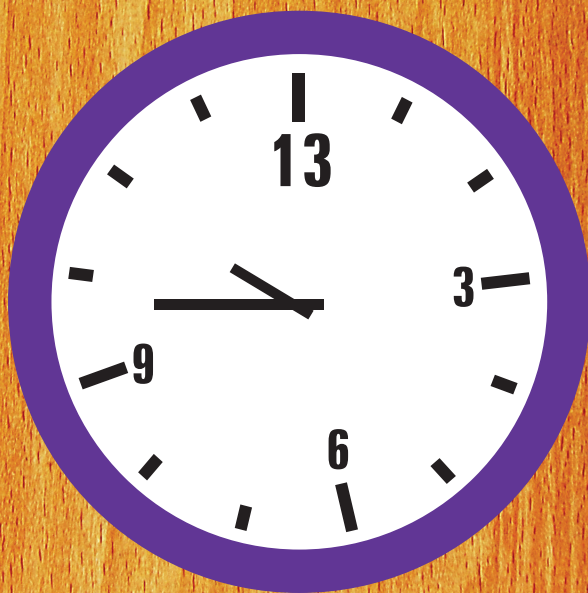


GDY PRACA STAJE SIĘ PROBLEMEM



CZY JESTEM UZALEŻNIONY?

BARBARA ZYCH

Redaktor prowadzący
Aneta Zdunek
Korekta
Katarzyna Kulesza
Projekt graficzny
ARTEPLAZA agencja reklamowa
www.arteplaya.pl

Copyright © by Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

ISBN 978-83-64000-04-1
Warszawa 2013

Egzemplarz bezpłatny.
Broszura finansowana ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Wydawca:

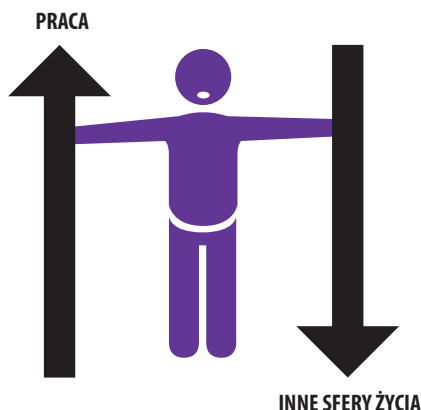


ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa
tel. (+48 22) 836 80 80
fax (+48 22) 836 80 81
www.etoh.edu.pl; e-mail: etoh@etoh.edu.pl

CZYM JEST PRACOHOLIZM?

Praca to ważny aspekt życia człowieka. Poświęcamy na nią większość naszego czasu – przeciętnej osobie zajmuje blisko jedną trzecią życia. Idealnie jest, gdy praca staje się naszą pasją i możemy podpisać się pod słowami Konfucjusza: „Rób, co lubisz, a nigdy nie będziesz musiał pracować”. Czasem jednak przekraczamy cienką granicę między zdrowym zaangażowaniem w pracę a niebezpiecznym uzależnieniem. Ten moment bardzo trudno uchwycić, ponieważ jak każde uzależnienie, pracoholizm zaczyna się i narasta niepostrzeżenie. Dodatkowo w społecznym odbiorze pracoholicy budzą niejednokrotnie uznanie; są postrzegani jako osoby odpowiedzialne, sumienne, zaradne, dbające o materialne zabezpieczenie swoich rodzin.

Pracoholizm (uzależnienie od pracy) zalicza się do uzależnień behawioralnych. Objawia się obsesyjną i wewnętrzną potrzebą ciągłego wykonywania pracy kosztem innych obszarów życia (np. zaniedbywanie rodziny i przyjaciół, brak snu i odpoczynku, zaniedbywanie innych aktywności). Podstawą pracoholizmu jest zaburzenie równowagi między pracą a innymi sferami życia oraz utrata kontroli nad własnym zachowaniem na skutek wewnętrznego przymusu jej wykonywania.



O **uzależnieniu behawioralnym** mówimy wtedy, gdy występuje silna potrzeba wykonywania danej czynności, np. pracy, korzystania z Internetu, robienia zakupów, uprawiania seksu, hazardu, a wykonująca ją osoba nie potrafi powstrzymać się od jej wykonywania i zaczyna tracić kontrolę nad sytuacją. Zachowania te nie kojarzą się tak negatywnie jak nadużywanie alkoholu czy sięganie po narkotyki, dlatego też często bywają bagatelizowane. Uzależnienia behawioralne z pozoru wyglądają niegroźnie – przecież nie ma nic złego w pójściu do kasyna, seksie, korzystaniu z Internetu czy pracy.

O uzależnieniu behawioralnym decyduje częstotliwość i wewnętrzny przymus wykonywania danej czynności. Pracoholizm to najczęściej bagatelizowane uzależnienie, ponieważ praca jest wartością cenioną i wzmacnianą społecznie.

Szacuje się, że problem pracoholizmu dotyczy około 5% populacji. Badania wskazują, że przeciętny Polak pracuje 41,6 h tygodniowo. W tej statystyce znajdujemy się w czołówce Europy. Dla porównania Hiszpanie pracują 35,9 h, Irlandczycy – 37,9 h, Włosi – 39,3 h.

MIT PRACOHOLIZMU JAKO TZW. DOBREGO UZALEŻNIENIA

Czynnikiem, który usprawiedliwia tendencję do nadmiernego poświęcania się pracy i szukania w tym pozytywnych aspektów, są mity istniejące w świadomości wielu ludzi.

Mit 1: Pracoholizm jest dobrym uzależnieniem. Alkoholizm, hazard czy uzależnienie od narkotyków to złe uzależnienia.

Fakt 1: Nie ma dobrych i złych uzależnień. Każde uzależnienie zaburza równowagę i funkcjonowanie człowieka. Pracoholizm należy do uzależnień niezwiązanych z substancjami chemicznymi i z tego powodu bywa bagatelizowany. Jednak może stać się przyczyną poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym i fizycznym, a także zaburza funkcjonowanie społeczne osoby uzależnionej.

Mit 2: Pracoholizm najczęściej przynosi korzyści materialne i prestiż społeczny, jest wyrazem troski o rodzinę, więc nie jest uzależnieniem.

Fakt 2: Praca jest pożądaną dziedziną aktywności człowieka, dlatego pracoholizm jest często aprobowany społecznie. Niestety, dostrzega się tylko jego dobre strony – ewentualne zyski finansowe, prestiż i dobrobyt materialny, podczas gdy pracoholik niszczy nie tylko swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, ale także relacje z najbliższymi ludźmi. Osoba uzależniona od pracy jest nieobecna w momentach ważnych dla rodziny, a jeśli już fizycznie jest z najbliższymi, to i tak skupia się na myślach związanych z pracą.

Mit 3: Pracoholizm łatwo wyleczyć, wystarczy raz na jakiś czas zwolnić i wybrać się na urlop.

Fakt 3: Pracoholik wpada w pułapkę i nie kontroluje swojego uzależnienia. Osoba nadmiernie zaangażowana w pracę nie potrafi się zrelaksować, jest w ciągłym napięciu i nawet na urlopie pracuje lub/i jej myśli obsesyjnie krążą wokół pracy. Natomiast czas wolny i odpoczynek są niezbędne do zachowania równowagi w życiu. Pracoholik nie potrafi z tego korzystać, gdyż dni wolne od pracy powodują poczucie dyskomfortu, a chwile poświęcone na czynności niezwiązane z pracą traktowane są jako czas spędzony bezproduktywnie.

Mit 4: W obecnych czasach wszyscy jesteśmy pracoholikami, rzeczywistość wymusza na nas ciągłą pogoń za pieniędzmi.

Fakt 4: Prawdą jest, że wielogodzinna, ekstremalna praca, dążenie do dobrobytu i dbanie o rozwój kariery stało się pewnym stylem życia, utożsamianym z człowiekiem sukcesu. W takim przypadku praca opiera się na konkret-

nych wynikach i nieprzekraczalnych terminach. W tej pogoni niewiele jest miejsca na rozwój zawodowy i kreatywność człowieka. Natomiast nie jest prawdą, że wszyscy jesteśmy pracoholikami. Osoba normalnie zaangażowana w pracę, oprócz sumiennego jej wykonywania, jest skupiona również na sobie, swoim rozwoju, pasjach oraz osobach najbliższych. Dodatkowo potrafi odpoczywać i wyważyć proporcje pomiędzy różnymi obszarami życia. Natomiast pracoholik ma zaburzoną równowagę funkcjonowania w tych sferach.

Mit 5: Pracoholizm pozwala poczuć się bardziej kompetentnym, wartościowym człowiekiem.

Fakt 5: Pracoholik tylko pozornie czuje się dowartościowany i spełniony. Budowanie poczucia własnej wartości na zewnętrznych wymiarach, tj. osiągnięcie sukcesu za wszelką cenę, które w konsekwencji może prowadzić do uzależnienia od pracy, nie może się udać. Realne poczucie własnej wartości powinno być budowane na osobistym rozwoju oraz wewnętrznej wolności.

