
WARSZTATY DLA DZIENNIKARZY PRACOHOLIZM - MATERIAŁY EDUKACYJNE

CZERWIEC 2016



UZALEŻNIENIE OD PRACY – INFORMACJE PODSTAWOWE

UZALEŻNIENIE OD SUBSTANCJI KONTRA UZALEŻNIENIE OD CZYNNOŚCI

Problemy związane z piciem czy używaniem innych substancji psychoaktywnych opisywane były od wieków, zarówno przez twórców literatury, jak filozofów czy naukowców. Alkoholizm, narkomania to zjawiska znane od dawna. Podobnie jak... uzależnienie od hazardu czy seksu. Takie zjawiska istniały już w dawnych czasach! Jednak pojęcie uzależnienia czynnościowego lub „toksykomanii bez substancji” pojawiło się w literaturze fachowej dopiero w 1945 roku. Po raz pierwszy użył psychoanalityk Otto Fenichel w książce „Teorie psychoanalityczne neuroz”.

Na szeroką skalę badacze zaczęli się nim zajmować w połowie lat 90-tych. Przyczyniły się do tego zmiany społeczne – w tym dynamiczny rozwój nowych technologii, szybkość przepływu informacji oraz ich ilości, rosnące tempo życia, stres, trudność w kontrolowaniu impulsów. To wszystko wpłynęło bowiem na zmianę naszego codziennego funkcjonowania. W efekcie, po „erze nerwic” i „erze depresji” (jak nazywali eksperci wiek XIX i XX) na przełomie XX i XXI wieku zapoczątkowany został okres nazywany „erą uzależnień”.

Obecnie, do uzależnień behawioralnych zaliczane są m.in: seksoholizm, uzależnienie od Internetu, problemowy i patologiczny hazard, pracoholizm.

Same osoby uzależnione od czynności zaczęły zaś szukać pomocy u specjalistów oraz tworzyć wspólnoty samopomocowe, wzorując się na tradycji i zasadach wypracowanych przez Anonimowych Alkoholików. W Polsce w wielu większych miastach istnieją grupy Anonimowych Siecioholików, Anonimowych Hazardzistów, Anonimowych Seksoholików czy Anonimowych Pracoholików. Takie grupy istnieją też na całym niemal świecie.

Niestety, pomimo istniejącej wiedzy, w opinii społecznej termin uzależnienia od czynności nadal nie istnieje. Tak jak kilkadziesiąt lat temu bagatelizowano problem uzależnienia od alkoholu, sprowadzając go do kwestii braku wystarczająco silnej woli, tak dziś znaczna część Polaków uważa, że uzależnienia od czynności to jedynie fanaberia i słabość

Po „erze” nerwic” i „erze depresji” (jak nazywali eksperci wiek XIX i XX) na przełomie XX i XXI wieku zapoczątkowany został okres nazywany „erą uzależnień”.

charakteru. Nie trudno więc domyślić się, że zdaniem opinii społecznej uzależnione osoby są „same sobie winne”. Podobnie leczenie uzależnień finansowane przez NFZ zdaniem ankietowanych może przysługiwać przede wszystkim ofiarom uzależnień postrzeganych obecnie jako najgroźniejsze – narkomanom i alkoholikom. Społeczna hierarchia uzależnień (badanie CBOS 2015) według stopnia ich szkodliwości przedstawia się bowiem następująco:

- 1) narkomania,
- 2) alkoholizm,
- 3) nikotynizm,
- 4) uzależnienie od hazardu,
- 5) sieciholizm,
- 6) pracoholizm,
- 7) zakupoholizm.

Tymczasem jest bardzo wiele podobieństw pomiędzy uzależnieniami chemicznymi, a uzależnieniami od czynności.

Zachowania nałogowe to zachowania powtarzające się, których celem jest nie tyle osiągnięcie przyjemności, co zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia. Człowiek nie jest w stanie zapanować nad przymusem wykonania danej czynności – w efekcie zaczyna to wpływać negatywnie na jego funkcjonowanie, a z czasem zmieniać w ogóle całość jego zachowań, łącznie z występowaniem zespołu abstynencyjnego (podobnie zatem jak ma to miejsce

CO TO JEST PRACOHOLIZM

Termin „pracoholizm” został zaproponowany na początku lat 70. Przez Wayne’a E. Oatesa, który zdefiniował to zjawisko jako „kompulsję lub niekomfortową potrzebę nieustannej pracy”. Oates zauważył, że osoby kompulsyjnie pracujące ponoszą konsekwencje w postaci: utraconych relacji międzyludzkich, kłopotów ze zdrowiem, mają poczucie braku szczęścia.

Ponieważ badania nad zjawiskiem wciąż trwają, a ono samo jest stosunkowo nowym zjawiskiem w społeczeństwie, dotychczas żadna z dwóch międzynarodowych klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych (ani DSM-5 opracowywana przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, ani ICD-10 opracowywana przez WHO) nie zdefiniowała uzależnienia od pracy jako jednostki chorobowej. Spowodowane jest to faktem, że pojęcie „pracoholizm” jest wciąż niejednoznaczne - naukowcy, którzy je opisują, skupiają się wokół odmiennych perspektyw traktowania pracoholizmu jako choroby, a badania wskazują, że istnieją różne typy pracoholików i rozmaite stopnie nasilenia negatywnych konsekwencji omawianego syndromu.

Jeden z pierwszych badaczy pracoholizmu, psychoterapeuta dr Bryan Robinson (<http://www.bryanrobinsononline.com/>), określił je jako „zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, przejawiające się

w przypadku nadużywania substancji chemicznych).

