

Nie potrafi odpoczywać, cierpi na zaburzenia somatyczne, nigdy nie jest zadowolony ze swojej pracy, jest neurotykiem i ma trudności z integracją - nie są to cechy idealnego pracownika, nie takich osób szukają pracodawcy. Niestety dzisiejsze ścieżki zawodowe są kręte i pełne pułapek, a niejedynemu pracownikowi myśli, że musi dać z siebie wszystko, aby zadowolić siebie i szefa. Popada więc w pułapkę perfekcjonizmu, a stąd już tylko krok do pracoholizmu.

Przywiązywanie wagi do dóbr materialnych, ambicja, pogoń za karierą dla niej samej, moda na sukces - to praca bardzo często wyznacza nam horyzont działania i całkowicie nas określa. Do tego zacieranie się granic między pracą a życiem osobistym, niejasny zakres obowiązków, nadużywane i niedoprecyzowane określenia takie jak dyspozycyjność, zaangażowanie i elastyczność - wszystko to buduje przekonanie, że pracodawca ma prawo wymagać od nas całkowitego oddania się pracy i że my powinniśmy stawiać pracę zawsze na pierwszym miejscu.

Kiedy mówimy o pracoholizmie? Jeśli nasze myśli i rozmowy koncentrują się tylko wokół pracy, ciężko nam znaleźć czas na urlop, pracę zabieramy do domu na wieczór i na weekend, cały czas towarzyszy nam poczucie bycia osobą niezastąpioną w pracy, nie umiemy oderwać się od spraw zawodowych, nie umiemy odpocząć, zająć się czymś innym, zrelaksować się.

Pracoholizm jak każdy nałóg jest szkodliwy. Tu zagrożone jest serce, układ krążenia, system nerwowy i zdrowie psychiczne. Pracoholizm wiąże się z wielkim stresem i przemęczeniem. Skrajny przypadek pracoholizmu to karoshi, czyli śmierć lub poważna choroba z przepracowania. Nie bez powodu problem ten "nazwano po imieniu" właśnie w języku japońskim, bo w Japonii niczym nadzwyczajnym nie jest 60-godzinny tydzień pracy, a przypadek karoshi w rodzinie jest powodem do dumy.

Pracoholizm to nałóg i jak każde uzależnienie leczy się je u specjalisty. Zanim jednak konieczne będzie leczenie, można spróbować mu zapobiec - poprzez właściwe rozplanowanie pracy, właściwe proporcje, dobrą organizację i uświadomienie sobie zagrożenia. Jednak najważniejsza jest hierarchia wartości i zdrowy dystans do świata.

*Małgorzata Krajewska*