Ako sa pozná workoholik? :)

Sú ľudia, ktorí si nevedia predstaviť nič iné v živote ako svoju prácu. Robia ju so zaujatím, pretože práca je ich koníčkom. Na druhej strane mnohí pracujú v takom zamestnaní, v ktorom sa z nich chtiac-nechtiac stáva workoholik. Teda človek, ktorý pracuje od svitu do mrku a po zvyšok dňa opäť myslí len na prácu. Workoholizmus však nie je len láska k práci, ale aj choroba.

Viete, ako sa pozná workoholik? Workoholik:

- nevie oddychovať
- berie si viac pracovných úloh, ako stačí spraviť
- je perfekcionista
- hryzie ho svedomie, že nestíha
- túži po pochvale a ocenení.

Väčšinou sa workoholizmus pripisoval topmanažérom. Dnes je však viac zamestnaní a profesií, ktoré z človeka urobia workoholika. Napríklad počítačové firmy. V Amerike to došlo už tak ďaleko, že počítačoví odborníci, ktorí stále pracujú, sa zabudnú oženiť, nevedia sa o seba postarať, pretože sú od rána do večera v práci, správajú sa ako malí chlapci. V štyridsiatke zistia, že sú ako malé deti a dokonca sa o nich hovorí ako o kaste nedospelých chlapcov. Prosto, v návale práce nestihli dospieť. A potom začnú mať zdravotné a psychické problémy...

Workoholizmus, ak sa nelieči, pretože je to naozaj choroba, môže spôsobovať závažné choroby. Začína sa to spočiatku nenápadne. Prepracovaný človek trpí bolesťami hlavy, stálou únavou, nechuťou na jedlo alebo má rôzne problémy so žalúdkom a dýchaním. Neskoršie stres a práca oslabí imunitný systém a začne mať ťažkosti v práci i rodine. U prepracovaného workoholika sa vyskytujú:

- neskrotné výbuchy hnevu,
- nepokoj,
- nadmerná aktivita.

Ak chýba spánok

Workoholici málo spia. Prinúti ich k tomu ich práca a spôsob života. Dizajnéri, reklamní manažéri, programátori, tí všetci pracujú naplno a na spánok im zostáva len niekoľko hodín nadránom. Zvyšok doháňajú naraz po niekoľkých dňoch. Mali by ste vedieť, že na nedostatok spánku sa dá aj umrieť, pretože oslabí váš imunitný systém.

Bojujte proti stresu

Stres je závažný faktor, ktorý ničí workoholika, pretože si ho sám privoláva. Najúčinnejšie lieky proti stresu sú:

- pohyb (najlepšie na čerstvom vzduchu),
- naučte sa ovládať prvý podnet, ktorý vyvoláva stres,
- nesnažte sa byť za žiadnu cenu perfekcionistom.

Ako sa brániť workoholizmu?

Takto:

- zvážte, aký má práca pre vás zmysel,
- neklaďte si nesplniteľné termíny,
- nezanedbávajte svoje zdravie,
- pestujte dobré medziľudské vzťahy,
- naučte sa odmietať návaly práce bez pocitu viny.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania