

Z psychologiem **Tomaszem Korytko**
rozmawia **Danuta Ślósarska**.



Od pracoholizmu do wypalenia zawodowego

W Japonii śmierć członka rodziny z przepracowania jest powodem do dumy. Oznacza, że zmarły był człowiekiem sukcesu.

Pracoholizm, niezależnie od tego, czy dotyczy Japonii, czy Polski, nie powinien być powodem do chwały. U jego podłoża zawsze jest uzależnienie. Jest to zjawisko równie niebezpieczne jak alkoholizm, narkomania czy nikotynizm. Sytuacja, gdy obowiązki zawo-

dowe wypełniają nam życie i brakuje czasu na prywatność, jest alarmująca. Brak kontroli nad swoim życiem zawsze prowadzi do destrukcji.

Skłonność do uzależnień to syndrom naszych czasów. Pracoholizm doskonale się w to wpisuje.

Kiedy zaczynałem pracę ponad 10 lat temu, większość znanych mi osób pracowała w rozsądnych godzinach od

7.30 do 15.30. Od tego czasu wiele się zmieniło. Wzrosły nasze potrzeby materialne, ale i wymagania pracodawców. Pogłębia się lęk z powodu braku lub niepewności zatrudnienia. Dziś normą jest, że pracujemy od rana do wieczora. Sukcesywnie i niepostrzeżenie ciężar naszego codziennego życia przenosi się na grunt zawodowy. Dla wielu z nas życie pozazawodowe przestaje właściwie istnieć. Właśnie wte-

Karōshi (jap. *śmierć z przepracowania*) – zjawisko nagłej śmierci w wyniku przepracowania i stresu. Dotyka ludzi w pełnym zdrowiu, w okresie wielkiej aktywności zawodowej. Najbardziej narażeni są pracoholicy, tj. osoby pilne, perfekcyjne, ale i niedowartościowane, podchodzące z obawą do swoich umiejętności. Pierwszy przypadek karōshi odnotowano w Japonii w 1969.

Źródło: Internet: www.wikipedia.pl.

dy gdy zachwiana zostaje równowaga między pracą a prywatnością, zaczyna się problem.

Dla wielu osób praca to azyl.

Raczej ucieczka przed tym, co niewygodne. Praca bardzo często pozwala zapomnieć o samotności, o problemach w życiu rodzinnym. Stanowi wygodne wytłumaczenie dla własnej nieporadności i nieumiejętności funkcjonowania w społeczeństwie. Pracoholik, poprzez całkowite oddanie się pracy, pozbywa się pustki, zaś dzięki osiągniętych w niej sukcesom podnosi swoją samoocenę.

jest jakiś określony typ osobowościowy, który daje się tak zapędzić w kierat?

W sidła nałogu wpadają najczęściej osoby ambitne, stawiające sobie wysoko poprzeczkę, a jednocześnie mające zachwiane poczucie własnej wartości. Takie osoby podchodzą do pracy wręcz idealistycznie i najczęściej biorą na siebie zbyt dużą odpowiedzialność. Każdą pracę starają się wykonać na 100 procent, bo przecież „bylejakosć” ich nie zadowala. Nie myślą o tym, że nie da się zawsze pracować na „full”. W końcu pojawiają się zmęczenie i zniechęcenie. Pracownik, któremu praca do tej pory sprawiała przyjemność, zaczyna nagle

nauczyciele, lekarze, pielęgniarki, trenerzy, menedżerowie, handlowcy.

Jak rozpoznać, że dzieje się z nami coś niepokojącego?

Pierwsze objawy są słabo zauważalne i najczęściej bagatelizowane. Każdemu z nas raz na jakiś czas zdarza się przecież czuć gorzej lub rano nie chce się wstać z łóżka. Jednak gdy uczucie apatii pojawia się zbyt często, a praca, mimo że wkładamy w nią tyle samo energii co przedtem, gdzieś się rozłązi – to należy się zastanowić. Sygnałem ostrzegawczym mogą być: narastające rozdrażnienie, napady agresji i coraz częściej pojawiające się konflikty interpersonalne. U wielu osób zauważa się także reakcję wycofywania w samotność. Bardzo często ujawniają się dolegliwości psychosomatyczne, takie jak: bezsenność, bóle głowy, żołądka, kołatania serca itp.

Jak sobie pomóc w chwili, gdy już wiemy, że sytuacja nas przerosła?

Przede wszystkim zmienić swoje myślenie. Popracować nad samooceną i uwolnić się od przekonania, że wszystko od nas zależy. Czasami wystarczy wziąć urlop i spróbować zdystansować się od rzeczywistości. Być może konieczne będzie jeszcze raz zdefiniowanie swoich priorytetów. Wielu osobom pomaga zaangażowanie się w nowe przedsięwzięcie, znalezienie pasjonującego hobby, a czasami nowej pracy.

Jak mówić „nie” zbyt wymagającemu szefowi?

To trudne zadanie, zważywszy na sytuację na rynku pracy. Konieczne jest więc przede wszystkim dokonanie obiektywnej oceny sytuacji i własnej pozycji w zakładzie pracy. Być może groźące nam konsekwencje są tylko wytworem naszej wyobraźni, a sprawę rozwiąże spokojna, rzeczowa rozmowa z przełożonym, poprowadzona z perspektywy własnych odczuć. W pracy zawodowej, tak jak w innych dziedzinach naszego życia, niezbędne jest postawienie sobie granic i nauczenie się artykułowania słowa „nie”.

Zawsze też można, jak radzi Wojciech Cejrowski, sprzedać „lodówkę” i wyjechać w świat.

Nie zawsze jest to możliwe, ale już samo istnienie takiej alternatywy pozwala spojrzeć na rzeczywistość z większym luzem.

Kto pracuje najdłużej?

(godz. tyg.)

Japończyk – 70

Polak – 41,5

Włoch – 39,3

Irlandczyk – 37,9

Hiszpan – 35,9

Co 20. osoba jest uzależniona od pracy

Źródło: Internet: www.stowarzyszeniefidestratio.pl.

Do czego prowadzi obsesyjne poświęcanie się pracy?

Do odrealnienia. Uzależnienie od pracy to pewien stan świadomości. Pracoholik nawet wtedy gdy nie pracuje i tak myśli wyłącznie o pracy. Dzień bez pracy jest dla niego stracony, a weekend i urlop przyprowadzają go niemal o zawał. W swojej ekscytacji pracą zapomina o rodzinie, znajomych, wypoczynku i własnych zainteresowaniach. W jego mniemaniu wszystkie sprawy niezwiązane z życiem zawodowym są mało istotne. Przpracowanie i permanentny stres prowadzą go w końcu do poważnych zaburzeń psychosomatycznych, a w skrajnych przypadkach do śmierci.

Kilka lat temu głośno było o premierze Japonii Keizo Obuchi, który zmarł przy biurku w wyniku przpracowania. Czy

się od niej migać. Niewykonana praca wpędza go w poczucie winy, a to z kolei wywołują irytację, a czasami nawet wręcz agresję. Sytuacja się zapętla.

Ten proces utraty sił psychicznych i fizycznych ma już nawet specjalną nazwę.

Określa się go jako syndrom wypalenia zawodowego, czyli odpowiedź organizmu na stres, długotrwałe przeciążenie obowiązkami. Przyczyną są między innymi: zbyt wysoki poziom odpowiedzialności przy małej decyzyjności, mało przyjazne stosunki w pracy, konkurencyjność, brak satysfakcji finansowej i perspektyw. Wypalenie może dotyczyć każdego. Jest niezależne od wieku i stanowiska pracy. Liczną grupę ofiar wypalenia zawodowego stanowią osoby ekstrawertyczne i takie, których praca polega na emocjonalnym zaangażowaniu się w problemy innych, czyli