PRZYCZYNY, OBJAWY I OSOBOWOŚĆ PRACOHOLIKA

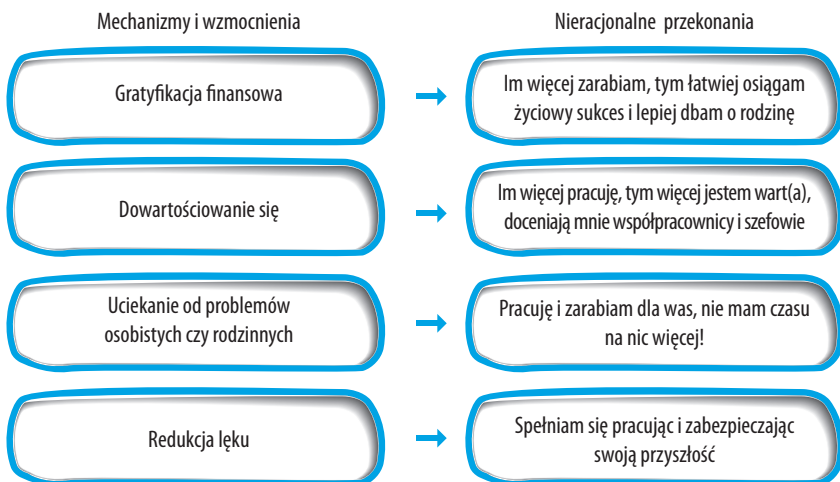
Istnieje wiele hipotez, które próbują określić źródła pracoholizmu i jego związek z poszczególnymi wymiarami osobowości, stylami radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i wczesnymi doświadczeniami.

Specjaliści wiążą pracoholizm z:

- o perfekcjonizmem,
- o neurotyzmem, kompulsywną potrzebą akceptacji (rozbieżność między tym, kim jestem a kim chciałbym być, „ja realnym” oraz „ja idealnym”),
- o doświadczaniem w dzieciństwie warunkowej miłości, np. kiedy rodzice odmawiali jej, gdy dziecko nie spełniało pokładanych w nim oczekiwań, w dorosłym życiu przejawia się jako identyfikacja z rodzicem, aby zyskać jego podziw,
- o redukcją lęku,
- o doznaniem biedy na wcześniejszym etapie życia,
- o potrzebą rywalizacji,
- o unikaniem — stylem radzenia sobie przez ucieczkę od problemów,
- o normami społecznymi — społeczny szacunek dla osób ciężko pracujących,
- o przekazem i wzorcem rodzinnym (np. „Na wszystko trzeba sobie ciężko zapracować”),
- o środowiskiem pracy, gdzie promowane są osoby nadmiernie zaangażowane w pracę, które poza pracą nie mają własnego życia,
- o niespełnieniem i niezaspokojeniem potrzeb w relacjach, np. w małżeństwie czy związku. Wobec braku akceptacji własnej osoby na tej płaszczyźnie może dochodzić do poszukiwania innych możliwości sprawdzania się i dowartościowania, np. nadmiernie angażując się w pracę zawodową,
- o czynnikami biologicznymi, jak w przypadku innych uzależnień, tj. poziomem serotoniny i dopaminy w mózgu, stanami hiperaktywności i hipoaktywności obszarów mózgu związanych z tzw. układem pozytywnego wzmocnienia, nagrody.



W głowie pracoholika...



Nie każdy pracoholik jest taki sam. W psychologii rozróżniamy różne typy pracoholików.

Typy pracoholików według Bryana Robinsona:

Pracoholik nieugięty – osoba pracująca kompulsywnie przez cały tydzień. Perfekcjonista, restrykcyjnie pilnujący wyznaczonych terminów. Praca jest dla niego ważniejsza od relacji z innymi ludźmi. Nie potrafi odpoczywać, pracuje w trakcie urlopów i weekendów. Sprawia wrażenie osoby bezwzględnej i niewrażliwej na potrzeby osób bliskich.

Pracoholik bulimiczny – ma skrajne wzorce pracy – od całkowitego poświęcenia do rezygnacji z wykonywanego zadania. Zaczyna pracę z opóźnieniem, ponieważ boi się, że nie sprostą i nie wykona dobrze zadania. Po okresie maksymalnego zaangażowania wpada w fazę zmęczenia i unikania pracy. Pracoholik bulimiczny przez cały czas przeżywa wzrost napięcia, dopiero wysokie napięcie, lęk i presja czasu zmuszają go do działania.

Pracoholik z deficytem uwagi – praca jest dla niego źródłem stymulacji, adrenaliny, łatwo się nudzi, ma problemy z koncentracją na zadaniu. Pracuje bardzo intensywnie, ale nie ma ustalonej strategii pracy. Inicjuje wiele zadań, których nie kończy.

Pracoholik delektujący się pracą – ciągle analizuje, sprawdza wykonaną dotąd pracę, pracuje wolno, skupia się na detalach. Perfekcjonista, odczuwający lęk, że rezultat nie będzie zadowalający, dlatego też trudno jest mu uznać pracę za skończoną.

