

image not found or type unknown



Проблема трудоголизма и стресса для меня является наиболее актуальной, т.к. сегодня, все чаще мы сталкиваемся с последствиями трудоголизма. Стресс, к сожалению, не единственная проблема трудоголиков. Современные тенденции требуют все больше работать- работать сверхурочно, работать много, работать сверх своих возможностей, но к сожалению, работодатели, да и сами работники, не осознают всю степень последствий зависимости от работы.

Сегодня довольно многие учёные сошлись на том, что трудоголизм отрицательно воздействует на человеческое здоровье. Трудоголизм рассматривается в психиатрии в качестве саморазрушения вследствие изнурения себя работой.

Симптоматикой трудоголизма считается бессонница, забывчивость, раздражительность, постоянные перемены настроения от яркой эйфории до глубокого депрессивного состояния. К клиническим его проявлениям причисляют: устойчивую усталость, диспепсические расстройства, кислородная недостаточность, головокружения, нервные тики, хронический стресс.

Учёные также пришли к заключению, что длительные часы, посвящённые профессиональной деятельности, увеличивают риск нервных отклонений и могут породить слабоумие. То, что сверхурочная работа неблагоприятно воздействует на человеческое здоровье, известно давно. Она порождает стресс, хроническое переутомление, что соответственно провоцирует и соматические недуги.

Одним из часто встречаемых последствий описываемой проблемы является появление никотиновой зависимости или злоупотребления алкоголем.

Рассматриваемому феномену сопутствуют характерные личностные трансформации: рост эмоциональной отрешённости, появление отклонений способности к сопереживанию, состраданию (эмпатии).

Семейные отношения трудоголиком воспринимаются в качестве досадной помехи, отвлекающей от трудовых процессов, вследствие чего семья вызывает досаду и раздражение, а сами отношения он считает тягостными, требующими огромных энергозатрат.

Беседы с родней, товарищами, просмотр развлекательных телепередач или кинолент подневольному работяге кажутся скучными. Он избегает обсуждения серьёзных семейных проблем, отстраняется от воспитания детей, не уделяет им внимания, не даёт эмоционального тепла. Согласно данным статистического бюро, в Англии работающие родители со своими чадами проводят в среднем не более 19 минут за сутки.

Одержимость работой в качестве причины разрыва взаимоотношений стала сегодня нормой, равно как и сиротливая старость фанатичных рабов работы. Среди семей, где есть трудоголики, разводы возникают чаще на 40%, нежели в иных парах.

Так что же такое трудоголизм и почему этот феномен вызывает стресс?

Трудоголизм – это феномен, означающий стремление человека слишком много трудиться, выходящее за рубежи адекватного трудолюбия. Трудоголизм демонстрирует деструктивную зависимость от работы. Ранее социум воспринимал чрезмерное трудолюбие в качестве положительного аспекта, однако многочисленные исследования показали, что описываемый термин представляет собой вариацию психологической зависимости.

Трудоголизм- это навязчивое и неконтролируемое желание трудиться, которое значительно превышает естественное трудолюбие. Все это сопровождается тремя основными симптомами:

1. Постоянное стремление к труду;
2. Постоянные мысли о работе (даже на отдыхе);
3. Работой с превышением всех норм за счет других жизненных ценностей (семейных, духовных).

Стресс же это как ответ, призыв остановиться, последствие трудоголизма.

Стресс – особая форма переживания чувств и эмоций. По психологическим характеристикам стресс близок к аффекту, а по длительности к настроению. Это психическое состояние, ответ организма на условия среды и требования, выдвигаемые средой к личности. С английского слово «стресс» переводится как «напряжение». В психологии стресс принято рассматривать как период адаптации человека.

Стресс и трудоголизм это две составляющие, которые невозможно представить друг без друга. Стресс это ответ организма на условие, в которое поставил его трудоголик. Ответ на предъявляемые завышенные требования, выдвигаемые трудоголиком к самому себе.

В момент стресса наш организм готов к двум вариантам: сражаться или бежать. Это продиктовано животной частью нас, биологическим напряжением организма. Конечно, в жизни люди не всегда в прямом смысле убегают или нападают в состоянии стресса (хотя и это не редкость). Чаще это понимается абстрактно: бегство, например, значит уход в пьянство или депрессию.

Следует понимать, что избежать стресса нельзя. Это вариант рефлекторного ответа организма на трудные или неприятные (неблагоприятные) обстоятельства. Развивающейся активной личности всю жизнь придется сталкиваться с новым и неизвестным, непривычным, пугающим. И организм будет реагировать соответствующими гормональными изменениями, будет рефлекторно защищаться.

Помните, что стресс – это реакция на наше отношение к ситуации, восприятие случившегося. Мы реагируем не на факт, а на то, что это для нас значит. Раз нельзя избежать стресса, то необходимо работать над повышением стрессоустойчивости. Это важное свойство, позволяющее двигаться по жизненному пути.

Из этого можно сделать вывод, что человеческое здоровье (как физическое, так и психологическое) рано или поздно может дать сбой. И никто не знает, когда это может произойти. И вот тогда все последствия трудоголизма будет очень сложно решать.