W przypadku uzależnienia chemicznego środek psychoaktywny jest dostarczany z zewnątrz. Natomiast w uzależnieniach od czynności to sam organizm w reakcji na stymulujące bodźce (jedzenie, zakupy, praca, gry hazardowe) może uwalniać substancje wpływające na odczuwanie przyjemności i zadowolenia: endorfinę, enkefalinę czy serotoninę i dopaminę.

przymuszaniem samego siebie do pracy, niemożnością regulowania własnych nawyków związanych z pracą i nadmiernym zaangażowaniem w nią, aż do zaniedbania innych głównych czynności życiowych". (Robinson,1998).

Już 20 lat temu Robinson traktował pracoholizm jako uzależnienie, a swoje doświadczenie czerpał z terapii rodzin, które znalazły się w trudnej sytuacji z powodu pracoholizmu jednego ze współmałżonków. Na podstawie doświadczeń klinicznych Robinson wyróżnił także następujące „typy pracoholików”:

- **niestrudzeni** – pracują kompulsywnie, stale, 7 dni w tygodniu, zarówno w dzień jak i w nocy. Zawsze dotrzymują terminów. Praca odgrywa istotniejszą rolę w ich życiu niż relacje społeczne;
- **„bulimiczni”** – traktują pracę tak, jak bulimicy jedzenie. Funkcjonują pomiędzy kompletną beczynnością a „napadowym” wykonywaniem pracy. Pracują na tzw. „ostatnią chwilę”;
- **z deficytem koncentracji uwagi** – praca jest źródłem adrenaliny, stymulacji. Łatwo się nudzą, dlatego często wykonują kilka działań równocześnie;

- **delektujący się pracą** – przeciwieństwo pracoholików z deficytem uwagi. Działają w sposób przemyślany. Istotne dla nich jest perfekcyjne wykonanie zadania - rozkoszujący się pracą nadal analizują projekt i „dzielą włos na czworo”. Mają problem z zakończeniem projektów i określonych etapów prac.

Jak widać na przykładzie, nie ma jednej wyczerpującej definicji pracoholika. U wielu innych badaczy możemy znaleźć podobne lub rozbudowane opisy.

Warto zaznaczyć, że omawiając zjawisko pracoholizmu, przymus pracy, który jest

WPŁYW WSPÓŁCZESNEJ KULTURY NA ROZPOWSZECHNIENIE PRACOHOLIZMU

Istnieje wiele czynników o charakterze społeczno-kulturowym, które sprzyjają pracoholizmowi. W obecnej kulturze praca stanowi o większości życiowych sukcesów człowieka. Jest dziedziną aktywności, która jest bardzo pożądana.

Gospodarka rynkowa wprowadziła określone zasady, które stawiają pracę oraz awansowanie w pracy i rozwój zawodowy, za jedno z najwyższych dóbr i sposobów budowania poczucia własnej wartości. Należą do nich:

- wysokie wynagrodzenia oraz gratyfikacje dla najbardziej zaangażowanych pracowników,
- nacisk na stałe podnoszenie jakości oraz wydajności pracowników, wymogi rynków pracy zakładają stałe dokształcanie się i zdobywanie nowych kompetencji.

W wielu firmach kultura i organizacja pracy stymuluje wśród pracowników rywalizację. Ludzie, zwłaszcza młodzi, o wysokiej motywacji do pracy, otrzymują zadania,

typowy dla pracoholików, nie wynika z okoliczności zewnętrznych, jak posiadanie kredytu do spłacenia, czy rodziny do utrzymania. Przeciwnie – powstaje on w wyniku potrzeb wewnętrznych, psychicznych. Stąd najczęściej definiuje się pracoholika jako kogoś, kto nie musi, ale chce podejmować kolejne aktywności zawodowe.

Nie bez powodu pojęcie pracoholizmu zaczęło się upowszechniać w latach 80., w czasie gdy pojawiło się zjawisko Yuppie czyli Young Upwardly Mobile Professionals – dosłownie: „młodzi, pnący się w górę profesjonaliści”.

Pracoholizm to jedyne współczesne uzależnienie, któremu nie towarzyszy zawstydzenie. Osoby dużo i ciężko pracujące są podziwiane i wynagradzane.

które wymagają od nich ogromnego zaangażowania (również poza regularnymi godzinami pracy), pełnej dyspozycyjności, ciągłego myślenia o pracy i czekających ich wyzwaniach. Potwierdzają to badania, mówiące o tym, że największy poziom zagrożenia uzależnieniem od prac jest wśród osób w wieku 18-24 lata.

Na rosnącą liczbę pracoholików na całym świecie mają wpływ także takie zjawiska jak: bezrobocie, kryzys gospodarczy czy praca opierająca się na wynikach oraz nieprzekraczalnych terminach.

Jednocześnie zwiększona rywalizacja między producentami w zakresie obniżania kosztów wytwarzania produktów, w tym oszczędności na honorariach pracowników czy nowe formy zatrudniania (praca

okresowa, wykonywana w niepełnym wymiarze, praca na umowę zlecenie) - powodują wzrost poczucia niepewności pracy.

W kulturze konsumpcyjnej miarą sukcesu życiowego jest sukces w wymiarze materialnym, przejawiający się posiadaniem różnego rodzaju dóbr, a sposobem na jego osiągnięcie może być właśnie wyętzona praca.

