



از خطرات «اعتیاد به کار» آگاه باشید سلامت نیوز: از خطرات «اعتیاد به کار» آگاه باشید

اغلب ما در مصاحبه‌های کاری از کلمه «معتاد به کار» (workaholic) استفاده نمی‌کنیم و اغلب دلیل خوبی برای بیان نکردنش داریم.

«اعتیاد به کار» (Workaholism) درباره کسانی تعریف می‌شود که حداقل 50 ساعت در هفته کار می‌کنند، این کار به اندازه اعتیاد به مصرف مواد مخدر یا الکل می‌تواند مخرب روح و جسم باشد و سلامت‌شان را در معرض خطر قرار دهد و در نهایت باعث از دست رفتن این سلامت شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه فرصت امروز، اغلب ما در مصاحبه‌های کاری از کلمه «معتاد به کار» (workaholic) استفاده نمی‌کنیم و اغلب دلیل خوبی برای بیان نکردنش داریم. درحالی‌که بیشتر مواقع این کلمه را در حالت تمسخر یا به طعنه به کار می‌بریم، باید بدانیم چقدر این کلمه قدرتمند است و مفهومی ویرانگر در پس معنای به ظاهر ساده‌اش دارد. «اعتیاد به کار» (Workaholism) درباره کسانی تعریف می‌شود که حداقل 50 ساعت در هفته کار می‌کنند، این کار به اندازه اعتیاد به مصرف مواد مخدر یا الکل می‌تواند مخرب روح و جسم باشد و سلامت‌شان را در معرض خطر قرار دهد و در نهایت باعث از دست رفتن این سلامت شود.

درست مثل تاثیری که مصرف مواد یا الکل دارد، کار کردن بیش از حد نیز می‌تواند ناراحتی‌هایی را به همراه داشته باشد و اگر درمان نشود تاثیراتش را روی زندگی شخصی و حرفه‌ای کسی که به کار اعتیاد دارد می‌گذارد. در این مطلب قصد داریم به تاثیراتی که مسئله «اعتیاد به کار» می‌تواند در زندگی فردی و اجتماعی افراد بگذارد اشاره کنیم.

تاثیر بر سلامت افراد

اعتیاد به کار تاثیرات بسیاری روی سلامت ذهنی، روحی و فیزیکی ما دارد. در حالی که فرد معتاد به کار این احساس را دارد که به کار کردن مداوم نیاز دارد، این مسئله به راحتی می‌تواند سلامت‌ش را به معنای واقعی کلمه از او سلب کند و حتی او را به کشتن دهد. این مسئله در ژاپن کاروشی (karshi) نامیده می‌شود.

کاروشی به معنای «مردن از کار بیش از اندازه» است، جایی که کارگران دچار حملات مرگبار قلبی یا سکته در اثر کاری که با استرس و رنج همراه است می‌شوند، البته این پدیده فقط محدود به کشور ژاپن نیست، یک کارآموز بانک در آمریکا هم در آگوست 2014 بر اثر کار مداوم 72 ساعته و بدون خواب جان‌ش را از دست داد. علاوه بر کمبود خواب که باید گفت خواب کافی برای عملکرد مغز بسیار حائز اهمیت است، اعتیاد به کار می‌تواند مشکلات دیگری نظیر خشکی چشم، هضم ضعیف، دردهای شکم، میگرن، ضعف سیستم ایمنی بدن و افسردگی را به همراه داشته باشد. اینها آسیب‌هایی هستند که کار بیش از اندازه بر جسم‌مان تحمیل می‌کند.

از دست رفتن رابطه عاطفی و روابط اجتماعی

به سادگی می‌توان گفت که اعتیاد به کار می‌تواند به قیمت از دست دادن رابطه عاطفی‌تان تمام شود. در حقیقت، درصدی از ازدواج‌ها به دلیل اعتیاد به کار منجر به طلاق می‌شوند و کسانی که با این افراد زندگی می‌کنند نسبت به افرادی که به کارشان اعتیاد ندارند، در معرض مشکلات زیادی در رابطه‌شان قرار دارند. این مسئله حتی می‌تواند خانواده را نابود کند.

افراد جوانی که اعتیاد به کار دارند، اغلب روابط‌شان با شکست مواجه می‌شود یا دچار افسردگی می‌شوند و در نهایت به درمان نیاز پیدا می‌کنند. همچنین بچه‌هایی که در خانواده‌های معتاد به کار بزرگ می‌شوند، احساس تنهایی می‌کنند و از کمبود توجه رنج می‌برند.

فرسودگی شغلی

وقف کردن خودتان به کار می‌تواند کسب و کارتان را بهبود بخشد و باعث پیشرفت کارتان شود، اما وقف کردن بیش از اندازه می‌تواند کارتان را از بین ببرد و به سرعت نیز این کار را می‌کند. کسانی که به کار اعتیاد دارند، اغلب بیش از توانی که دارند کاری را انجام می‌دهند یا قبول می‌کنند که انجام دهند و دیوانه‌وار کار می‌کنند تا پروژه یا کاری را که به آنها محول شده در موعد قریب‌الوقوع با نتیجه‌ای حتی نه‌چندان مطلوب به پایان برسانند.

علاوه بر آن، مشکلاتی که با کار کردن در یک تیم یا تقسیم وظایف و محول کردن کار به همکاران‌شان دارند، بی‌شک باعث به وجود آمدن یک محیط کاری پرتنش می‌شود، بنابراین از بین رفتن این فرصت‌ها در پیشبرد کارشان، می‌تواند منجر به از دست دادن انرژی ذهنی و خستگی مفرط شود که همین مسئله عاملی خواهد بود که اعتیاد به کار به فرسودگی شغلی تبدیل شود.

یک مرز باریک بین سخت کار کردن و اعتیاد داشتن به کار وجود دارد. فقط باید مطمئن شوید که هرگز از این مرز عبور نمی‌کنید، اما اگر عبور کردید، باید بدانید که همیشه راهی برای بیرون آمدن از آن خواهید داشت، فقط باید خودتان بخواهید و از دیگران کمک بگیرید.