



**Licheńskie Centrum Pomocy Rodzinie
i Osobom Uzależnionym**
ul. Klasztorna 4, 62-563 Licheń Stary
tel. (0-63) 270 81 32 www.pomoclichen.home.pl
e-mail: pomoclichen@home.pl skype: lichenpomoc

Czym jest pracoholizm?

Pracoholizm można określić jako obsesyjne spełnianie się w dziedzinie pracy ze szkodą dla innych obszarów życia. Szkody te mogą dotyczyć zdrowia pracoholika i jego rodziny, rozpadu więzi emocjonalnych w rodzinie, zawężenia zainteresowań oraz kontaktów towarzyskich i przyjacielskich wyłącznie do osób związanych z pracą. Człowiek uzależniony od pracy lekceważy swoje zdrowie, nie umie odpoczywać, jest wiecznie nieobecny w życiu rodzinnym, ponieważ coraz więcej czasu spędza w pracy oraz z ludźmi z nią związanymi. Postępuje u niego wypalenie życia uczuciowego i sfery duchowej. W końcu następuje także „wypalenie zawodowe” polegające na niemożności twórczego podejścia do pracy, na nienawiści do niej z jednoczesnym przymusem jej wykonywania.

Uzależnieni od pracy są tak samo bezsilni wobec niej jak narkomani wobec narkotyku. Pracoholizm może prowadzić do śmierci, może też zniszczyć rodzinę, zupełnie tak jak inne uzależnienia. Jak na ironię pracoholicy mają więcej problemów w pracy, niż ich koledzy. W jakimś sensie trudniej pozbyć się przepracowania niż innych uzależnień, gdyż jest to jedyny nałóg, który spotyka się ze społeczną aprobatą. Nie ma pracoholizmu „pożytecznego” i „szkodliwego” - jak mówią niektórzy! Pracoholizm jest nałogiem, nałóg jest chorobą, a nie ma pozytywnych chorób!

Dziesięć głównych oznak uzależnienia od pracy:

1. Pośpiech i bycie stale zajęтым, człowiek jest owładnięty przez nieustanne poczucie wewnętrznego pośpiechu i ciągle walczy z brakiem czasu.
2. Potrzeba kontroli, obsesyjna potrzeba kontrolowania siebie i wszystkiego w swoim życiu.
3. Perfekcjonizm, człowiek jest tak pedantyczny, że nic nie jest dla niego doskonałe.
4. Trudności w związkach, nadmierna praca kłóci się z bliskimi relacjami i przyjaźniami.
5. Ciągłe dni pracy rzadko są 8-godzinne i rzadko ograniczają się do pięciu w tygodniu.
6. Trudno jest rozluźnić się, nieustanny niepokój to znak rozpoznawczy pracoholików.
7. Chwilowe „zaćmienia umysłu”, podczas długich rozmów czy podróży zdarzają się utraty pamięci z powodu zaabsorbowania pracą.
8. Niecierpliwość i drażliwość, pracoholika łatwo rozzłościć, trudno mu znieść kolejkę.
9. Poczucie niekompetencji, pracoholikowi towarzyszy przekonanie, że się nie nadaje, a niska samoocena prowadzi do koncentrowania się na wynikach pracy, a nie na jej przebiegu.
10. Lekceważenie swoich potrzeb zdrowia i odpoczynku, emocjonalnych i duchowych, z powodu przepracowania.

Przeczytaj każde z 25 niżej wymienionych stwierdzeń i zdecyduj, na ile każde z nich dotyczy Ciebie, używając następującej skali: 1 pkt – nigdy, 2 pkt – rzadko, 3 pkt – często, 4 pkt – zawsze. Zapisz cyfrę najlepiej, twoim zdaniem, pasującą do Ciebie obok każdego stwierdzenia. Na końcu podsumuj i zapisz wynik.

