



ГРАДУС ЗДОРОВЬЯ

«Завис» в работе

Если человек трудится по 10–12 часов в сутки, берет дела домой и не может переключиться на личные вопросы – это уже зависимость. Переработки чреваты не только физическими проблемами – головными болями, ухудшением зрения и повышением давления, но и эмоциональными. Кроме того, страдает вся семья трудоголика, особенно дети.



О зависимости от работы поговорили на реальных примерах с психологом центра здоровья молодежи «Феникс» Витебского областного детского клинического центра **Инной ТИТОВОЙ**.



ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ

Она вроде бы есть – но ее нет!

На прием к психологу обратилась супружеская пара. Муж Виталий сетовал, что его жена Мария (имена здесь и далее изменены по этическим причинам. – **Прим. авт.**), которая удаленно работает дизайнером и готовит проекты по 10 часов в сутки без выходных, присутствует в его жизни лишь отстраненно. Да, она дома, но ее рядом нет: она отрешена от всего происходящего в семье, постоянно отвечает на сообщения или сидит в наушниках за монитором.

– Не могу позволить себе отвлечься от работы, так как мне ставят задачи, а я должна их выполнять. Все мои мысли заняты только проектами, даже детей кормлю и отправляю в школу «на автомате», – объяснила Мария. – Вечером, когда выключаю компьютер, у меня сильные головные боли, ночью бессонница – ни на мужа, ни на детей нет сил.

Как пояснила психолог, к эмоциональному истощению женщину привел страх не справиться с работой и потерять ее.

– Она всегда была отличницей, приучена досконально выполнять поручения и всячески стремится быть на хорошем счету. Если ее хвалят, ею довольны – испытывает удовлетворение. Успех в работе или учебе дает выброс гормона дофамина, и мы ощущаем удовольствие, прилив сил, энергии – как говорится, попадаем на дофаминовый крючок. Трудоголизм – социально одобряемая зависимость. За хорошие результаты трудоголик получает похвалу, одобрение общества, а если где-то недоработал – корит себя. И, возможно, Мария боится перемен в жизни. Но если наконец поймет, что работа ее угнетает и вредит семье, то рано или поздно найдет выход, – уверена специалист.

Компьютер вместо мамы

Тем временем безучастие мамы по отношению к детям может обернуться для них плачевно. Нередко подростки в таких ситуациях начинают питаться одним фастфудом, по причине недостатка контроля и отсутствия эмоциональной связи с родителями уходят в игровую или иную зависимость.

14-летний Данила начал приходить домой нетрезвый, связался с плохой компанией. Матери

отвечал, что пил пиво с друзьями. А однажды мальчика задержали с группой неблагополучных подростков на «заброшке» и поставили на учет в ИДН. В беседе с психологом, куда его направили, Данила рассказал, что мама всегда работает дома за компьютером и очень занята, с ней нельзя разговаривать, чтобы не отвлекать. Поэтому он привык решать свои проблемы сам.

– Если мать эмоционально недоступна, так как думает только о работе, ребенок остается один на один с жизненными проблемами. У него формируются страхи, неуверенность в себе. У Данилы сначала не было друзей, и дома он чувствовал себя ненужным, но потом нашел приятелей, которым он интересен, ему с ними хорошо, – пояснила собеседница.

Настоящая жизнь – только на работе!

46-летняя Ольга, чей супруг занимал высокий пост, поделилась с психологом личными проблемами:

– Муж приходит с работы всегда мрачный, придирается к мелочам. Боюсь сказать ему лишнее слово или сделать что-то не так – это чревато очередной ссорой. В то же время все его знакомые и коллеги уверены, что он спокойный, коммуникабельный и доброжелательный человек. Его уважают. Получается, он приветлив только с чужими людьми.

Учителям, психологам и всем, кто в процессе работы постоянно погружается в проблемы других людей, рекомендуется два раза в год отдыхать не менее двух недель, чтобы освободить психику.

По словам Инны Титовой, это тот случай, когда человек от успеха на работе испытывает воодушевление, радость, счастье, а по возвращении домой энергии у него не остается, он истощен и в быту становится мрачен. Это похоже на игровую зависимость, когда человек получает возбуждение, удовольствие от игры, но это забирает все его силы и время, вредит здоровью, ухудшает качество жизни.

