

# Jesteś w pracy? No to czytaj..

Data publikacji: 12.08.2011 9:00

□

**Jest wiele uzależnień: narkotyki, alkohol, hazard czy zakupy... Wiele osób jest też uzależnionych od pracy. Dziś przypada Dzień Pracoholika.**

Pracoholizm, jak każda choroba wymaga leczenia, w przeciwnym wypadku może się źle skończyć. Japończycy znają pojęcie karoshi, czyli śmierć z przepracowania. Pierwszy taki przypadek odnotowano w latach 60. ubiegłego wieku. Jednak wraz z pędzącym czasem takich przypadków jest coraz więcej.

W pracoholizm wpadają najczęściej osoby przesadnie ambitne i te które za wszelką cenę chcą osiągnąć sukces. Najbardziej narażeni na uzależnienie od pracy są przedsiębiorcy pracujący na własny rachunek, menedżerowie, a także wykonujący wolne zawody.

Jak więc sprawdzić czy pracoholizm nas dotyczy? Pierwszy aspekt pracoholizmu to zapominanie o odpoczynku, co powoduje bezsenność następnie zaburzenia trawienia, bóle głowy, zaburzenia koncentracji, problemy z ciśnieniem i utrzymaniem prawidłowej wagi związane ze spożywaniem posiłków „w biegu” i brak czasu na ćwiczenia fizyczne.

Pracoholik nie ma czasu na kontakty ze znajomymi, rodziną w końcu najczęściej po niepowodzeniu popada w depresję, a ta prowadzi do kolejnych nałogów jak np. alkoholizm.

Według specjalistów przeciwdziałanie pracoholizmowi jest niezwykle trudne, ponieważ jego przyczyny związane są często z patologią rodziny i wszechobecnym biegiem, który towarzyszy naszym czasom. Dla wielu osób praca stała się wyższą wartością niż rodzina.

A co gdy już wiemy, że jesteśmy pracoholikiem? Jak mówią specjaliści pracoholicy powinni się zastanowić co jest przyczyną choroby. Potem należy udać się do psychologa i terapeuty, bo jak wszystkie choroby i tą trzeba leczyć! Trzeba też zmienić dotychczasowy tryb życia i znaleźć aktywność pozazawodową. Trzeba też pamiętać o tym, czego brak jest pierwszą przyczyną wpadania w pracoholizm – regularnym odpoczynkiem. Urlop powinien trwać co najmniej trzy tygodnie, aby organizm naprawdę mógł wypocząć.

KOD