

A może jesteś pracoholikiem? Sprawdź to!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 15, lipiec 2016 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 1361

Wyjazdy weekendowe z laptopem pod ręką, przesiadywanie w pracy po godzinach, siedzenie nad materiałami do późnych godzin nocnych – zna to zapewne każdy sumienny pracownik, jednak najczęściej zdarza się to pracoholikom.

Nie ma co ukrywać, a wręcz należy o tym non stop przypominać - pracoholizm to nałóg, który może prowadzić do zerwania więzi z bliskimi, chorób, a nawet śmierci.

Co ciekawe często zdarza się, że osoby, które popadają w pracoholizm nie zdają sobie z tego sprawy.

Przeczytaj poniższe zdania i umieść swoje odpowiedzi na skali od 1 (nigdy) do 5 (zawsze):

- Myślisz o tym, jak znaleźć więcej czasu na pracę
- Spędzasz na pracy więcej czasu niż pierwotnie zakładałeś
- Pracujesz, by zmniejszyć poczucie winy, zagłuszyć depresję bądź zredukować niepokój
- Inne osoby proszą Cię, byś pracował mniej
- Jeśli nie możesz pracować (bo np. jesteś chory lub nie masz przy sobie komputera), to mocno Cię to stresuje
- Zdarza się, że z powodu pracy zaniedbujesz swoje hobby bądź odpoczynek
- Z powodu pracy cierpi Twoje zdrowie fizyczne

Jeśli przynajmniej 4 razy odpowiedziałeś „często”(4 punkty) lub „zawsze”(5 punktów), to znak, że należy zacząć się martwić.

Pamiętajmy, granica między normalną pracą a uzależnieniem od niej bywa cienka!

Źródło: psychcentral.com oraz infopraca.pl