Ten problem społeczny jest szczególnie widoczny w krajach, których mieszkańcy ciągle aspirują do osiągnięcia wyższego statusu społeczno-ekonomicznego.

Pracoholizmowi sprzyjają także migracje, atomizacja społeczeństwa i wszystkie

zjawiska powodujące, że jednostki żyją samotnie, bez bliskich relacji z otoczeniem społecznym. Coraz szybsze tempo życia wymusza podejmowanie coraz nowych wyzwań zawodowych.

We współczesnym społeczeństwie praca wartościowana jest pozytywnie. Dlatego, pomimo istnienia problemu, osoby uzależnione oraz ich otoczenie często go nie dostrzegają.

Reasumując:

rozpowszechnieniu uzależnienia od pracy służy cała współczesna kultura, w której sama praca, a także pracowitość oraz etyka pracy lokują się wysoko w hierarchii wartości.

CYTAT Z WYPOWIEDZI JEDNEGO Z PRACOHOLIKÓW

Wiele osób, nawet jak wie, że są pracoholikami, to nie uznaje tego za problem który powoduje że muszą coś z tym zrobić. Praca stała się taką wymówką do wszystkiego.

Nie wiem, spotykamy się ze znajomymi, tak jak to było jakiś czas temu, jak gdyby ze znajomymi z pracy, ale niedawno było to spotkanie. 3 osoby się spóźniają, nie mówią słowa, dlaczego się spóźniają. Bo umówione byliśmy na siódmą, przyszły o dziesiątej. Dlaczego? No przecież były w pracy. Tą pracą po prostu nawet brak kultury się tłumaczy.

PRACOHOLICY W POLSCE

BADANIA

Obecnie blisko jedną piątą Polaków mających 15 lat i więcej (19,1%) można zaliczyć do grupy tych, dla których uzależnienie od pracy stanowi rzeczywisty problem. W ciągu dwóch lat od 2012 roku, kiedy realizowano pierwsze takie badanie, odsetek ten niemal się podwoił, zaś w przypadku ponad jednej trzeciej ankietowanych (36,2%) istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia problemu jakim jest pracoholizm.

WIEK

Tak jak przed dwoma laty, największy odsetek badanych wykazujących

rzeczywisty problem uzależnienia od pracy, odnotowano wśród osób w wieku produkcyjnym, a w szczególności w grupie wiekowej 35-64 lata, natomiast najwyższy poziom zagrożenia uzależnieniem wśród osób w wieku 18-24 lata.

PŁEĆ

Obecnie zagrożenie pracoholizmem dotyka kobiety i mężczyzn w zbliżonym stopniu.

PROFESJA

Największy odsetek zagrożonych uzależnieniem od pracy odnotowano wśród kadry kierowniczej i specjalistów z wyższym wykształceniem (46,7%).



Proj. Robert Poryzała

Na uwagę zasługuje ponadprzeciętnie wysoki wśród pracujących na własny rachunek odsetek osób, dla których uzależnienie od pracy to rzeczywisty problem (29%).

WYPOWIEDZI OSÓB UZALEŻNIONYCH

(CYTATY Z RAPORTU CBOS 2012.
ZACHOWANO ORYGINALNĄ PISOWNIĘ)

CZTERDZIESTOLETNI INFORMATYK

Na początku, znaczy można powiedzieć, że to było, jeżeli chodzi o dobę, to było 50% na pracę, a 50% na sen, na resztę czynności i na ewentualny odpoczynek. Były momenty takie, można powiedzieć kumulacje projektowe, gdzie w zasadzie to był tylko czas na to, żeby się chwilę przespać.

Zabierałem do domu, zostawałem w pracy. Jak wyjeżdżałem, nawet w najdalsze zakątki gdzieś ponurkować, no to powiedzmy, że miałem 4 godziny na rafie, a 4 godziny siedziałem przy notebooku, tam, gdzie byłem po prostu, jeszcze przy telefonie satelitarnym.

W zasadzie na znajomych to rzadko miałem czas. Jeżeli już, to były to po prostu wyjazdy integracyjne z firmy. I tam wiadomo, jak to jest. Pół czasu się poświęca, żeby coś konstruktywnego stworzyć, a pół czasu na rozrywkę.

Myślę, że takim pierwszym symptomem mogłoby być już chociażby zaburzenie takich podstawowych zasad dotyczących jakby takiego racjonalnego dysponowania własnym czasem. Czyli wiadomo, że jest praca, wiadomo, że jest część, kiedy trzeba od niej odpocząć. I już jakby zaburzenie tego 24-godzinnego trybu, gdzie po prostu jeszcze przed samym zaśnięciem w głowie jest natłok... po prostu niemożliwość pozostawienia za progiem pracy, przed progiem do domu niemożliwość zostawienia pracy. Praktycznie były takie okresy, że nawet przez 7 dni w tygodniu

Z punktu widzenia wystąpienia ryzyka uzależnienia od pracy, najbezpieczniejszym rodzajem zatrudnienia jest umowa o pracę (na etat), natomiast z całą pewnością sprzyjają mu różne mieszane i krótkotrwałe formy zatrudnienia.

REAKCJE OSÓB BLISKICH NA ZAANGAŻOWANIE W PRACĘ

Zdecydowana większość pracujących zarobkowo (68%) przyznała, iż zdarza się, że bliskie im osoby twierdzą, że za dużo czasu przeznaczają na pracę, robią im z tego powodu wyrzuty lub inaczej okazują niezadowolenie, przy czym w przypadku niemal co trzeciego (32,5%) uzależnionego od pracy takie wyrzuty czy inne objawy niezadowolenia bliskich pojawiają się często.

nie wychodziłem z pracy. Nie potrafię rozgraniczyć na pewno pracy od pozostałych części mojego życia.

Miałem i dostęp do siłowni, no tak jak to w korporacji, praktycznie wszystkie pakiety takie socjalne, jakie tylko są, to po prostu miałem do swojej dyspozycji, ale nie miałem czasu z nich korzystać. Siłownia, basen jakiś tam. Sporadycznie to się udawało w weekendy jakieś tam długie (...) Spowodowało to sporą nadwagę i nadciśnienie. ...bezpośrednio się to przełożyło na problemy zdrowotne. Nie miałem nigdy problemów z nadwagą, a ona się pojawiła. I to nadciśnienie właśnie.

Kłopoty, jakie miałem w związku z nadmiernym zaangażowaniem w pracę...

I związek, potem małżeństwo, bo zanim mieliśmy dzieci, to byliśmy 3 lata w związku małżeńskim, więc kilka razy, można powiedzieć, że w tym czasie z uwagi na pracę, zawisło na włosku. Bo nie można było na urlop np. wyjechać już zaplanowany, już zapłacony. Była taka sytuacja.

KOBIETA Z KORPORACJI

Ja zawsze byłem Zosia Samosia i zawsze wszystko sama, sama, sama. Bardzo lubiłam być niezależna, ale miałam bardzo, bardzo mocne poczucie obowiązku wobec całego świata, wobec innych ludzi i wobec samej siebie (...) wydaje mi się, że to moje bycie Zosią Samosią, (...) wynika z tego, że ja jestem tak jakby rodzinnie, ja jestem, ja to nazywam syndromem zdrowego dziecka. Mam brata, który jest chory, starszego brata. Więc zawsze w mojej rodzinie był strach o brata, który jest chory, tak jakby nie było tego stanu. I ja zawsze byłam tą, która była tak jakby z boczku gdzieś tam, sama zajmowała się sobą.



(...) Wszystko było pracy podporządkowane. Cokolwiek kupowałam, to ubrania, to było podporządkowane pracy. Jak przestałam pracować, okazało się, że nie mam butów na zimę, w których mogę wyjść na ulicę na spacer. Bo wszystkie buty są na takich obcasach i wszystkie są do samochodu, korporacyjne. Nie mam kurtki. Tak jakby okazało się, że to nie było życie tak naprawdę. Więc to była kwestia braku jakiegokolwiek przestrzeni w głowie i czasu na to. I na zastanowienie się, na chwilę takiego pomyślenia nad życiem. Nie było tego.

Podporządkowanie całego życia pracy w moim przypadku. Wszystko, co się robi, co się myśli, jak się funkcjonuje, jest podporządkowane pracy. ... to nawet nie chodzi o to, że jest uwarunkowane pracą, bo np. urlop też w sumie można powiedzieć, jest podporządkowany pracy, mogę pojechać na urlop wtedy, kiedy mogę. Ale to jest de facto nie uwarunkowane, tylko podporządkowane. (...) Nie mogę czegoś zrobić, bo muszę iść do pracy. W tym sensie podporządkowane (...) takie podporządkowanie do tego stopnia, że nawet się odpoczynek jako taki od tej pracy również uzależnia.

Czyli tak de facto człowiek nie odpoczywa. Bo odpoczywa, to jedzie na wakacje, zabiera wszystko. Tak jakby nie ma odpoczynku. Nawet odpoczynek jest tej pracy podporządkowany.

Ja kiedyś z dnia na dzień praktycznie dostałam, jak to zdiagnozował internista, ostrego stanu zapalnego wszystkiego poza płucami (...) i nie byłam w stanie z tego wyjść. (...) on nie był w stanie sobie ze mną poradzić, z tą chorobą, powiedział, że to bardzo źle wygląda (...) on dopiero się zorientował przy trzecim tygodniu, że to jest stres.

PRACOHOLIZM W OPINII SPOŁECZNEJ

Według badanych (CBOS 2012), praca jako uzależnienie jest trudna do zaakceptowania. Obraz osób uzależnionych od pracy jest niejednoznaczny. Warto jednak podkreślić, że wśród wypowiedzi badanych na temat uzależnienia od pracy, najczęściej pojawiały się opinie negujące istnienie zjawiska. Dotyczy to zwłaszcza kwestii motywacji zewnętrznej.

Zdecydowana większość Polaków uważa, że to uzależnienie nie powinno być leczone w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Czyli osoba pracująca nie robi tego z własnej woli tylko w wyniku presji zewnętrznej.

Jakiego rodzaju ludzie najłatwiej, Pana(i) zdaniem, ulegają uzależnieniu od PRACY, są najbardziej zagrożeni tego rodzaju uzależnieniem? (CBOS 2012)

Ambitni, chcący zrobić karierę, awansować, wybić się 14,1%

Samotni, brak rodziny, dzieci, przyjaciół, brak życia poza pracą 9,2%

Chciwi, pazerni, chytry, dorobkiewiczze, chęć zysku, kochają pieniądze 8,5%

Praca jako hobby, pasja; lubi pracować, praca sprawia satysfakcję 7,5%

KWESTIONARIUSZ WORK ADDICTION RISK TEST (WART) ROBINSONA (1999)

Kwestionariusz Work Addiction Risk Test (WART) Robinsona (1999) jest jednym z najczęściej stosowanych narzędzi do pomiaru zjawiska pracoholizmu.