Minidiagnoza (doznania i odczucia osoby uzależnionej od pracy)

Praca jest ważnym wyznacznikiem większości życiowych sukcesów człowieka, także tych związanych z życiem rodzinnym i towarzyskim. Pracowitość jest cechą ludzi działających z pasją i zaangażowaniem. Atrybuty te charakteryzują również pracoholików. Skąd więc wiadomo, że mamy do czynienia z osobą uzależnioną od pracy? Warto zastanowić się, czy ja lub ktoś z mojej rodziny, przyjaciół nie popadł w uzależnienie od pracy.

Sprawdź, czy poniższe stwierdzenia pasują do Ciebie.

1. Odczuwam silną potrzebę wykonywania czynności związanych z pracą zawodową i nie mogę się powstrzymać nawet wtedy, gdy mam czas wolny.
2. Przy próbie przerwania lub ograniczenia pracy odczuwam niepokój i rozdrażnienie.
3. Nie mam czasu na zainteresowania i pasję.
4. Spotkania rodzinne i towarzyskie wydają mi się stratą czasu, lubię spotkania biznesowe, które są konstruktywne.
5. Rodzina i przyjaciele mówią, że za dużo pracuję.
6. Lubię rywalizować i osiągać zamierzone cele, nawet jeśli wiąże się to z nieprzespanymi nocami.
7. Muszę dużo pracować, ponieważ w dzisiejszych czasach łatwo stracić pracę.
8. Praca sprawia, że staję się lepszym człowiekiem.
9. Lubię samodzielną pracę, praca w grupie mnie męczy, nikt nie wykona zadania tak dobrze jak ja.
10. Brak czasu i zmęczenie to cena sukcesu i statusu materialnego, który chcę zapewnić rodzinie.
11. Lubię aktywności, w których można wygrywać i widać efekt mojej pracy.
12. Nie wiem, ile godzin dziennie pracuję, czas szybko mija, ponieważ ciągle mam coś do zrobienia.
13. Gdy tylko skończę kolejny projekt, na pewno zacznę mniej pracować.
14. Mam częste bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, bóle brzucha lub inne dolegliwości, ale nie mam czasu pójść do lekarza.
15. Nie mam czasu na urlop, ale jeśli już się na niego wybiorę, to wciąż myślę o pracy i martwię się, że podczas mojej nieobecności inni na pewno coś zawałają, bo nie każdy jest tak skrupulatny jak ja.
16. Nie pamiętam, co wczoraj robiłem(a)m, ale miałem(a)m dużo pracy.

Jeśli uważasz, że więcej niż pięć stwierdzeń pasuje do Ciebie lub bliskiej Ci osoby, skontaktuj się z psychoterapeutą lub psychologiem.

FAZY I PRZEBIEG UZALEŻNIENIA OD PRACY

Faza I – wstępna

Charakterystyczne jest ciągłe myślenie o pracy, brak czasu, pogorszenie relacji międzyludzkich. Zaniedbywanie siebie i rodziny budzi wyrzuty sumienia, ale uzależniony zaprzecza ich istnieniu. Pracoholik patrzy z pogardą na osoby, które czas wolny przeznaczają na relaks. Pojawiają się pierwsze zaburzenia fizyczne i psychiczne, np. lęki, zaburzenia koncentracji, bóle głowy, brzucha, bóle w klatce piersiowej.

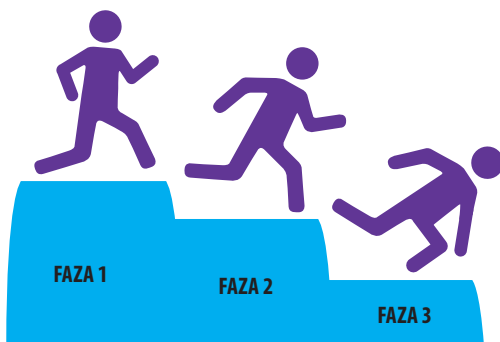
Faza II – krytyczna

Wytrzymałość fizyczna pracoholika zbliża się do punktu krytycznego. Pojawiają się wzmożone zaburzenia snu, problemy z pamięcią, nadciśnienie, zaburzenia nastroju, początek choroby wrzodowej. Całe ciało pracoholika „krzyczy” STOP! Pracoholik jednak nie zwalnia tempa pracy. Podziw i współczucie otoczenia związany z natłokiem zajęć pozwalają mu wzmocnić samoocenę i zagłuszyć poczucie winy. W tej fazie pracoholik odrzuca relacje emocjonalne i życie społeczne, wzmacnia się agresja i niecierpliwość w stosunku do współpracowników, którzy nie są aż tak wydajni. Praca w grupie zaczyna być dla niego ogromnym problemem.

