

Za pracę zdalną płacimy zdrowiem

11 marca 2021

Gdy w marcu 2020 firmy zaczęły wysyłać swoich pracowników do pracy zdalnej, wielu osobom takie rozwiązanie nawet bardziej odpowiadało. Teraz po roku niestety pracownicy zaczynają narzekać na swoje zdrowie.

Fizjoterapeuta Matthew Laing mówi, że coraz częściej widzi skutki pracy zdalnej swoich klientów, którzy skarżą się na bóle szyi, pleców i ramion. Przyczynę jest oczywiście brak ruchu i spędzanie całego dnia w pozycji siedzącej. Aranżowane w domu stanowiska pracy nie zawsze są ergonomiczne. Do tego dochodzi jeszcze zjawisko zmęczenia telekonferencjami, określane jako „Zoom fatigue”. Oczywiście nie musi się odnosić do korzystania tylko z Zooma, ale też innych platform służących zdalnej komunikacji: Microsoft Skype i Teams, Cisco Webex, Google Meet.

Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda zwracają uwagę na cztery czynniki, które przyczyniają się do narastania zmęczenia. Po pierwsze uczestnictwo w wideokonferencji wiąże się z nienaturalnie długim utrzymywaniem bliskiego kontaktu wzrokowego. Po drugie – obserwujemy innych uczestników i wypatrujemy różnych szczegółów. Po trzecie – tkwimy przed ekranem przez długi czas w tym samym miejscu. Po czwarte – mamy podgląd na siebie w czasie rzeczywistym.

Jeden z autorów studium opublikowanego w czasopiśmie Technology, Mind and Behavior porównuje wypowiedanie się w czasie telekonferencji do mówienia przez cały czas do lustra. Zmęczenie Zoomem jest lub będzie odczuwane przez wszystkich w różnym stopniu i wpłynie na sposób postrzegania siebie. Profesor Jeff Hancock, zajmujący się na Stanfordzie zagadnieniami związanymi z komunikacją, podkreśla, że

szczególnie osoby skupione na sobie i swoim wizerunku będą częściej odczuwać niepokój i zmęczenie, a nawet mogą popadać w nastroje depresyjne.

Współautor studium, profesor Jeremy Bailenson, radzi, by jak najczęściej wyłączać podgląd swojej kamery. Warto też zmniejszać okno wideokonferencji tak, by nie zajmowało całego ekranu. Bailenson ma nadzieję, że Zoom z czasem zmieni ustawienia domyślne, żeby użytkownik dołączający do spotkania nie był od razu bombardowany swoim wizerunkiem.

W kwestii zmęczenia fizycznego, fizjoterapeuta Laing zaleca wykorzystywanie przerw między telekonferencjami na wykonanie kilku ćwiczeń. Trzeba przede wszystkim wstać, zrobić kilka skłonów, rozciągnąć się albo przejść po schodach na górę i na dół.

Autorstwo: Katarzyna Nowosielska

Źródło: [Goniec.net](https://goniec.net)