Kwestionariusz składa się z 25 pytań i ma charakter międzykulturowy. Został zaadaptowany do warunków polskich przez dr Kamilę Wojdyło.

Obok każdego stwierdzenie zaznacz cyfrę, najlepiej Twoim zdaniem pasującą do Ciebie:

1- nigdy

2- rzadko

3- często

4- zawsze

Stwierdzenie	1	2	3	4
Wolę wykonywać większość prac sam, niż prosić o pomoc.				
Gdy muszę czekać na kogoś lub gdy coś trwa zbyt długo (np. długa, wolno posuwająca się kolejka) - bardzo się niecierpliwię.				
Wyglądam na osobę, która stale się śpieszy i ściga się z czasem.				
Irytuję się, gdy ktoś mi przerywa wykonywaną właśnie pracę.				
Jestem zajęty wieloma rzeczami naraz.				
Robię dwie lub trzy rzeczy naraz - np. jem i piszę dyspozycje, rozmawiając jednocześnie przez telefon.				
Podejmuję się znacznie większej ilości zadań, niż jestem w stanie wykonać.				
Czuję się winny, gdy nad czymś nie pracuję.				
Ważne jest dla mnie, aby widzieć konkretne rezultaty tego, co robię.				
Jestem bardziej zainteresowany końcowym rezultatem pracy, niż procesem jej wykonywania.				
Sprawy nigdy nie idą tak szybko, jak tego oczekuję.				
Wpadam w złość, gdy coś dzieje się nie po mojej myśli lub wynik pracy mi się nie podoba.				
Zadaję sobie stale to samo pytanie, nie zdając sobie z tego sprawy, po czym nagle znajduję odpowiedź.				
Poświęcam wiele czasu na obmyślanie i planowanie przyszłych zadań, zaniedbując tu i teraz.				
Zauważam, że zostaję w pracy, gdy moi współpracownicy namawiają mnie do wyjścia.				
Jestem zły, gdy ludzie nie podzielają moich perfekcyjnych standardów w pracy.				
Jestem przygnębiony, gdy znajduję się w sytuacji, nad którą nie mam kontroli.				
Mam tendencję do stawiania się w sytuacji presji czasowej, gdy mam wykonać pracę, której się podjąłem.				
Trudno mi rozluźnić się po pracy.				
Poświęcam więcej czasu na pracę, niż na spotkania z przyjaciółmi, hobby, czy rozrywki .				
Gdy zagłębiam się w pracę nad jakimś projektem , zależy mi na wyprzedzeniu innych.				
Gdy popełnię nawet najmniejszą pomyłkę, jestem przygnębiony.				
Poświęcam pracy znacznie więcej myśli, czasu, energii, niż związkom z żoną (mężem), partnerką (-rem) i rodziną.				
Zapominam, lekceważę lub pomniejszam ważność uroczystości rodzinnych, takich jak urodziny, rocznice, zebrania towarzyskie lub święta.				
Podejmuję ważne decyzje zanim poznam wszystkie fakty i mam czas zastanowić się nad nimi uważnie.				

A TERAZ OBLICZ WYNIK:

nigdy (1 punkt),
rzadko (2 punkty),

często (3 punkty),
zawsze (4 punkty).

25-54: Zachowujesz właściwą równowagę między pracą i innymi obszarami życia. Niskie ryzyko uzależnienia.

55-69: Zbyt wiele poświęcasz swojej pracy w stosunku do innych obszarów życia. W twoim sposobie pracy widoczne są pewne (nie wszystkie) czynniki ryzyka, które w następnych latach mogą stać się poważnym problemem przynosząc ci szkody fizyczne i psychiczne.

70-100: Ten wynik wskazuje na twoje poważne uzależnienie od pracy. Masz wszystkie cechy lub większość cech, które stanowią o zagrożeniu psychicznym i fizycznym. Wynik ten oznacza, że twoje stosunki z mężem (żoną) i przyjaciółmi są zagrożone, że tracisz przyjaciół, a małżeństwo lub związek ulega destrukcji z powodu twojego uzależnienia od pracy. Istnieje wysokie prawdopodobieństwo wystąpienia problemów zdrowotnych związanych ze stresem, takich jak choroby układu krążenia i choroby psychosomatyczne.

INFORMACJE DODATKOWE

WPŁYW RODZINY I POCHODZENIA NA ROZWÓJ PRACOHOLIZMU U DOROSŁYCH LUDZI

W badaniach własnych* dotyczących uwarunkowań rodzinnych (Wojdyło, Lewandowska-Walter, 2010; Lewandowska Walter, Wojdyło 2011), sprawdzano czy określone postawy rodzicielskie (ze strony matki oraz ojca) mają związek z pracoholizmem. Badania pokazały, że:

- 1) matki osób obsesyjnie zajmujących się pracą, istotnie częściej niż matki niepracoholików, przejawiają postawę: ochraniającą dziecko, wymagającą wobec niego, cechującą się brakiem konsekwencji. Przejawiają one również tendencję do częstszego prezentowania postawy odrzucającej dziecko (nieakceptacja);
- 2) ojcowie pracoholików, istotnie częściej w stosunku do ojców osób z grupy niepracoholików, prezentują postawy:

wymagającą wobec dziecka, cechującą się brakiem konsekwencji, odrzucającą dziecko.

KARŌSHI

Pierwszy przypadek karōshi odnotowano w Japonii w roku 1969. Terminem tym określa się zjawisko nagłej śmierci w wyniku przepracowania i stresu.

