

Nie daj się pracoholizmowi!

Według danych Eurostatu pracujemy ponad normę. Polacy w zestawieniu z 2014 roku znaleźli się na 8 miejscu w Europie pod względem liczby przepracowanych w tygodniu godzin. Przesiadywanie w biurze, ciągłe pilnowanie telefonu służbowego, odbieranie i odpisywanie na maile nawet w czasie urlopu. Praca dla wielu z nas stała się priorytetem, który zabiera czas na odpoczynek. Jeśli czujesz, że problem pracoholizmu dotyka także Ciebie, najwyższa pora na zmiany!

W dzisiejszym świecie praca jest jedną z największych wartości, a o sukcesie często stanowi duże zaangażowanie, często ponad siły. Psycholodzy ostrzegają, że pracoholizm jest poważnym nałogiem, który szkodzi nie tylko naszej psychice, ale także wyczerpuje fizycznie.

Błędne koło

Pracoholicy podporządkowują pracy całe swoje życie. Na skutek wyczerpania popełniają coraz więcej błędów, a próbując naprawić potknięcia i nadgonić stracony na nie czas, popadają w błędne koło. Zwykle pracoholizm dotyka osoby skłonne do pedanterii i perfekcji, ciągłej obawy o stanowisko, niskiej samooceny i niezaspokojonej potrzeby kontroli. Często w uzależnienie od pracy popadają także osoby, które chcą uniknąć mierzenia się z kłopotami w życiu prywatnym – mówi Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Kroki, jakie należy podjąć

Z pracoholizmem można i trzeba walczyć. Jak każde uzależnienie, jest problemem złożonym i z reguły wymaga wsparcia ze strony osób trzecich. Mając jednak jego świadomość możemy sami podjąć kilka kroków, które pomogą nam się od niego uwolnić.

Przygotuj

plan. Pracoholicy są zwykle dobrze zorganizowanymi osobami. Dlatego wszystkie pozazawodowe aktywności, których się podejmują, powinni dokładnie rozplanować. Wieczory filmowe, treningi sportowe czy inne aktywności w czasie terapii warto zapisywać w kalendarzu, jak dawne obowiązki w pracy czy spotkania z klientami.

Poszukaj sedna

problemu. Znalezienie przyczyny pracoholizmu jest równie ważne. Może być to złość, brak zaufania czy próba udowodnienia swojej wartości. Brak pewności siebie i przerost ambicji bardzo często leżą u podstaw tego zjawiska. Jeśli uda nam się znaleźć przyczynę, łatwiej będzie walczyć z problemem. Wyznacz granice. Kolejnym krokiem dla pracoholika powinno być powolne wprowadzanie w życie standardowej biurowej rutyny – wychodzenie z biura o 17 i zostawianie pracy na następny dzień. Wymaga to koncentracji i samodyscypliny, dlatego najlepiej, gdy znajdzie się ktoś, kto będzie nad wszystkim czuwał. Możesz poprosić zaufanego kolegę lub przełożonego, aby zwracał Ci uwagę na porę zakończenia pracy – odpowiada Małgorzata Majewska, ekspert monsterpolska.pl. Deleguj obowiązki. Bardzo często osobom uzależnionym wydaje się, że są jedynymi, którzy mogą wykonać poprawnie wszystkie zlecone zadania. Nauka powierzania pracy innym jest również ważną składową, która pomoże uwolnić się z dysfunkcji pracoholizmu.

Czasem

okazuje się jednak, że niezbędna jest pomoc specjalisty. Terapia u psychologa pomoże rozłożyć skumulowany punkt nacisku z pracy na inne działania, jak odpoczynek i rekreacja. Pracoholizm to choroba, dlatego tak ważne jest, aby nie bagatelizować sygnałów i zwrócić się o pomoc do odpowiednich osób, jeśli poczujemy, że straciliśmy kontrolę nad naszym życiem.