

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza

Sierpień 2022



CHORZY Z POWODU PRACY – PRACOHOLIZM

Praca jest ważną częścią naszego życia, nadaje mu sens i pozwala utrzymać się finansowo. Niezwykle istotna jest umiejętność znalezienia równowagi pomiędzy pracą a odpoczynkiem, czyli work-life balance. Jednak dla niektórych praca staje się przymusem, nie mogą się od niej oderwać i przestać o niej myśleć, są dosłownie chorzy z powodu pracy...

CZYM JEST PRACOHOLIZM?

„Pracoholizm” to termin, który odnosi się do kompulsywnego wykonywania zawodowych obowiązków, co zaburza inne dziedziny życia takie jak relacje, relaks czy sen. Jest to **niezdolność do zaprzestania podejmowania nadmiernej pracy**, a także odczuwanie przymusu jej wykonywania.

Według Psychology Today „Pracoholizm jest niszczącym duszę uzależnieniem, które zmienia osobowość ludzi i wartości, którymi się kierują. Wypacza rzeczywistość każdego członka rodziny, zagraża bezpieczeństwu rodziny i często prowadzi do jej rozpadu. Tragiczne jest to, że pracoholicy w końcu tracą integralność osobistą i zawodową” [1].

Pracoholizm nie jest tożsamy z wydajnością i obowiązkowością. Ciężka praca nie jest synonimem uzależnienia od niej. Tak długo, jak ktoś ma zrównoważone życie, zapewnia sobie odpowiednio długi relaks i wypoczynek, spędza czas z rodziną i przyjaciółmi oraz angażuje się w różnego rodzaju hobby, ciężka praca nie czyni z tej osoby pracoholika_czki. Praca w nadgodzinach od czasu do czasu też jest w porządku, jeśli zachowujemy równowagę między życiem prywatnym a zawodowym i nie wpadamy w obsesję.

OBJAWY PRACOHOLIZMU

Pracoholizm to podstępne uzależnienie, które na początku wydaje się pozytywne. Jednak w dłuższej perspektywie przynosi bardzo negatywne konsekwencje pracownikowi i organizacji. Dlatego tak ważne jest szybkie rozpoznanie go.

Większość pracoholików wykazuje kilka z tych oznak:

- Przychodzą do pracy jako pierwsi i wychodzą jako ostatni
- Mogą przychodzić do pracy nawet w dni wolne
- Kontynuują pracę w czasie wolnym lub gdy są na wakacjach
- Ciągłe sprawdzają pocztę służbową i telefon w poszukiwaniu wiadomości związanych z pracą
- Czują się winni, kiedy nie pracują, nawet podczas przerwy na lunch
- Poświęcają zdrowie, relacje i obowiązki pozazawodowe na rzecz pracy
- Nie czują się swobodnie, dzieląc się zadaniami lub delegując je
- Mają problemy z mówieniem „nie” przełożonym i biorą na siebie więcej obowiązków, niż są w stanie udźwignąć.

Pracoholizm może mieć wiele negatywnych skutków, w tym wypalenie zawodowe, rozpad związków, a także problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Sierpień 2022

Więcej o istocie i konsekwencjach pracoaholizmu dowiesz się z wykładu uniwersytetu SWPS, wygłoszonego przez dra Jacka Bucznego

DLACZEGO NIEKTÓRZY LUDZIE STAJĄ SIĘ PRACOHOLIKAMI?

Według dr Malissy Clark, ekspertki w dziedzinie tego typu uzależnień, istnieją **4 główne przyczyny** pracoaholizmu:

- **Motywacyjna** – pracoaholicy w rzeczywistości nie cieszą się pracą, czują wewnętrzną presję, by pracować tyle, ile pracują.
- **Kognitywna** – nie mogą przestać myśleć o pracy nawet w domu.
- **Emocjonalna** – brak pracy sprawia, że pracoaholicy czują się winni lub zaniepokojeni.
- **Behawioralna** – takie osoby mają tendencję do pracowania więcej, niż oczekuje od nich pracodawca.

Pracoaholicy mogą mieć **niską samoocenę**, z którą próbują sobie radzić za pomocą ciężkiej pracy, by uzyskać pochwałę. Mogą również mieć problemy z kontrolą i przekazywaniem zadań innym. Zawsze muszą być zaangażowani w każdy aspekt swojej pracy, stąd ich niezdolność do pozostawienia spraw zawodowych za sobą, nawet na krótki czas. Czasami wykorzystują pracę do unikania innych problematycznych obszarów swojego życia, na przykład związku z partnerem_ką.

MOŻLIWOŚCI LECZENIA

Pracoaholizm jest uzależnieniem i tak powinien być traktowany. Kolejnym krokiem po zdiagnozowaniu go jest znalezienie środków i podjęcie decyzji o leczeniu.

Jedną z możliwości jest przyłączenie się do organizacji działającej podobnie do Anonimowych Alkoholików. Zapewnia ona wsparcie ludziom chcącym przerwać uzależnienie od pracy. Na stronie internetowej organizacji można znaleźć informacje na temat konferencji, spotkań, a także wiele wartościowych zasobów. W Polsce istnieje grupa wsparcia także [w formie online](#).

Jeśli czujesz, że wsparcie ze strony innych osób może nie wystarczyć, rozważ skorzystanie z pomocy dyplomowanego terapeuty uzależnień. Terapeuta pomoże Ci przejść przez proces stawiania małych kroków w kierunku poradzenia sobie z pracoaholizmem. Polegają one na:

- Organizowaniu dnia tak, by mieć czas na inne dziedziny życia i na relaks
- Skupieniu się na wykonywaniu tylko ważnych i pilnych zadań w pracy
- Ćwiczeniach relaksacyjnych łagodzących stres i niepokój
- Ustaleniu realistycznych oczekiwań wobec siebie
- Trzymaniu się ustalonej liczby godzin pracy każdego dnia
- Codziennych przerwach od poczty elektronicznej i telefonu przez określony czas
- Znalezieniu zajęć, w które można się zaangażować, by nie myśleć o pracy, i zapewniających spełnienie oraz odczuwanie przyjemności.

Pracoaholizm jest uzależnieniem, które możesz pokonać, wykorzystując właściwe zasoby i odpowiednią pomoc. Zrozumienie, co kryje się za uzależnieniem, jest kluczowe, a poradzenie sobie z nim może przynieść Ci dużą ulgę i pomoc we wszystkich dziedzinach życia.

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli nie radzisz sobie z pracoaholizmem, skontaktuj się ze specjalistą.
Jesteśmy, by Cię wspierać!*