Cechą wspólną dla przypadków karōshi jest zbyt dużo pracy i stres. We wszystkich przeanalizowanych przypadkach karōshi w Japonii w latach 1974-1990 śmierć dotykała osób pracujących ponad sześćdziesiąt godzin w tygodniu, mających ponad pięćdziesiąt nadgodzin w miesiącu i niewykorzystanych ponad połowy urlopów.

*Źródło: Wojdyło K., *Pracoholizm – poznawczo-behawioralny model psychoterapii* „Nauka” 2013, nr 4.

Struktura rodzinnych czynników związanych z pracoholizmem Opracowanie: K. Wojdyło		
Postawy rodzicielskie (rodzina pochodzenia)	Matka: ochronianie, nadmierne wymagania, brak konsekwencji, odrzucanie	Ojciec: nadmierne wymagania, brak konsekwencji, odrzucanie
Style przywiązaniowe (rodzina prokreacyjna)	lękowo-ambiwalentny	unikowy

ANONIMOWI PRACOHOLICY

My, uczestnicy GAP przekonaliśmy się i przyznali, że nie panujemy nad ilością pracowania. Dowiedzieliśmy się, że musimy nauczyć się, jak konstruktywnie radzić sobie z własnym życiem i potrzebami, jeżeli chcemy uniknąć katastrofy w życiu naszym i naszych

bliskich. Wielu ludzi czuje się podobnie jak my. Przy pomocy GAP próbujemy zrozumieć to, co wyrządziłoby sobie i naszym bliskim poprzez zapracowanie. Nie jesteśmy jednak sami. Możemy uzyskać pomoc.

Grupa GAP (jedyna w Polsce) prowadzona jest pod fachową opieką psychoterapeuty, specjalisty od uzależnienia od pracy – dr Kamili Wojdyło.

Informacje i rejestracja: tel. 606 934 244,
e-mail: direktkw@gmail.com

Dla kogo przeznaczona jest GAP?

Grupa Anonimowi Pracoholicy powstała w celu zrzeszenia osób przepracowanych, doświadczających negatywnych skutków przeciążenia pracą, którzy chcą i potrzebują dzielić się wzajemnie swoimi trudnościami, doświadczeniami, siłami oraz nadzieją w celu rozwiązania wspólnych problemów i wzajemnego wspomagania w grupowym procesie.

Czy jestem pracoholikiem?

Uczestnictwo w programie Grupy Anonimowych Pracoholików umożliwia po pierwsze rozpoznanie, czy jestem pracoholikiem? Jeśli często pracujesz pod wewnętrznym przymusem więcej niż zamierzałeś lub chciałeś, i zasadniczo nigdy nie jesteś zadowolony ze skutków swojej pracy; jeśli stale podwyższasz poprzeczkę; jeśli odczuwasz tego przykre skutki zdrowotne; jeśli z powodu zapracowania wpadasz w kłopoty – to być może jesteś uzależniony od pracy.”

Adres strony Grupy GAP oraz międzynarodowy adres anonimowych pracoholików :

<http://work-passion.eu/literatura/>

<http://www.workaholics-anonymous.org/>

EKSPERCI I EKSPERTKI

prof. nadz. Dr hab. Lucyna Golińska

Obecnie prowadzi ogólnopolskie badanie mające na celu zdiagnozowanie zasobów instytucjonalnych i osobowych z zakresu profilaktyki i udzielania pomocy w uzależnieniach behawioralnych, w tym hazardzie problemowym/patologicznym. Jest autorką wielu artykułów naukowych i współautorką monografii Hazard (2005). Superwizor Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Superwizor Psychoterapii Uzależnień. Ma 25-letnie doświadczenie w pracy terapeutycznej z pacjentami poprzez prowadzenie psychoterapii indywidualnej i grupowej, treningów interpersonalnych oraz szkoleń dla psychoterapeutów i trenerów. Profesor w Instytucie Psychologii Społecznej w Społecznej Akademii Nauk w Łodzi, gdzie kieruje Zakładem Psychoterapii i Interwencji Kryzysowej. Wcześniej przez wiele lat pracowała na stanowisku profesora w Instytucie Psychologii na Uniwersytecie Łódzkim oraz współpracowała z Wyższą Szkołą Psychologii Społecznej w Warszawie. Na uczelniach prowadzi wykłady dotyczące emocji i motywacji ludzkiej, rozwoju i zaburzeń osobowości, uzależnień od substancji chemicznych oraz behawioralnych, a także pomocy psychologicznej i psychoterapii.

Dr Diana Malinowska

Pracownik Uniwersytetu Jagiellońskiego - Pracownia Psychologii Emocji i Motywacji.

Psycholog organizacji, prowadzi badania naukowe nad zjawiskiem pracoholizmu wśród polskich menedżerów. Specjalizuje się w opracowywaniu narzędzi do oceny kompetencji pracowników. Autorka wielu publikacji naukowych i popularno-naukowych o tematyce pracoholizmu, twórczości w organizacji oraz motywowania i wynagradzania pracowników. Członek zwyczajny [European Association of Work and Organizational Psychology \(EAWOP\)](#). Koordynator Polskiej Grupy Ekspertkiej [European Federation of Psychologists' Associations \(EFPA\) EuroTest WO](#).

Dr Magdalena Rowicka

Doktor nauk humanistycznych, adiunkt w Instytucie Psychologii Stosowanej Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, psycholożka, badaczka uzależnień behawioralnych i zachowań kompulsywnych, autorka publikacji w zakresie uzależnień behawioralnych, profilaktyki i terapii, m.in. „Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i Terapia” (2015), współautorka i realizatorka programów szkoleniowych i profilaktycznych.