Faza III – chroniczne uzależnienie

Ciało i psychika pracoholika są skrajnie wyniszczone. Rytm dobowy dnia i nocy zostaje zaburzony, a w ciężkich przypadkach pracoholik traci orientację co do czasu. Postępujące samozniszczenie doprowadza często do ciężkich chorób somatycznych (choroby układu krążenia, zawał), zaburzeń psychicznych (ciężkie stany lękowe, depresja, inne uzależnienia) oraz zaburzeń relacji międzyludzkich (rozpad związków, więzi rodzinnych).

Gwałtownie spada wydajność pracoholika, jego praca przestaje być efektywna, co staje się powodem głębokiej rozpaczy, a to z kolei pogłębia stany lękowe i depresję. Osoba uzależniona od pracy wpada w błędne koło, które ciężko jest przerwać. W skrajnych przypadkach pracoholizm w fazie III może zakończyć się śmiercią osoby uzależnionej.



PRACOHOLIZM – ZŁUDZENIE KONTROLI NAD WŁASNYM ŻYCIEM

Pracoholizm jako styl radzenia sobie z sytuacją trudną

Ludzie w różny sposób radzą sobie z trudnymi sytuacjami, które spotykają ich w życiu.

Jednak doświadczenia większości osób przemawiają za trzema stylami radzenia sobie z napięciem i stresem:

- unikanie — odwracanie uwagi od trudnej sytuacji, przekierowanie uwagi na inne obszary, poszukiwanie sposobów, aby zapomnieć o doświadczanych problemach,
- koncentracja na emocjach — koncentrowanie się na przeżywaniu swoich uczuć i emocji,
- koncentracja na zadaniu — poszukiwanie i planowanie rozwiązań w zaistniałej sytuacji, podejmowanie wysiłku, aby coś zmienić i rozwiązać problem.

Pytanie 1: Jak myślisz, który z powyższych sposobów jest najskuteczniejszy i dlaczego?

Odpowiedź 1: Najskuteczniej radzimy sobie z sytuacją trudną w sposób elastyczny za pomocą wszystkich trzech stylów, w zależności od potrzeb i sytuacji. Natomiast najbardziej efektywny jest styl koncentrujący na zadaniu, ponieważ skupia naszą uwagę na rozwiązywaniu problemów i przywróceniu równowagi w funkcjonowaniu człowieka.

Pytanie 2: Który styl według Ciebie preferują pracoholicy?

Odpowiedź 2: Pracoholicy często wybierają unikający styl radzenia sobie z trudną sytuacją. Pracoholik często ucieka w pracę, bojąc się odpowiedzialności np. za opiekę nad dziećmi i budowanie dobrych relacji w rodzinie. Jest to bardzo niekorzystna tendencja, ponieważ człowiek nie stawia czoła problemom, nie rozwija się i nie przekracza własnych barier.

Pozorna kontrola i stres

Pracoholizm buduje fikcyjne poczucie wartości, władzy i kontroli, czego następstwem jest utracenie umiejętności panowania nad własnym życiem, rodziną i firmą.

Osoby dotknięte uzależnieniem od pracy to jednostki, które nie kontrolują czynności związanych z pracą i nie są w stanie narzucić sobie ograniczeń. Pracując coraz więcej, budują w sobie pozorne poczucie kontroli nad własnym życiem.

Pracoholik zaprzecza istnieniu problemu. Najczęściej tłumaczy się, używając argumentów:

- Nie ma w tym nic złego.
- Kocham to, co robię, a moja praca jest dla mnie również rozrywką.
- Jestem przywiązany(a) do pewnych wartości związanych z pracą, które wyniosłe(a)m z domu.
- Staram się utrzymać moją rodzinę.

- Ciężko pracuję, żebyście mogli czuć się bezpiecznie.
- Nie potrzebuję znajomych, w pracy otacza mnie wystarczająco dużo osób.
- Nie potrzebuję urlopu, po powrocie musiał(a)bym po wszystkich poprawiać, nie mam na to czasu.
- Wolny dzień to niepotrzebna strata czasu.

Pracoholik to osoba, która, mówiąc o sobie, opowiada najczęściej o tym, co robi. Nie wspomina o tym, jaka jest. Określa siebie przede wszystkim przez pryzmat pracy i sukcesów zawodowych. Paradoksalnie pracoholikowi nie udaje się być kreatywnym i błyskotliwym, jego pomysły są sztywne i mało nowatorskie. Długość i intensywność jego pracy odbijają się na efektywności i świeżości myślenia. Utrata pracy jest dla takiej osoby dramatem, źródłem wielkiego niepokoju, powodem do pogardy dla samego siebie, niskiej samooceny, problemów z odnalezieniem tożsamości. Efekt jest zbliżony do tzw. efektu odstawienia w alkoholizmie.

