વર્ક ફ્રોમ હોમ કરવાથી થતાં સ્ટ્રેસને કહો ‘બાય બાય’

મિત્રો, લોકડાઉન થયું ત્યાર પછી ઘરેથી ઓફિસવર્ક કરવાનું ચલણ ઘણું વધી ગયું. તે આપણને અમુક પ્રકારની સુવિધા જેવી કે સમયની બચત, મુસાફરીમાં પડતી મુશ્કેલીઓ અને પોતાને અનુકૂળ સમય પર કામ કરવાની સુવિધાનો લાભ આપે છે. છતાં વર્ક ફ્રોમ હોમ કરતાં ઘણા લોકોએ અમુક પ્રકારની એન્ઝાઈટીનો અનુભવ તો કર્યો જ હશે. આજે આપણે વર્ક ફ્રોમ હોમ કરતા લોકોની માનસિક સ્થિતિ પર શી વિપરીત અસર પડે છે અને તે અસર ઓછી કરવા માટે શું કરી શકાય તે વિષે ચર્ચા કરીશું.

વર્ક ફ્રોમ હોમ માનસિક તણાવમાં કેવી રીતે વધારો કરે છે?

પારિવારિક અને વ્યાવસાયિક જીવન વચ્ચે ધૂંધળી ભેદરેખા

જયારે તમારો પલંગ કે ડાયનીંગ ટેબલ ઓફિસ ડેસ્કનું કામ કરે ત્યારે તમારું મગજ શ્રમ અને આરામ વચ્ચેનું ભૌતિક વિભાજન ગુમાવે છે જે તમને ક્રોનિક ‘ચાલુ’ રહેવાની સ્થિતિમાં રાખે છે.

સતત કનેક્ટિવિટી

અનુકૂળ સમયે કામ કરવાની સુવિધા ભલે આપે પણ તેના કારણે વર્કિંગ કલાકોની મર્યાદા રહેતી નથી. ઓનલાઈન આવતા મેસેજ કે ઈમેલના જવાબ આપવા કે પોતાના આરામ કે હેલ્થ કોમ્પ્રોમાઈસ કરીને પણ ઓફિસવર્ક પૂરું કરવું કે કામ માટે સતત અવેલેબલ રહેવું માનસિક થાકમાં વધારો કરે છે. તેના કારણે વ્યક્તિ નબળી ઊંઘનો શિકાર બની શકે છે.

સામાજિક અલગતા

ઘરમાં એકલા બેસીને સતત કામ કરવાથી માણસોના રૂબરૂ સંપર્કનો અભાવ થઈ જાય છે. તેના કારણે વ્યક્તિ માનસિક અને સામાજિક એકલતાનો અનુભવ કરી શકે છે.

પારિવારિક વિક્ષેપ

કૌટુંબિક જરૂરિયાતો, ઘરકામ અને પરિવારના સભ્યો દ્વારા પડતાં વિક્ષેપને કારણે કામમાં ધ્યાનભંગ થાય છે અને કામના કલાકો વધતા જાય છે.

શારીરિક દિનચર્યાનો અભાવ

કામના કલાકો વધી જવાથી અને વળી સતત ઘરમાં જ બેસીને કામ કરવાથી શારીરિક સક્રિયતા ઓછી થઈ જાય છે. શારીરિક દિનચર્યા ઓછી થવાથી શારીરિક તકલીફો આવી શકે છે.

વર્ક ફ્રોમ હોમનો તણાવ કેવી રીતે ઓછો કરી શકાય?

એક ચોક્કસ દિનચર્યા બનાવો

એક ચોક્કસ દિનચર્યા જો ના બનાવીએ તો ઓફિસનાં કામ અને પારિવારિક જીવન વચ્ચેની ભેદરેખા ધૂંધળી થઈ જાય છે અને જો બંને વચ્ચે સંતુલન ના જાળવી શકાય તો તણાવ વધવાની શક્યતા રહે છે. તમારો સવારે ઊઠવાનો સમય નક્કી રાખો. થોડી શારીરિક કસરતો કરો, બ્રેકફાસ્ટ કરો, રોજિંદી દિનચર્યા પૂરી કરીને વ્યવસ્થિત તૈયાર થયા પછી જ દરરોજ એક નિશ્ચિત સમયે ઓફિસનું કામ શરૂ કરો અને સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે ઓફિસના કલાકો પૂરા થયા પછી તમારું કમ્પ્યુટર બંધ કરી દો. ત્યાર બાદનો સમય પરિવારને પણ આપો. આમ કરવાથી તમારી પ્રોફેશનલ લાઈફ અને પર્સનલ લાઈફ વચ્ચે એક ભેદરેખા રહેશે. રાત્રે સૂઈ જવાનો સમય પણ નક્કી રાખો જેથી એક સંતુલિત રૂટીન બને જે તમારામાં તણાવ ઊભો થવા દેતો નથી.

પોતાને બ્રેક પણ આપો

થોડા થોડા સમયાંતરે બ્રેક લો. સ્ક્રીન ટાઈમમાંથી બ્રેક લઈને થોડું સંગીત સાંભળો, લંચ કરો અને જો શક્ય હોય તો બહાર ચાલવા કે સાઈકલ ચલાવવા જાઓ. આવા નાના નાના બ્રેક તમારી કાર્યક્ષમતામાં પણ વધારો કરશે અને તમે એક સરખા કામના તણાવમાં આવશો નહિ. હરિયાળી ખુલ્લી જગ્યા પર સમય વિતાવવાનું રાખવાથી માનસિક તણાવમાં રાહત મળે છે.

કામ કરવાની જગ્યા સુનિશ્ચિત રાખો

તમારા કામ કરવા માટે એવી જગ્યા પસંદ કરો કે જ્યાં તમને લાંબાગાળા સુધી બેસવામાં કમ્ફર્ટેબલ રહે અને પરિવારના સભ્ય કે અન્ય કોઈ વિક્ષેપ ન કરી શકે. બને ત્યાં સુધી દરવાજો બંધ રાખો જેથી કામમાં કોઈ ખલેલ ન પડે. તમારી જરૂરિયાતની બધી વસ્તુ તમારી સાથે રાખો. પલંગ પર બેસવાનું ટાળો, કોઈ ડેસ્ક અને ચેરને કામ કરવા માટેની જગ્યા તરીકે પસંદ કરી શકાય.

લોકો સાથે જોડાયેલા રહો

વર્ક ફ્રોમ હોમ કરવાનો એક ફાયદો એ રહે છે કે તમે તમારા સમયે કામ કરી શકો છો પરંતુ, તેમ કરવામાં વ્યક્તિ એકલતા અનુભવવા લાગે છે કારણ કે તેણે સતત અન્ય લોકોના રૂબરૂ સંપર્ક વિના કામ કરતા રહેવાનું હોય છે. આ માટે, થોડા થોડા સમયે લોકો સાથે વાતચીત કરતા રહો, બહાર ના નીકળી શકાય તો વિડિયો કોલ પર કે ફોન કોલ પર વાતચીત કરો. ઈમેલ કે મેસેજ કરવાનું ટાળો. માણસો સાથેનો રૂબરૂ સંપર્ક તમારા કામને જીવંત બનાવશે. મિત્રો સાથે કે વળી ઓફિસના કલીગ્ઝ સાથે વાતચીત કરવાથી તેમના સંપર્કમાં રહી શકાય છે અને એકલતા અનુભવાતી નથી.

સીમા નક્કી કરી રાખો

વર્ક ફ્રોમ હોમ કરતી વખતે ઘરના અન્ય સભ્યો સાથે વાતચીત કરીને તમારા કામના સમયની સીમાઓ જણાવો જેથી તમને તે દરમિયાન કોઈ ખલેલ પહોંચાડવા ન આવે.

તેવી જ રીતે જયારે કામ પૂરું થઈ જાય ત્યારે કમ્પ્યુટર કે લેપટોપ બંધ કરી દો અને સંપૂર્ણ સમય પરિવાર અને પોતાને પણ આપો.

વર્ક ફ્રોમ હોમના ઘણા ફાયદાઓ છે અને તેમાં ઘણી ફ્લેક્સીબીલીટી પણ છે પરંતુ તે આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ અસર કરે છે. વ્યાવસાયિક જીવન અને પારિવારિક જીવન વચ્ચે યોગ્ય સંતુલન જાળવીને જ તેને મેનેજ કરી શકાય અને માનસિક તણાવમાંથી મુક્ત થઈ શકાય.