TEST UZALEŻNIENIA OD PRACY

1 nigdy	2 rzadko	3 często	4 zawsze
------------	-------------	-------------	-------------

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Wolę wykonywać większość prac sam, niż prosić o pomoc. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Gdy muszę czekać na kogoś lub gdy coś trwa zbyt długo (np. długa, zbyt wolna posuwająca się kolejka) - bardzo się niecierpliwie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Wyglądam na osobę, która stale się spieszy i ściga się z czasem. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Irytuję się, gdy ktoś mi przerywa wykonywaną pracę. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Jestem zajęty wieloma rzeczami naraz. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Robię dwie lub trzy rzeczy naraz - np. jem i piszę dyspozycje, rozmawiając jednocześnie przez telefon. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Podejmuję się znacznie większej ilości zadań, niż jestem w stanie wykonać. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Czuję się winny, gdy nad czymś pracuję. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ważne jest dla mnie, aby widzieć konkretne rezultaty tego co robię. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Jestem bardziej zainteresowany końcowym rezultatem pracy, niż procesem jej wykonywania. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Sprawy nigdy nie idą tak szybko, jak tego oczekuję. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Wpadam w złość, gdy coś dzieje się nie po mojej myśli lub wynik pracy mi się nie podoba. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Zadaję sobie stale to samo pytanie, nie zdając sobie z tego sprawy, po czym nagle znajduję odpowiedź. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Poświęcam wiele czasu na obmyślanie i planowanie przyszłych zadań, zaniedbując Tu i Teraz. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Zauważam, że zostaję w pracy, gdy moi współpracownicy namawiają mnie do wyjścia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Jestem zły, gdy ludzie nie podzielają moich perfekcyjnych standardów w pracy. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Jestem przygnębiony, gdy znajduję się w sytuacji, nad którą nie mam kontroli. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Mam tendencję do stawiania się w sytuacji presji czasowej, gdy mam wykonać pracę, której się podjąłem. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Trudno mi się rozluźnić po pracy. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Poświęcam więcej czasu na pracę niż na spotkania z przyjaciółmi, hobby czy rozrywki. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Gdy zagłębiam się w pracę nad jakimś projektem, zależy mi na wyprzedzeniu innych. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Gdy popełnię nawet najmniejszą pomyłkę, jestem przygnębiony. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Poświęcam pracy znacznie więcej myśli, czasu i energii, niż związkom z żoną (mężem, partnerką, partnerem) i rodziną. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Zapominam, lekceważę lub pomniejszam ważność uroczystości rodzinnych, takich jak urodziny, rocznice, zebrania towarzyskie lub święta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Podejmuję ważne decyzje zanim poznam wszystkie fakty i mam czas zastanowić się nad nimi uważnie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Przyjrzyj się uzyskanemu wynikowi!

25-54 pkt - Masz dobrą równowagę między pracą i innymi obszarami życia. Niskie ryzyko uzależnienia.

55-69 pkt - Zbyt wiele uwagi poświęcasz swej pracy w stosunku do innych obszarów życia. W twoim sposobie pracy widoczne są już niektóre (nie wszystkie) czynniki ryzyka, które w następnych latach mogą stać się poważnym problemem, przynosząc szkody fizyczne i psychologiczne.

70-100 pkt - Ten wynik wskazuje na twoje poważne uzależnienie od pracy. Masz wszystkie lub większość cech, które oznaczają dla Ciebie ryzyko psychologiczne i fizyczne. Wynik ten oznacza, że twoje stosunki z żoną (mężem) i przyjaciółmi są zagrożone, że tracisz już przyjaciół, a małżeństwo ulega destrukcji z powodu twego uzależnienia od pracy. Istnieje też wysokie prawdopodobieństwo wystąpienia problemów zdrowotnych związanych ze stresem (takich jak choroby układu krążenia i choroby psychosomatyczne).

Przeczytaj ten test jeszcze raz i zwróć uwagę na te stwierdzenia, które są oznaczone cyframi 3 i 4. One powiedzą ci wiele o tym jak przeżywasz swoje życie. Zapytaj sam siebie, jakie kroki mógłbyś wykonać, aby zmniejszyć ryzyko związane z każdą z tych sytuacji. Bądź uczciwy przy odpowiedziach oznaczonymi cyframi 1 i 2. Uczyni każdą sytuację, którą możesz zmienić, początkiem zmiany twego kompulsywnego sposobu pracy. Jeżeli jesteś prawdziwie uzależniony od pracy, są małe szanse, że poradzisz sobie sam - niezależnie od tego, jak bardzo będziesz tego chciał i jak ciężko będziesz nad tym pracował. Pomóc ci może udział w programie dla osób uzależnionych.

(Zaczerpnięto z: Bryan E. Robinson „Hidden Legacies of Adult Children - Work Addiction”)