**PRACOHOLIK JEST CIĄGŁE POD PRESJĄ CZASU
I ŻYJE W PERMANENTNYM STRESIE**



Sprawdź, co może czuć osoba, która jest narażona na długotrwały stres.

Ciało: przyspieszony oddech, bicie serca, nerwobóle, obniżona odporność, zaburzenia snu, suchość w ustach i gardle.

Emocje: niepokój, lęk.

Myślenie: problemy z koncentracją i pamięcią.

Zachowanie: tiki nerwowe, drżenie kończyn, trudności z wystawianiem się, pobudzenie, nerwowość, skłonność do uzależnień.

CHOROBY SOMATYCZNE I ZABURZENIA PSYCHICZNE

W sytuacji uzależnienia od pracy mogą się pojawić konsekwencje zdrowotne:

- wyczerpanie fizyczne i psychiczne,
- depresja,
- trudności z zasypianiem, bezsenność,
- zaburzenia lękowe, ataki paniki,
- objawy somatyczne (fizjologiczne),
- nerwobóle,
- zaburzenia koncentracji,

- o wrzody żołądka,
- o zaburzenia seksualne,
- o choroby układu krążenia,
- o inne uzależnienia.

Większość pracoaholików cierpi na depresję. Nie lekceważ objawów i zgłoś się do lekarza psychiatry, gdy czujesz, że:

- o nic Cię nie cieszy, czujesz pustkę,
- o ciągle jesteś zmęczony(a), nie masz energii,
- o unikasz spotkań z ludźmi,
- o masz problemy ze snem,
- o najgorzej czujesz się rano,
- o często boli Cię głowa, mięśnie,
- o czujesz napięcie i niepokój,
- o cały czas martwisz się, co się wydarzy,
- o nie masz apetytu, ostatnio dużo schudł(a)ś,
- o masz coraz większe problemy z pamięcią i koncentracją,
- o wykonywanie codziennych czynności sprawia Ci trudność,
- o w chwilach zwątpienia masz myśli samobójcze.

Jeśli niektóre z tych objawów pojawiają się codziennie i trwają dłużej niż dwa tygodnie, oznacza to, że możesz mieć depresję. Nieleczona depresja nasila się. Wczesna diagnoza i leczenie dają szansę na uzyskanie trwałej poprawy i zapobiegają ewentualnym nawrotom choroby.

**DEPRESJA TO CHOROBA TAKA, JAK KAŻDA INNA
I MOŻNA JĄ SKUTECZNIE LECZYĆ**



Aby umówić się na wizytę do lekarza psychiatry w ramach NFZ, wystarczy, że jesteś ubezpieczony(a). Nie potrzebujesz skierowania. Jak w każdej chorobie, w przypadku depresji konieczne jest zastosowanie odpowiednich leków oraz wizyta u psychologa lub psychoterapeuty. Zdiagnozuj się i żyj pełnią życia!

Czym jest karoshi?

To zjawisko nagłej śmierci w wyniku przepracowania i stresu. Pierwszy przypadek nagłej śmierci (zawał u 29-letniego, zdrowego mężczyzny) odnotowano w 1969 roku w Japonii. Wśród społeczności japońskiej nastawionej na kult pracy, śmierć z przepracowania kojarzona jest z sukcesem. Posiadanie w rodzinie osoby, która stała się ofiarą karoshi... jest powodem do dumy.

METODY LECZENIA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD PRACY

Pracoholik może podjąć terapię indywidualną lub/i grupową. Oddziaływania podejmowane w jej trakcie powinny przede wszystkim prowadzić do zrozumienia przez niego mechanizmów powstawania tego uzależnienia i zmiany nieracjonalnych przekonań. Psychoterapeuci pomagają osobom uzależnionym właściwie planować czas i pogłębiać świadomość złych nawyków. W tym przypadku rozwiązywanie problemu nie może ograniczać się do łagodzenia objawów uzależnienia czy zmiany pracy, ale musi sięgać do pierwotnych przyczyn tego uzależnienia.

W czasie terapii pracuje się nad:

- zmianą nieracjonalnych przekonań (np. tylko bardzo ciężko pracując, jestem coś warty/a),
 - delegowaniem pracy na innych,
 - ustalaniem i utrzymywaniem granic między pracą a resztą życia,
 - osiągnięciem akceptacji same(j)go siebie,
 - radzeniem sobie ze wstydem,
 - zmniejszaniem napięcia i lęku,
 - wykorzystywaniem czasu poza pracą na inne aktywności, np. na sport, czytanie książek czy rozwijanie zainteresowań.
- Warto zastosować też terapię rodzinną, ponieważ z powodu pracoholizmu jednej osoby cierpią najbliżsi. Zaburzone jest funkcjonowanie wszystkich członków rodziny.

