

W pracy nawet podczas wakacji

21 czerwca 2023

Badania pokazują, że Polacy nawet na wakacjach nie rozstają się ze służbowym smartfonem czy laptopem.

Według informacji portalu PulsHR.pl, 92,7 proc. Polaków korzysta z internetu w telefonie, używając go głównie do przeglądania stron, odbierania i wysyłania maili oraz używania portali społecznościowych i komunikatorów. Z ostatniego raportu „Digital 2022. We Are Social” wynika też, że przeciętny Polak spędza w internecie średnio 6 godz. i 42 min dziennie, co daje prawie 45 godz. tygodniowo. 69 proc. Polaków na urlopie sprawdza służbową pocztę, 63 proc. odbiera służbowy telefon, a co 10. nawet podczas wakacji wykonuje standardowe obowiązki zawodowe.

Tylko 1 proc. badanych zadeklarował, że w trakcie urlopu pozostaje offline i nie skorzysta z telefonu ani laptopa. „Kiedy bierzemy ze sobą laptopa, a w dzisiejszych czasach nawet w prywatnym telefonie mamy podłączonego służbowego maila, to każde piknięcie powoduje w nas poczucie lęku i automatycznie sprawdzamy, co to za mail, i chcemy na niego odpowiadać” – mówi Kinga Rucka, psycholożka.

Jak podkreśla, takie niehigieniczne korzystanie z technologii powoduje jednak, że mózg nie jest w stanie efektywnie odpoczywać. Przez to dużo gorzej radzi sobie z przebodźcowaniem i stresem, co w konsekwencji może prowadzić nawet do wypalenia zawodowego, zaburzeń psychicznych oraz fizycznych dolegliwości na tym tle.

Źródło: [NowyObywatel.pl](https://nowyobywatel.pl)