Choroba ambitnych - pracoholizm. Jak z nim walczyć?

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 13, kwiecień 2018 19:24
Dawid Kulpa
Odsłony: 1841

Nie rozstajesz się z służbowym telefonem komórkowym? Pracujesz w każdy weekend i nie masz czasu na relaks? A może myślisz o pracy bez przerwy i przedkładasz ją ponad swoją rodzinę i dzieci? Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco na powyższe pytania, może to oznaczać, że jesteś pracoholikiem.

Jak wyjaśniają naukowcy, pracoholizm to poważne uzależnienie. Nie bez przyczyny japońskie słowo „karoshi" – pracoholizm, w dosłownym tłumaczeniu oznacza śmierć z przepracowania.

W Holandii zwrócono uwagę na nowy, niebezpieczny trend wśród pracowników. Dużo pracują i choć bardzo chcą, nie potrafią się zrelaksować i chociaż na moment zapomnieć o pracy.

Błędne koło

Praca w stanie przemęczenia to u pracoholików norma. Brak odpoczynku może jednak przynieść więcej szkody niż pożytku - zmęczony pracownik jest nieefektywny i istnieje większe ryzyko popełnienia przez niego błędu. Najczęściej jednak osoby uzależnione nie zdają sobie sprawy z tego, że pracują za dużo i zbyt intensywnie.

Rozpoznanie choroby jest pierwszym krokiem do uzyskania pomocy. Trzeba zdać sobie sprawę, że taki tryb życia prowadzi do poważnych konsekwencji dla zdrowia.

Pracoholicy to przeważnie perfekcjoniści, którzy mają bardzo wysokie wymagania w stosunku do siebie. Pracują bez przerwy, aby uniknąć porażki i osiągać wyznaczone przez siebie cele w jak najlepszy sposób.

Podstawowe kroki

Podobnie jak inne uzależnienia, pracoholizm jest traktowany jako choroba, która niszczy psychikę i zdrowie. Jest także powodem utraty życia osobistego i rodzinnego. Eksperci *monsterpolska.pl* radzą, jak sobie poradzić z problemem pracoholizmu:

- Szukaj wsparcia – współdzielenie projektu pozwoli Ci na spojrzenie na swoją pracę z szerszej perspektywy i znalezienie czasu na wypoczynek.
- Zaplanuj swój odpoczynek – w swoim terminarzu obok spotkań z klientami uwzględnij także przyjemności.
- Szukaj źródła problemów – częsta złość, albo brak pewności siebie, mogą być przyczyną uzależnienia. Znajdź powody i usuń źródła problemów.
- Wyznacz granice – naucz się samodyscypliny i wychodź z pracy punktualnie o 17.00. Postaraj się opuszczać firmę razem ze współpracownikami.
- Naucz się delegować pracę – większość pracoholików ślepo wierzy, że tylko oni potrafią wykonać zadania perfekcyjnie. Trzeba przekonać się, że przekazanie obowiązków jest czasem niezbędne.

Źródło: monsterpolska.pl

Phoca PDF