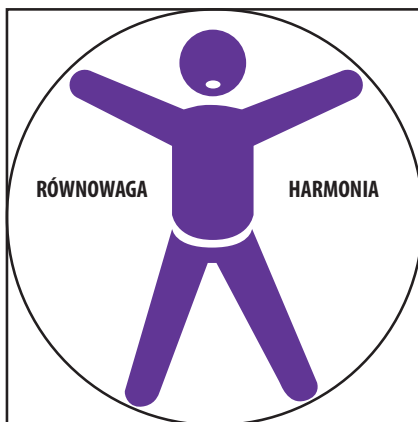
METODY WSPOMAGAJĄCE TERAPIĘ

Plan równowagi

Wprowadzenie zdrowych proporcji między czasem przeznaczonym na pracę a pozostałe sfery życia, tj. rodzinę, przyjaciół, pasję, odpoczynek, rozrywkę.

Kodeks pracoholika:

- Ustalenie harmonogramu kolejnych działań, z podziałem na poszczególne dni i tygodnie. Szczególnie ważne jest wyznaczenie konkretnych godzin, które w żadnym wypadku nie mogą zostać zaburzone z powodu pracy.
- Ćwiczenie umiejętności oceny ważności zadań (co w danej sytuacji jest ważne, a co może być zrobione później).
- Ćwiczenie umiejętności delegowania zadań na innych i asertywności w podejmowaniu kolejnych wyzwań zawodowych.
- Ćwiczenie równowagi i pozbycia się odczucia „wewnętrznego rozdarcia” oraz tendencji do popadania w skrajności: między byciem „tu i teraz” a działaniem (pracą), odczuwaniem (refleksją nad emocjami) a myśleniem (kompulsywnym myśleniem o pracy) oraz miłością i gniewem (tłumioną agresją do siebie i innych).



Pytanie 1: Dlaczego warto skorzystać z kreatywnych metod wspomagających terapię?

Odpowiedź 1: Ciało i psychika człowieka są nierozdzielalną całością. Kreatywne metody, to np. choreoterapia, muzykoterapia, relaksacja neuromięśniowa. Pozwalają „skontaktować się” z własnym ciałem. Dzięki nim nauczysz się czytać sygnały, jakie wysyła Twój organizm, a także czerpać przyjemności z ruchu, muzyki, dotyku. Badania pokazują, że większość osób dorosłych nie ma świadomości własnego ciała. Nie znamy swoich potrzeb, nie potrafimy odpoczywać i tłumimy emocje, które swoje ujście znajdują w ciele, stąd np. bóle mięśni, głowy, uczucie sztywności, napięcia ciała.

Pytanie 2: Czy muszę umieć tańczyć lub śpiewać, aby skorzystać z metod choreoterapii i muzykoterapii?

Odpowiedź 2: Nie. Metody te bazują na naturalnym, a nie wyćwiczonym ruchu człowieka. Nie uczymy się układów tanecznych czy śpiewu w odpowiedniej tonacji. Każdy z nas jest inny, dlatego też inaczej będzie interpretować dany dźwięk i ruch. Metody te pobudzają kreatywność, pogłębiają świadomość ciała i uczą radości życia.

RODZINA I BLISCY PRACOHOLIKA

Osoby nadmiernie zaangażowane w pracę często nie dostrzegają problemu, dopóki uzależnienie nie wejdzie w fazę krytyczną i symptomy somatyczne oraz psychiczne nie staną się dotkliwe. Pomoc bliskich w terapii jest niezwykle ważna i sprzyja procesowi zdrowienia. Odbudowa relacji z rodziną i przyjaciółmi, wspólne spędzanie czasu, troska i zaangażowanie stopniowo wyrównują niezdrowe proporcje w życiu pracoholika. Osoba uzależniona żyje złudzeniem, że dopóki osiąga sukcesy, wszelkie potrzeby jej rodziny są zaspokajane. Krzywdzi w ten sposób nie tylko siebie, ale też tych, którzy ją kochają i cierpią z powodu odrzucenia.

Wykonywanie swojej pracy z pasją i zaangażowaniem to niewątpliwie ogromna wartość. Niestety, realia współczesnego świata, narzucające kult ciężkiej pracy, sprzyjają kompulsywnemu (przymus wewnętrznym) wykonywaniu obowiązków zawodowych. Sumienność, efektywność i profesjonalne podejście do zadań szybko zamienia się w przygnębienie, długotrwały stres, gonitwę myśli i poczucie winy w czasie wolnym od pracy. Aby uniknąć uzależnienia od pracy, warto pamiętać o swoich potrzebach i potrzebach osób bliskich. W pogoni życia codziennego spróbujmy znaleźć chwilę dla siebie i bliskich nam osób. Nie zatracajmy zdrowych proporcji pomiędzy pracą a odpoczynkiem. Człowiek świadomy, zrównoważony, który dba o rozwój, realizuje siebie w różnych obszarach życia, nie popada w skrajności, zachowując zdrowie psychofizyczne.

