jest dostępne dla każdego. Do tego celu wydziela się osobne pomieszczenia, w których można odpocząć z dala od pracowniczego

zgiełku – na miejscu stoją wygodne fotele, wyposażone w system budzenia. W Nowym Jorku stworzono nawet specjalne centrum, do którego można wpaść w ciągu dnia na relaksujący wypoczynek połączony na przykład z zabiegami kosmetycznymi.

Źródło: <http://abcpracownika.pl/2012/02/sjesta-w-pracy/>