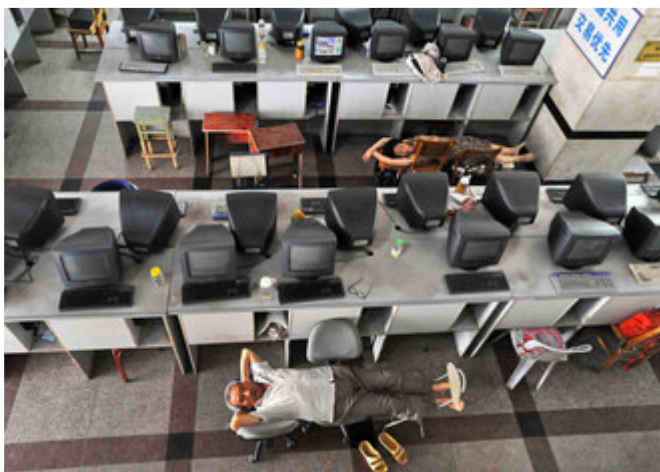


## Mikor a túlóra a kokain

### A munkafüggőségtől a társadalmi elvárások miatt is rendkívül nehéz megszabadulni

**Egyre nehezebb lépést tartani a szaporodó munkahelyi követelményekkel, és alkalmazkodni a folyamatos túlhajszoltsághoz. A munkamániásnak viszont kielégülést okoz, ha jóval több mint nyolc órát tölt íróasztalához láncolva, és hogycsak a munkájának él. A munkafüggő nem korunkszuperhőse: munkahelyén és családi életében is hamar jelentkeznek a válságjelek.**

Várhegyi Júlia | Népszabadság | 2010. október 28. | nincs komment



**A munkamáni a világon mindenhol jelenség, Japánban már szakkifejezést is használnak a betegség okozta halálra**

Reuters

szerint különbséget kell tenni fogcsikorgatva vállalt új kötelezettség és kényszerbetegség között: aki azért dolgozik sokat, mert pénzre van szüksége, vagy mert fél, hogy utcára teszik, az szenved a túlmunkától, s alig várja, mikor fejezheti be. A munkafüggő viszont azért dolgozik, mert nem akar hazamenni. Ő hétfvégén és a nyaraláson szenved, elvonási tünetei vannak, sóvárog a munka után, s azokat az időket kerülné, amikor nem tud dolgozni: a munka az életének minden területén eluralkodik, s egyszerűen nem tud nem dolgozni.

– Több szempontból is problémás a munkafüggőség kezelése – magyarázza Demetrovics. –Egyrészt nem figyelünk rá, pedig súlyos egészségügyi következményei lehetnek. Az ELTE addiktológiai tanszéki szakcsoportja a Corvinus Egyetemmel együttműködésben végzett a témában kutatást, de nincsenek még eredményeink. Nem tudok róla, hogy bárki is foglalkozna a jelenség regisztrációjával, s akár statisztikailag nyilvántartaná valamely szervezet: már csak azért sem, mert jelenleg nincs hivatalosan ilyen diagnózis.

A betegség gyógyításának másik kerékkötője – Demetrovics szerint –, hogy a munkamániások jellemzően nem képesek elfogadni a társas támogatást; sem a családtagoktól, munkatársaktól, sem az orvosoktól, terapeutáktól. Többnyire nem keresnek segítséget, inkább párvagy családterápia során kerülnek a szakember látókörébe, amikor a szenvedő családtag kér segítséget, vagy éppen más egészségügyi probléma (szív- és érrendszeri zavarok, alvászavar) miatt fordul szakemberhez a munkafüggő: fontos, hogy ekkor a szakember észrevegye a háttérben meghúzódó munkafüggőséget. A legnagyobb nehézséget mégis az okozza, hogy ez az a típusú életforma-betegség, ami besimul a társadalmi elvárások rendszerébe: minden kultúrában erkölcsi többletet és elismerést társítunk a kemény munkához. A kóros magatartást az ideiglenes elismerés megerősíti, s úgynevezett tiszteletre méltó drogusként kezeljük a munkafüggőket: ilyen feltételek mellett a probléma tagadása még erőteljesebb lehet, mint más addikciónál, a betegség tudatosítása pedig sokkal nehezebb.