Привычка «впахивать» – из детства

Склонность к трудоголизму формируется в семье. Когда ребенок с ранних лет видел, что родители неделями работают, а по выходным расходятся по своим комнатам, он перенимает этот образ жизни. Если его водят в несколько кружков, чтобы «не болтался без дела», он не научится отдыхать.

– Не давать сыну или дочери свободного времени – верный способ воспитать хорошего исполнителя, который не умеет подумать о себе, своих желаниях, принимать креативные решения. У ребенка обязательно должно быть свободное время, чтобы он научился расслабляться, отдыхать. С детства приучайте к этому, ходите вместе в лес, на лыжные прогулки, чтобы вам было радостно, обменивайтесь эмоциями, – рекомендует психолог.

На работе востребован, дома одинок

Чрезмерная преданность работе может быть следствием неумения строить эмоционально близкие отношения в семье, с друзьями и потери контроля над собственной жизнью.

45-летний руководитель успешной компании Михаил на приеме у психолога признался, что чувствует себя очень одиноким:

– Долгие годы работал без выходных. Первое время жена жаловалась, что не уделяю ей внимания, но я обеспечивал семью. А сейчас стал замечать, что не знаю, о чем разговаривать с супругой, детьми, я не в курсе их проблем, со мной никто не советуется, у них своя жизнь...

Оправдание «я много работаю, потому что стремлюсь больше заработать» ошибочно, комментирует Инна Титова. Углубляясь в работу, мы порой уходим от житейского стресса, личных проблем, но тем самым еще более их усугубляем. Это побег от себя, своих непережитых эмоций, неустroенных личных отношений. Мужчина видит, что в семье не ладится, но изменить ничего не может и, прячась от проблемы, еще глубже уходит в дела.

Зависимость от работы сродни алкоголизму, отметила психолог. Трудоголик так же игнорирует проблемы со здоровьем, не находит времени на занятия спортом, прогулки, отдых, не имеет с людьми эмоциональной близости, которая помогает снимать стресс. Вылечить себя может только он сам.

Татьяна СОЛОВЬЕВА

ИНФОЦЕНТР

Позаботились о медиках

Почти 12 млн. рублей направила Гомельская областная организация Белорусского профсоюза работников здравоохранения на улучшение условий труда медработников в 2024 году.

– Во многом именно от условий труда зависит качество предоставляемых услуг и в конечном итоге здоровье населения, – отметила председатель обкома отраслевого профсоюза Надежда Зимина.

Добавим, что в течение года главным техническим инспектором труда обкома отраслевого профсоюза было проведено 12 проверок и 58 мониторингов, выявлено 348 нарушений. Большинство из них связаны с обучением и проверкой знаний ответственных за охрану труда, проведением инструктажей, некачественной разработкой или отсутствием соответствующих инструкций, содержанием и организацией рабочих мест.

Вопросы охраны труда были на контроле и у председателей первичек, которые за год провели почти 1500 мониторингов, и у общественных инспекторов на местах – они осуществили более 17 тыс. контрольных мероприятий.

С благодарностью за мир

В преддверии 9 Мая столичная организация отраслевого профсоюза медиков окажет материальную поддержку ветеранам Великой Отечественной войны.

Как уточнил председатель Минской городской организации Белорусского профсоюза работников здравоохранения Георгий Будревич, единовременные выплаты в размере 100 рублей получают 36 человек.

– Это лишь малая часть того, чем мы можем помочь нашим ветеранам. Из-за возраста и состояния здоровья сегодня они нуждаются в особом внимании, и наша забота о них должна быть постоянной, – подчеркнул Георгий Будревич.

Он также добавил, что профсоюз планирует поздравить ветеранов на дому, поблагодарить за мирное небо.

– Чтить память о Великой Отечественной войне, окружать теплом и вниманием тех, кто на полях сражений и в тылу ковал Победу, – наша святая обязанность, – резюмировал Георгий Будревич.

Соб. инф.