Dr Kamila Wojdyło

Doktor nauk humanistycznych w dziedzinie psychologii, certyfikowany terapeuta poznawczo - behawioralny PTTPB, z ponad 16-letnim stażem zawodowym. Pracuje w Instytucie Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. Specjalizuje się w psychoterapii uzależnienia od pracy i mechanizmach regulacyjnych osobowości, od kilkunastu lat prowadząc badania naukowe w kraju i za granicą oraz praktykę kliniczną. Prowadzi psychoterapię osób dorosłych również w zakresie: zaburzeń lękowych, związanych z nadmiernym obciążeniem pracą i przepracowaniem. Jest autorką Teorii Pożądania Pracy (Work Craving, 2013). Doświadczenie kliniczne zdobyła, między innymi, w Getyndze w Niemczech, w Georg – Elias – Muller Institut fur Psychologie der Georg – August – Universitat, Institut fur Angewandte Sozialfragen, oraz w Klinikach Psychiatrycznych Uniwersytetu Medycznego w Gdańsku. Jej udziałem jest współpraca polsko-niemiecka i międzynarodowa z naukowcami: prof. Juliušem Kuhlem (University of Osnabrück, Germany), prof. Nicolą Baumannem (University of Trier, Germany), prof. Glynnem Owensem (University of Auckland, New Zealand), prof. Myriam Bechtold (Frankfurt Scholl of Finance & Managment, Frankfurt am Main).

Dr n. med. Bohdan Woronowicz

Specjalista psychiatra, specjalista seksuolog, certyfikowany specjalista terapii uzależnień oraz certyfikowany superwizor psychoterapii uzależnień. Absolwent Studium Podyplomowego Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji przy Uniwersytecie Warszawskim. Obecnie kieruje Niepublicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej "Centrum Konsultacyjne AKMED". Jest też pełnomocnikiem d.s. Zdrowia Lekarzy i Lekarzy Dentystów w Okręgowej Izbie Lekarskiej w Warszawie oraz prezesem Zarządu Fundacji "Zależni-Nie-Zależni".

MEDIA BRANŻOWE

W obu polecanych miesięcznikach publikowane są artykuły naukowców i badaczy opisujących zjawisko uzależnień behawioralnych, a także raporty z badań.

Miesięcznik Remedium

Miesięcznik redagowany jest przez zespół psychologów, pedagogów, socjologów, terapeutów, profilaktyków i dziennikarzy. Magazyn prezentujący m.in. aktualne informacje z zakresu profilaktyki.

Miesięcznik Świat Problemów

Miesięcznik „Świat Problemów” poświęcony jest profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień. Ukazuje się od 1993 roku.

GDZIE UZYSKAĆ POMOC?

- Telefon zaufania **801 889 880**.

Działalność telefonu zaufania obejmuje prowadzenie konsultacji telefonicznych i udzielanie wsparcia psychologicznego osobom cierpiącym z powodu uzależnienia od hazardu i ich bliskim, a także prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych. Telefon czynny jest codziennie w godzinach 17:00-22:00.

Konsultacje telefoniczne prowadzone są przez doświadczonych specjalistów Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

- Strona www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Pod tym adresem znajdziemy poradnię online. Ekspertami udzielającymi porad są: terapeuta, psycholog, prawnik, pedagog, a odpowiedzi są wysyłane zazwyczaj już na następny dzień po wpłynięciu pytania.

Uwaga: na stronie publikowane są artykuły poświęcone uzależnieniom behawioralnym, raporty z badań, porady dla rodziców i pedagogów oraz scenariusze zajęć psychoedukacyjnych; znajduje się tam także spis placówek i ośrodków terapeutycznych w całej Polsce, które udzielają pomocy osobom uzależnionym od czynności i ich bliskim..

POLECANA BIBLIOGRAFIA:

Dudek B., *Pracoholizm – szkodliwy skutek nadmiernego zaangażowania w pracę*, „Medycyna Pracy” 2008, nr 3, s. 59.

Dudek B., *Společne, psychologiczne i zdrowotne skutki pracoholizmu*, Wydawnictwo Uniwersytet Łódzki, 2011.

Malinowska D., Jochymek S., Tokarz A., *Pracoholizm – wskazania dotyczące diagnozy oraz przegląd działań interwencyjnych*, „Medycyna Pracy” 2015, nr 66(1).

Malinowska D., *Pracoholizm. Zjawisko wielowymiarowe*. Kraków: WUJ. 2014.

Brzezińska U. i Malinowska D. (red., 2014). [*Standardy dla osób stosujących testy w biznesie. Etyka – procedury – efektywność*](#). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Paluchowski W. J., Hornowska E., *Praca - skrywana obsesja. Wyniki badań nad zjawiskiem pracoholizmu*, Wydawnictwo Bogucki, Poznań 2007.

Wojdyło K., *Pracoholizm. Perspektywa poznawcza*, Wyd. Difin SA, Warszawa 2010.

Wojdyło K., *Work craving – teoria uzależnienia od pracy*, „Nauka” 2013, nr3.

Wojdyło K., (w druku). *Struktura i diagnoza uzależnienia od pracy – teoria work craving i jej implikacje praktyczne*. *Czasopismo Terapia Poznawczo-Behawioralna. Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej*, Warszawa.

Wojdyło K., [*Pustka pełna pracy*](#), „Charaktery” 2015, nr 4, s. 68-72.