Borbély-Pecze Mariann, a Wesley János Lelkészképző Főiskola oktatója, addiktológiai konzultáns szerint a kiváltó tényezők között hajlamosító személyiségjegyek és attól független körülmények is megtalálhatók. – Nem

# Mikor a túlóra a kokain

## A munkafüggőségtől a társadalmi elvárások miatt is rendkívül nehéz megszabadulni

**Egyre nehezebb lépést tartani a szaporodó munkahelyi követelményekkel, és alkalmazkodni a folyamatos túlhajszoltsághoz. A munkamániásnak viszont kielégülést okoz, ha jóval több mint nyolc órát tölt íróasztalához láncolva, és hogycsak a munkájának él. A munkafüggő nem korunkszuperhőse: munkahelyén és családi életében is hamar jelentkeznek a válságjelek.**

---

Várhegyi Júlia | Népszabadság | 2010. október 28. | nincs komment

---

igaz, hogy a munkamániás csak a magas társadalmi-gazdasági státusúakat érinti, és „yuppie-betegség” lenne. A háttérben állhat túlzott perfekcionizmus, alacsony önbecsülés, de kiválthatja egy egzisztenciális trauma is, például ha korábban az egyén elveszítette az állását. Nem egy olyan tényező van, amelyek a személyiségtől függetlenül megteremtik a környezetet az idült munkafüggőség kialakulására. Mindennapos jelenség, hogy a magánélet és a munka közötti határvonal elmosódik, például mikor a főnök hétvégi, szabadidős munkavégzést rendel el, vagy éppen laptopján és mobiltelefonján a szabadság idején is utoléri a beosztottját. A tömegtájékoztató is számos esetben pozitív példaként állítja elénk a munkamániás eseteket, ráadásul elvárják tőlünk, hogy egyszerre legyünk főállású anyák vagy apák és mindemellett fussunk be fényes karriert is.

Borbély-Pecze Mariann elmondása szerint tévhit, hogy egy munkamániás alkalmazottal bárki is jól járna: dacára a nagymértékű időráfordításnak, a klasszikus munkaalkoholista a minőség és termelékenység szempontjából nagyon keveset végez, és esetében nincs igazi hozama a nagy mennyiségű munkának. – Létezik munkamániában szenvedő szervezet is: a munkafüggő vállalat dolgozói a munkaórán túl is hosszú órákat töltenek a munkahelyen, rendszeresen hazaviszik a munkát, és nagy számban a kiegészítés és a stressz jeleit mutatják. Előfordulhat a munkafüggő és szervezet beteges szimbiózisa is: látszatra ilyenkor szervezet és egyén egyaránt jól jár, de idővel a nem munkafüggő, egészséges kollégák kezdik elhagyni a céget, romlik a vállalat piaci szereplése, és ez igen hamar a szervezet kiégésével és megszűnésével végződhet. Magyarországon is van, ahol már az emberierőforrás-gazdálkodás a legmodernebb megközelítés szerint működik, s nagyobb eséllyel figyelnek a munkafüggőség veszélyeire is. De ellentétben a tengerentúli gyakorlattal, az átlagos hazai cégek gondolkodása ettől még elég távol áll.

### Az utolsó stádiumban már pszichés tünetek jelentkeznek

Kezdetben a munkamániás folyamatosan elfoglalt, egyre több, sőt irreálisan sok feladatot, rengeteg túlórát vállal. A gondolatai állandóan a munkája körül forognak, szorong, ha nem végezheti munkáját, magánéleti kapcsolatait egyre jobban kezdi elhanyagolni. A középső stádiumban már komolyabban sérülnek a személyes kapcsolatok: hiába van otthon, nem képes elszakadni munkájától. Megjelenhetnek szomatikus következmények is: fáradtság, kimerültség, gyakori emlékezeti és koncentrációs problémák. Testsúlyukban is változás észlelhető: egyesek nagyon lefognak, mások testsúlygyarapodással reagálnak a tartós stresszre. Az utolsó stádiumban komoly testi és pszichés tünetek is megjelennek: krónikus fejfájás, gyomorfekély, szív- és érrendszeri problémák, alvászavar, depresszió, és megnő a szívinfarktus, illetve az agyvérzés kockázata. Tévedés, hogy a munkamániába nem lehet belehalni. Japánban már külön szakkifejezés van a rengeteg túlóra s annak szövődményei okozta halálra: karosi. A szigetországban évente ezer feletti esetet regisztrálnak ezzel a kórképpel.

**Címkék:** karrier

---

**Kapcsolódó cikkek:** [A világ második legjobb állása](#) | [Egymásra nyílnak a pozíciók](#) | [Jelenteni kell a főnöknek, ha lelőttük a házinyulat?](#) | [Hollywoodban folytatja Hámori Gabi](#) | [Több mint ezer keresztfél éves képzés indul](#)

Tetszik

Legyél az első az ismerőseid közül akinek ez tetszik.