Трудоголизм – это зависимость?

Вопреки распространенному мнению, трудоголизм измеряется не только количеством часов, проводимых на рабочем месте. Ведь многие из нас неоднократно наблюдали людей, полных воодушевления и желания закончить важный проект, даже несмотря на то, что им придется сильно задержаться на работе. Можно ли назвать их поведение трудоголизмом? Вряд ли.

Трудоголизм скорее измеряется целью работы и той энергией, которая в эту работу вкладывается.

Жизнь трудоголика похожа на вечный бег белки в колесе. Он нередко чувствует себя в ловушке, из которой не выбраться. Очень мало энергии отдается на заботу о себе, на отдых или игру. Работа становится всепоглощающей, и человек уже не знает, как вернуться к нормальному образу жизни и разумному сочетанию работы и отдыха.

Что такое трудоголизм?

По версии Американской Психологической Ассоциации, определение трудоголизма включает в себя три главных компонента:

- Человек испытывает внутреннее психологическое давление и обязанность работать,
- Он постоянно думает о работе во внерабочее время,
- Он работает сверх нормы, даже осознавая возможные негативные последствия.

Трудоголизм – это зависимость?

Национальный Институт Наркотической Зависимости определяет зависимость от наркотиков как «хроническое рецидивирующее заболевание мозга, характеризующееся компульсивным поиском и употреблением наркотиков без учета негативных последствий».

Хотя трудоголизм и наркотическая зависимость значительно отличаются – в первую очередь, степенью выраженности биохимических и неврологических процессов – трудоголизм можно отнести к категории зависимого поведения.

Как отмечено выше, человек становится трудоголиком, если работает сверхнормы даже тогда, когда такая приверженность работе имеет негативные последствия и сказывается на уровне его субъективного благополучия.

Сходство между наркотической зависимостью и трудоголизмом

Не существуют достоверных научных доказательств взаимосвязи наркотической зависимости и трудоголизма. Однако есть несколько исследований, связывающих

проблемы психического и эмоционального характера, например, депрессию и тревожность, с трудоголизмом.

В исследовании Andreassen et al. (2016), опубликованном в журнале PLOS, есть указания на то, что многие психические расстройства связаны с трудоголизмом.

В ходе исследования было установлено, что наиболее подвержены трудоголизму люди с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и люди с тревожным расстройством. На следующем месте после данных расстройств были обсессивно-компульсивное расстройство и депрессия.

Как можно заметить, вышеприведенные расстройства являются первопричиной не только трудоголизма, но и наркотической и алкогольной зависимости.

Психология трудоголизма

«Многие из нас поняли, что постоянная занятость позволяет не думать о своих чувствах. Другие стали активно занимать себя, становясь карьеристами и трудоголиками, чтобы повысить самооценку. Но мы оказываем себе медвежью услугу каждый раз, когда наши внутренние убеждения расходятся с тем, что мы делаем. Если остановиться и отдохнуть означает остаться наедине со своими чувствами, которых мы боимся, неудивительно, что мы продолжаем развивать безумную активность. Если человек не дает себя права на отдых и любые попытки расслабиться заканчиваются самокритикой, неудивительно, что работать для него легче, чем не работать», - пишет Маурин Брэди в книге «За гранью выживания».

В данной цитате содержится несколько важных мыслей о трудоголизме:

Во-первых, труголилизм держит нас на определенной дистанции от непереносимых чувств. Он создает пространство между человеком и его гневом или печалью.

Во-вторых, трудоголизм позволяет нам внешне казаться очень компетентным человеком, что способствует социальному одобрению.

Тем не менее, со временем пропасть между внешней картинкой успешного профессионала и внутренним состоянием человека увеличивается, и он чувствует себя все более неуверенным в себе и нечестным по отношению к себе самому. Кажется, что у него есть все, но внутренне он испытывает боль, печаль и гнев.

И наконец, трудоголик застревает в своей зависимости. Он не хочет встречаться с невыносимыми чувствами и работает еще больше, чтобы избежать их. Он создает все более успешную внешнюю версию самого себя и ему все тяжелее от нее отказаться.

Как вылечиться от трудоголизма?

Вылечиться от трудоголизма – значит осознать и принять причины, которые кроются за зависимым поведением. Прежде всего, необходимо задать себе вопрос: «От чего я бегу?»

Избавиться от трудоголизма – вовсе не значит уволиться с работы или выйти на пенсию раньше положенного времени. Это означает признание, что есть негативные эмоции и чувства, которые заставляют вас ставить работу на первое место.

Наиболее эффективно проработать истинные причины трудоголизма (к которым относятся депрессия, тревожность, психологическая травма или утрата близкого человека) поможет психолог или психотерапевт.

Работа с причинами трудоголизма может вначале показаться сложной, но это тот путь, который стоит пройти, чтобы найти жизненный баланс.

Оригинальная статья: Joe Koelzer, - Addiction and Workaholism. PsychCentral, December, 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмоции, психология эмоций, трудоголизм, зависимость, невроз

Источник фото: career.iresearchnet.com

