



اعتیاد به کار و همه مضرات آن

در جامعه ای زندگی می کنیم که مدام در حال دویدن هستیم و سرمان شلوغ است. به اینترنت وصل می شویم و در هر لحظه با افرادی که می خواهیم، در ارتباط هستیم. در اتومبیل خود غذا می خوریم و از کاری به کار دیگر می دویم.

سلامت نیوز : در جامعه ای زندگی می کنیم که مدام در حال دویدن هستیم و سرمان شلوغ است. به اینترنت وصل می شویم و در هر لحظه با افرادی که می خواهیم، در ارتباط هستیم. در اتومبیل خود غذا می خوریم و از کاری به کار دیگر می دویم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ صبح ها خیلی زود سرکار می رویم و شب ها دیروقت به خانه باز می گردیم. نگران و مراقب خانواده خود هستیم. کارهای روزمره خود را انجام می دهیم. ایمیل های خود را در خانه یا هنگام تعطیلات چک می کنیم. گاهی آرزو می کنیم کاش روزمان بیشتر از 24 ساعت بود.

آیا این مسایل برایتان آشناست؟ بسیاری از ما در زندگی خود چندین کار رابه طور همزمان انجام می دهیم. اما بین مشغول بودن و بیش از حد کار کردن یا بدتر از آن، معتاد به کار بودن مرز واضحی وجود دارد. زیاد کار کردن می تواند تاثیر منفی بر سلامت جسم و روح شما داشته باشد.

این مساله می تواند منجر به افزایش وزن یا باعث کاهش سرعت لاغر شدن شما بشود. البته این مشکلی است که همه کشورها با آن دست به گریبان هستند. بر اساس تحقیقات موسسه WebMD، 44 درصد از بزرگسالان از ناراحتی های استرس و اضطراب رنج می برند و حدود 75 تا 90 درصد مطب پزشک ها از بیمارانی پر است که از بیماری های ناشی از استرس می نالند.

تاثیرات منفی زیاد کارکردن

این دور باطل با ترکیب دو مساله خطرناک، یعنی استرس زیاد و کم خوابی آغاز می شود. ابتدا اجازه دهید در مورد اضطراب صحبت کنیم. در حالیکه استرس های نرمال حتی می توانند کمک کننده هم باشند، اضطراب مزمن که هرگز قطع نمی شود و هر موقعیتی را وخیم جلوه می دهد، بسیار مضر و آسیب رسان است. اگر بیشتر روزها احساس اضطراب دارید، به احتمال زیاد معتاد کار هستید.

اگر این مساله خیلی ادامه پیدا کند منجر به ایجاد نگرانی و درماندگی می شود. نگرانی نیز به ایجاد بیماری هایی همچون ناراحتی های معده، فشار خون بالا و درد سینه منجر می شود. حتی ممکن است موجب تشدید و افزایش بیماری هایی شود که در حال حاضر به آنها مبتلا هستید.

مساله دوم، خواب بود. استرس می تواند در هر صورتی در خواب شما اختلال ایجاد کند. هم موجب می شود خوابتان نبرد و هم نمی گذارد خواب راحت و کاملی داشته باشید. به آخرین باری که خوابتان نمی برد فکر کنید، آیا فکرتان مشغول نبوده است؟

خواب یکی از اساسی ترین نیازهای بشر است بنابراین، کمتر از 7 تا 9 ساعت خوابی که در شبانه روز توصیه می شود به سلامت جسم و روح صدمه می زند. کمبود خواب باعث می شود تا نتوانید به درستی روی کارهای خود تمرکز کنید و قدرت تصمیم گیری شما کاهش پیدا می کند.

محققان همچنین کشف کرده اند کمبود خواب باعث زیاد شدن حس گرسنگی و کم شدن سوخت و ساز بدن می شود. به این مساله توجه داشته باشید. وقتی مضطرب هستید سعی می کنید بیشتر سراغ غذاهای چرب و شیرین بروید و نوشیدنی های زیادی نیز می نوشید. این مساله برای کنترل وزن شما اصلا خوب نیست.