Wojdyło K., [*Błędne koło pożądania*](#), „Charaktery” 2013, nr 3, s. 48-51.

Wojdyło K., [Mroczne pragnienie](#), „Charaktery” 2012, nr 3, s. 60-63.

Wojdyło K., *Pracoholizm – poznawczo-behawioralny model psychoterapii*, „Nauka” 2013, nr 4.

RAPORTY:

Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, w latach 2011-2012, projekt badawczy pn. [Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących: a\) hazardu, w tym hazardu problemowego /patologicznego, b\) innych uzależnień behawioralnych](#). Celem projektu było określenie rozpowszechniania różnych form hazardu i innych uzależnień behawioralnych w populacji ogólnopolskiej oraz zidentyfikowanie czynników chroniących i czynników ryzyka tych uzależnień.

Badanie zrealizowane przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej w okresie od września 2014 do kwietnia 2015. [Oszacowanie rozpowszechnienia wybranych uzależnień behawioralnych oraz analiza korelacji pomiędzy występowaniem uzależnień behawioralnych a używaniem substancji psychoaktywnych](#).

INNE RAPORTY DOTYCZĄCE UZALEŻNIEŃ OD CZYNNOŚCI:

Instytut Psychiatrii i Neurologii, w latach 2013-2014, projekt badawczy pn. ["Czynniki związane z hazardem, kompulsywnymi zakupami oraz nadużywaniem Internetu wśród młodzieży w wieku 12-19 lat"](#).

Uniwersytet Warszawski, Instytut Studiów Społecznych, w latach 2013-2014 realizował projekt badawczy pn. [Przeprowadzenie badań naukowych \(jakościowych i ilościowych\) dotyczących zagrożenia uzależnieniami behawioralnymi \(od Internetu, gier internetowych, w tym e-hazardu, zakupów dokonywanych w sieci\) służących konstrukcji testu do opisu stopnia zagrożenia uzależnieniami oraz definicji kierunków działań profilaktycznych do wdrożenia przez pedagogów i psychologów szkolnych](#). Celem projektu było m.in. oszacowanie skali zjawiska zagrożenia e-uzależnieniami młodzieży szkolnej oraz opracowanie kwestionariusza do jego diagnozy.



Ministerstwo Zdrowia



Krajowe Biuro do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii

Projekt współfinansowany ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

FUNDUSZ ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW HAZARDOWYCH

Fundusz Rozwiązywania Problemów Hazardowych utworzony został na mocy art. 88 ustawy z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych jako fundusz celowy, a jego przychody stanowią 3% środków z dopłat do gier objętych monopolem państwa. Dysponentem powyższego Funduszu jest minister właściwy do spraw zdrowia, który obsługę Funduszu powierzył Krajowemu Biuru do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Wydatki Funduszu mogą być ponoszone wyłącznie na realizację działań wskazanych w art. 88 ust. 4 ustawy, na podstawie których

określono 5 programów Ministra Zdrowia dotyczących rozwiązywania problemów wynikających z hazardu oraz innych uzależnień behawioralnych. Programy te obejmują swoim zakresem: prowadzenie badań naukowych, podejmowanie działań służących podnoszeniu jakości programów profilaktycznych i terapeutycznych, realizację projektów profilaktycznych, informacyjno-edukacyjnych oraz wspieranie działań służących rozwiązywaniu problemów wynikających z uzależnień od hazardu lub innych uzależnień behawioralnych.

OPRACOWUJĄC NINIEJSZY MATERIAŁ EDUKACYJNO-INFORMACYJNY KORZYSTALIŚMY Z NASTĘPUJĄCYCH ŹRÓDEŁ:

- MAGDALENA ROWICKA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE – PROFILAKTYKA I TERAPIA, KRAJOWE BIURO DO SPRAW PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII, WARSZAWA 2015.
- BOHDAN WORONOWICZ UZALEŻNIENIA. GENEZA, TERAPIA, POWRÓT DO ZDROWIA, MEDIA RODZINA 2009.
- N. OGIŃSKA-BULIK, UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE – CZYM SĄ I SKĄD SIĘ BIORĄ?, „ŚWIAT PROBLEMÓW” 2014, NR 2.
- B. BUKOWSKA, HAZARD W POLSCE – OBRAZ ZJAWISKA I PRZECIWDZIAŁANIE, „ŚWIAT PROBLEMÓW” 2015, NR 3.
- FUNDACJA CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ, W LATACH 2011-2012, PROJEKT BADAWCZY PN. OSZACOWANIE ROZPOWSZECHNIENIA ORAZ IDENTYFIKACJA CZYNNIKÓW RYZYKA I CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH: A) HAZARDU, W TYM HAZARDU PROBLEMOWEGO /PATOLOGICZNEGO, B) INNYCH UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH. CELEM PROJEKTU BYŁO OKREŚLENIE ROZPOWSZECHNIENIA RÓŻNYCH FORM HAZARDU I INNYCH UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH W POPULACJI OGÓLNOPOLSKIEJ ORAZ ZIDENTYFIKOWANIE CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH I CZYNNIKÓW RYZYKA TYCH UZALEŻNIEŃ.
- BADANIE ZREALIZOWANE PRZEZ FUNDACJĘ CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ W OKRESIE OD WRZEŚNIA 2014 DO KWIEŚNIA 2015. OSZACOWANIE ROZPOWSZECHNIENIA WYBRANYCH UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH ORAZ ANALIZA KORELACJI POMIĘDZY WYSTĘPOWANIEM UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH A UŻYCIEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH.