

## افسردگی ناشی از اعتیاد به کار، در کمین کارمندان است

پژوهشی که در مورد گروهی از کارمندان فرانسوی انجام شده است، نشان می‌دهد که کار کردن بیش از اندازه می‌تواند اعتیاد به کار و افسردگی ناشی از آن را برای کارمندان در پی داشته باشد.

پژوهشی که در مورد گروهی از کارمندان فرانسوی انجام شده است، نشان می‌دهد که کار کردن بیش از اندازه می‌تواند اعتیاد به کار و افسردگی ناشی از آن را برای کارمندان در پی داشته باشد.

به گزارش ایسنا و به نقل از نوروساینس نیوز، اعتیاد به کار، یک بیماری بالینی است که با علاقه همراه با وسواس نسبت به کار مشخص می‌شود. مردم گاهی بیش از اندازه کار می‌کنند که دلیل آن یا اجبار از سوی محل کار و یا نیاز مالی است. نگرانی در مورد نحوه عملکرد و همچنین کمال گرایی، از دیگر ویژگی‌های این دسته از افراد محسوب می‌شود.

افراد مبتلا به اعتیاد کاری، به رغم تاثیرات منفی آن بر سلامتی، زندگی شخصی و روابط آنها، به کار بیش از اندازه تمایل دارند. افرادی که در معرض اعتیاد به کار قرار دارند، غالباً از عزت نفس پایینی برخوردار هستند، در مورد عملکرد خود در محل کار تردید دارند و ویژگی‌های شخصیت دارای وسواس در آنها دیده می‌شود.

بسیاری از پژوهش‌ها، تاثیر منفی اعتیاد به کار را بر سلامت روان نشان داده‌اند اما پژوهش جدیدی که در مورد کارمندان فرانسوی انجام شده است، نشان می‌دهد که چرا اعتیاد به کار پیش می‌آید. این پژوهش می‌تواند به درک بهتر تاثیر اعتیاد به کار بر سلامت جسم و روان کمک کند.

پژوهشگران در مجموع، ۱۸۷ کارمند را در طیف گسترده‌ای از کارهای گوناگون مورد بررسی قرار دادند و از آنها خواستند که به چهار پرسشنامه متفاوت پاسخ دهند. پژوهشگران دریافتند که تقاضای بالای کار و کار کردن در شرایط پر از فشار کاری، افراد را در معرض اعتیاد به کار قرار می‌دهد.

هنگامی که این شرایط با ساعت کاری بیش از اندازه و رویکرد وسواسی همراه می‌شود، خطر بیشتری برای اعتیاد به کار ایجاد می‌کند. همچنین این پژوهش نشان می‌دهد که زنان بیش از مردان در معرض اعتیاد به کار قرار دارند. اگرچه دلیل بیشتر بودن اعتیاد کاری زنان نسبت به مردان، کاملاً مشخص نیست اما پژوهش‌های دیگر نیز یافته‌های مشابهی را ارائه داده‌اند.

کارمندان مبتلا به افسردگی، دو برابر بیشتر از افرادی که مشکل بهداشت روانی ندارند، به اعتیاد در کار دچار می‌شوند. کیفیت ضعیف خواب، سطح بالای استرس و سطح پایین رفاه عمومی نیز به عنوان عوامل پرخطر شناخته می‌شوند.

اگرچه نمونه این پژوهش، کوچک بود اما پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که اعتیاد به کار، با افسردگی، اختلالات خواب و کاهش سلامت روان همراه است.