زیاد کارکردن همچنین روی سلامت روانی تاثیر منفی دارد. استرس های مزمن با افسردگی و تشویش رابطه مستقیم دارد و می تواند به نگرانی های مداوم منتهی شود. و کاملا واضح و مبرهن است که زیاد کار کردن تاثیر منفی روی زندگی شخصی شما نیز دارد. وقتی

معتاد کار هستید، همیشه دیر در رویدادهای اجتماعی ظاهر می شوید و کمتر در کنار خانواده هستید. یا بیشتر قرارهای خود را لغو می کنید که این مساله چندان برای اطرافیان خوشایند نیست. در انتها، زیادکار کردن فقط باعث بروز مشکلات در هر زمینه ای می شود.

در بحث کار، چه چیزی نرمال و چه چیزی نرمال نیست؟ اگر همیشه مضطرب هستید و همیشه دوستان و خانواده به شما شکایت می کنند که زیاد کار می کنید، احتمالا در خطر اعتیاد به کار قرار دارید. در پایین چند سوال وجود دارد که پاسخ به آنها مشخص می کند آیا اعتیاد دارید یا در وضعیت نرمال قرار دارید.

- &8226;#8226; آیا مسایل کاری را با خود به رختخواب، تعطیلات یا آخر هفته ها می برید؟
- &8226;#8226; آیا بیشتر از 44 ساعت در هفته کار می کنید؟
- &8226;#8226; آیا اضافه کار زیادی دارید چون فکر می کنید در غیر این صورت کار تمام نمی شود؟
- &8226;#8226; آیا تصور می کنید اگر زیاد و سخت کار نکنید، کار خود را از دست می دهید؟
- &8226;#8226; آیا همیشه و در هر شرایط نگران آینده هستید حتی وقت همه چیز خوب پیش می رود؟
- &8226;#8226; آیا ساعات کار طولانی شما باعث ناراحتی اعضای خانواده می شود؟
- &8226;#8226; آیا هنگام خواب، رانندگی یا وقتی دیگران با شما صحبت می کنند به مسایل کاری فکر می کنید؟

چگونه می توان به کار زیاد خاتمه داد؟

پاسخ این سوال بسیار دشوار است. اگر واقعا معتاد کار هستید باید به پزشک مراجعه کنید و دنبال درمان باشید. اعتیاد مزمن به کار شرایط بسیار سختی ایجاد می کند که باید حتما به آن رسیدگی و آن را برطرف کنید.

شما می توانید با یک برنامه کاهش دهنده استرس، زندگی کاری خود را به حالت تعادل در بیاورید. در قدم نخست، هنگام صبح به خود یک فرصت 5 دقیقه ای بدهید و هیچ کاری انجام ندهید. شاید عجیب به نظر برسد اما فقط بنشینید و به محیط اطراف خود گوش فرادهید. لازم نیست در آن فرصت کوتاه برای ادامه روز خود برنامه ریزی یا فهرستی از کارهایتان را تهیه کنید. فقط بنشینید و به نفس های خود گوش کنید.

سپس، حداقل 30 دقیقه زمان برای ناهار خود در نظر بگیرید. در این فرصت فقط به غذای خود فکر کنید و مسایل کاری را فراموش کنید. اگر ساعت ناهار شما حدود یک ساعت است، از ساختمان بیرون بروید و چند دقیقه قدم بزنید و در آن فاصله به هیچ عنوان به مسایل کاری فکر نکنید. در آخر، سعی کنید ساعات کاری خود را تا حد امکان کاهش دهید. می توانید این کار را با کم کردن 15 دقیقه در روز شروع کنید تا زمانی که ساعات کاری شما در طول هفته به 44 ساعت نزدیک شود.

همچنین سعی کنید در شرایط پر استرس از روش هایی استفاده کنید که اضطراب را کاهش می دهند. مثلا می توانید نفس عمیق بکشید، دستشویی بروید یا با یک دوست صحبت یا چت کنید.

به طور کلی، فکر نکنید هر چه بیشتر کار کنید بهتر است مهم است که درست کار کنید. زندگی بسیار کوتاه تر از این است که عمر خود را با کار زیاد و استرس فراوان سپری کنید. زمانی را برای تفریح، بودن با اعضای خانواده و در کل، لذت بردن از زندگی اختصاص دهید.