

Designer burnout

Website 1

Burn-out wordt nu formeel erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie als een syndroom dat het gevolg is van "chronische stress op de werkplek" die niet met succes is aangepakt.

Het wordt gekenmerkt door drie belangrijke factoren:

- Gevoelens van uitputting of uitputting van energie
- Verhoogde mentale afstand tot iemands baan, of gevoelens van negativisme of cynisme gerelateerd aan iemands baan
- Verminderde professionele effectiviteit

Dingen die een Burnout veroorzaken:

- Gebrek aan diverse projecten → Het creatieve brein moet worden uitgedaagd met een reeks projecten om de motor op gang te houden en op toeren te houden.
- Overbelasting
- Tijd gebrek
- Verveeling → elke dag is hetzelfde
- Burnout-problemen die uniek zijn voor ontwerpers:
 - Kritiek
 - Twijfel

Hoe een burnout voorkomen:

- Diagnose
- Weg van de computer
- Plan wat rust in
- Schakelen
- Fysieke uitdagingen
- Slapen
- Praten

<https://www.impactplus.com/blog/the-real-dangers-of-designer-burnout-a-first-person-perspective>

Website 2

- Diversie is belangrijk → Door te diversifiëren waar je aan werkt, blijf je niet alleen gemotiveerd, maar kun je jezelf ook uitdagen en daarbij een paar verschillende hoeden passen
- Verander af en toe van omgeving → Telkens wanneer ik merk dat ik een beetje ongeïnspireerd of board raak, verander ik mijn omgeving.
- Meer vrije tijd
- Meer slaap
- Eet en beweeg goed
- Woon een conferentie of netwerk bij → Wanneer ik een netwerkevenement of conferentie bijwoon, voel ik me altijd super gemotiveerd

<https://www.iamdennisfield.com/post/how-i-fight-burnout-as-a-designer>

Tussen notes

Mensen raken gemotiveerd wanneer ze omgeven zijn dus door mensen met dezelfde interesses. Bij de feedback sessie werd er ook al voorgesteld dat er misschien verschillende types zijn op Mars. Dit kan doorgewerkt worden in een plek voor ontwerpers, een plek voor leraren, een plek voor vrachtwagen chauffeurs enz. Ze kunnen hierdoor elkaar verder motiveren.

Nadat ik het boek van Norwegian Wood heb gelezen, heb ik nu wel een sterk idee gekregen over het resort na het lezen van deze websites erbij. In het boek Norwegian Wood is er een meisje met depressie die naar een soort resort gaat midden in de natuur, en die dan opdrachten krijgt zoals gardening of de vogels voeren. Allemaal dingen die de mens dichterbij de natuur brengt, met een positieve psychologische invloed. Hoe kan dit ook op Mars? De tweede website gaf ook aan dat een nieuwe omgeving inspiratie kan opwekken. Zal een andere planeet dat ook kunnen doen?

Website 3

Natuur en Burnout

- Mindfulness → Wandelen in de natuur is een soort actieve meditatie. Door je te concentreren op het huidige moment en je omgeving, maak je je geest leeg en vermijd je angstige gedachten. Als er negatieve gedachten opkomen, helpt het om je te concentreren op iets echt voor je - en dat is waar het volgende punt van pas komt.
- Bilaterale stimulatie → Is het je ooit opgevallen hoe we ons beter kunnen voelen in tijden van spanning door gewoon door een kamer te lopen? Ons lichaam op een ritmische manier gebruiken (lopen, rennen, enz.) beïnvloedt de manier waarop herinneringen worden opgeslagen en verwerkt in de twee hersenhelften, en kan daarom het emotionele gewicht van een herinnering verminderen.
- Zintuiglijke aandacht → Je zenuwstelsel is afgestemd om zich op natuurlijke wijze te oriënteren op nieuwe prikkels. Dus door zoveel mogelijk van je zintuigen te gebruiken, kun je volledig aanwezig zijn en stressvolle gedachten negeren. Deze zintuiglijke stimulatie helpt je ook om op meer en diepere niveaus van de wandeling te genieten.

<https://tanager.org/blog/how-nature-can-heal-burnout/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33678050/> → Onderzoek naar de relatie tussen waargenomen visuele toegang tot de natuur en burn-out bij verpleegsters

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34847453/> → Introductie van de natuur op de werkvloer: een op de natuur gebaseerde interventie om stress te verminderen en cognitieve prestaties te verbeteren

Psychologie van mens en natuur

Website 1

- Onderzoek toont aan dat mensen die meer verbonden zijn met de natuur, meestal gelukkiger zijn in het leven en meer geneigd zijn te zeggen dat ze het gevoel hebben dat hun leven de moeite waard is. De natuur kan veel positieve emoties opwekken, zoals kalme, vreugde en creativiteit, en concentratie bevorderen.
- Verbondenheid met de natuur wordt ook geassocieerd met lagere niveaus van slechte geestelijke gezondheid, met name minder depressie en angst.
- Netheid, zoals de afwezigheid van zwerfvuil, in natuurlijke ruimtes is ook een factor die bepaalt hoeveel onze geestelijke gezondheid baat heeft bij tijd buiten doorbrengen. Schonere natuurgebieden worden in verband gebracht met minder depressies.

<https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/nature-how-connecting-nature-benefits-our-mental-health#:~:text=Nature%20can%20generate%20many%20positive,particularly%20lower%20depression%20and%20anxiety.>

Website 2

- Allereerst is een tocht in de woestijn een wondermiddel voor mensen die last hebben van gezondheidsproblemen. De schaarste aan water en de bijna totale afwezigheid van vocht maken de woestijn immuun voor schimmels of bacteriën die ademhalingsproblemen veroorzaken, perfect voor mensen die lijden aan allergieën of astma.
- Een ander voordeel van het droge klimaat is vitamine D. Zonlicht helpt het lichaam vitamine D aan te maken, wat bijdraagt aan de gezondheid van botten en tanden, het immuunsysteem van het lichaam versterkt, de stemming verbetert en depressies helpt bestrijden.

Psychologie van mens in space

- Zo zei 97% van de uiteindelijke steekproef dat ze "een sterkere waardering voor de schoonheid van de aarde kregen".

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S009457650500069X?via%3Dihub>

Chat GPT

Input: Hoe zou een dag bijvoorbeeld uit zien van zo'n resort voor een designer met een burnout?

Output:

- 7:00 uur: Wakker worden met een rustgevende muziek en een gezond ontbijt met uitzicht op de Mars-landschappen.
- 8:00 uur: Yoga en meditatie sessie om de dag ontspannen te beginnen.
- 9:00 uur: Workshops over creativiteit, kunst en design gericht op herstel van burnout. Hierbij kan gedacht worden aan activiteiten zoals schilderen, tekenen, keramiek, fotografie, digitale kunst, en meer.
- 12:30 uur: Gezonde lunch met Mars-specifieke ingrediënten in het restaurant, met uitzicht op de omgeving.
- 14:00 uur: Wandeling of fietsen door de Mars-landschappen om de verbinding met de natuur te versterken.
- 16:00 uur: Vrije tijd om zelf te werken aan creatieve projecten of ontspanning.
- 18:00 uur: Diner met een gevarieerd menu en Mars-specifieke ingrediënten.
- 19:30 uur: Avondactiviteiten zoals filmavonden, lezingen of concerten die gericht zijn op inspiratie en ontspanning.
- 22:00 uur: Rustige avondmeditatie en stargazing sessie om de dag af te sluiten.

Note: In eindverslag een notitie aan het begin erbij zetten misschien dat ik zal vermelden wat ik met ChatGPT heb gedaan.