Pracoholizm prowadzi do autodestrukcji i poważnych chorób zdrowotnych, zasięgnij porady jeśli:

- o widzisz u siebie nadmierne zaangażowanie w pracę i chcesz to zmienić, ale nie wiesz, jak zrobić pierwszy krok,
- o bliska Ci osoba cierpi z powodu uzależnienia od pracy, a Ty chcesz jej/jemu pomóc.

Każdy z nas ma właściwą sobie tendencję do reagowania i postrzegania otaczającego świata. Pracoholicy często prezentują typ zachowania zwany wzorcem „A”. Ten wzorec został wyodrębniony jako czynnik ryzyka w chorobach układu krążenia.

Osoba „A” ciągle walczy, aby osiągnąć kolejny cel w jak najkrótszym czasie. Nie potrafi radzić sobie ze stresem, mówi głośno lub krzyczy, jest nadpobudliwa, często sięga po używki, żeby się jeszcze bardziej „napędzić”.

Marta to ofiara pracoholizmu, posiada cechy wzorca zachowania „A”. Znam Martę od dziecka. Razem przeżywałyśmy wszystkie najważniejsze momenty w życiu. Marta jest dla mnie jak siostra, której nigdy nie miałam. To ona była zawsze obok mnie i nie wyobrażałam sobie, że miałoby jej już nie być...

Zawsze perfekcyjna, pracowita, ambitna, pierwsza w klasie. Stawiana jako wzór, nie tylko w nauce, bo to było dla wszystkich oczywiste, ale także w sporcie. Marta jest nad wyraz ambitna, nigdy nie odpuszczała, nawet gdy była bardzo zmęczona. Ja byłam zupełnie inna – ta mniej zdolna i nie tak atrakcyjna. Czy jej zazdrościłam? No pewnie, i to jak! Ale sama przyjaźń z Martą to było „coś”, a poza tym ja zawsze cieszyłam się z małych sukcesów.

W dorosłym życiu Marta spełniła swoje marzenie – została dyrektorem banku w Warszawie! Cieszyłam się jej sukcesem, bo to było naprawdę coś wielkiego w naszym małym mieście. Niestety, Marta się zmieniła, bardzo dużo pracowała, coraz rzadziej nas odwiedzała. Gdy wpadała, mówiła głośno, w taki sposób jakby delegowała zadania mnie i dzieciom. Śmiałam się, chociaż tak naprawdę nie było mi do śmiechu. Czułam, że coś jest nie tak. Zawsze była pobudzona, ciągle się gdzieś śpieszyła i bała, że nie zdąży czegoś zrobić.

Dlaczego to piszę? Wczoraj dostałam telefon ze szpitala. Marta miała zawał. Jest w ciężkim stanie, ale lekarze mówią, że wyjdzie z tego, potrzeba tylko czasu. Oprócz mnie, Marta nie ma nikogo, nigdy nie miała szczęścia w miłości. Chociaż jest atrakcyjna, to nie ułożyła sobie życia osobistego. Zawsze znalazła jakąś wadę, która nie pozwalała jej być z mężczyzną, aż w końcu zamknęła się w sobie i przestała szukać.

Teraz chcę się zająć Martą i może jeszcze nauczę ją zwalniać tempo i cieszyć się życiem... Tak po prostu. Na pewno tak będzie!

GDZIE SZUKAĆ POMOCY



Pracoholizm, jak każde uzależnienie, wymaga leczenia. Jeśli niepokoją Cię niektóre opisane tu Twoje zachowania lub kogoś z osób Ci bliskich – zgłoś się do poradni leczenia uzależnień. Terapeuta pomoże zdiagnozować problem i powie, co robić.



Telefon Zaufania – **801 889 880** dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich rodzin. Konsultacje prowadzą doświadczeni specjaliści zajmujący się problematyką uzależnień behawioralnych. Telefon jest czynny codziennie w godz. 17.00–22.00.

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA (22) 654 40 41

Pomoc on-line

poradnia internetowa www.uzaleznieniabehawioralne.pl.



Warto przeczytać

Golińska L., *Pracoholizm – uzależnienie czy pasja*, Difin, Warszawa 2009.

Lipka A., Winnicka-Wejs A., Waszczak S., *Aktywność twórcza a pracoholizm*, Difin, Warszawa 2013.

Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?*, Difin, Warszawa 2010.

CZY JESTEM ? UZALEŻNIONY

