

Proč pacienty varovat před workoholismem?

Vážení čtenáři – kolegové a kolegyně, byla jsem pověřena napsáním úvodníku s tématem workoholismu. Možná proto, že v posledních letech jsou v naší populaci výrazně patrné potíže, které bychom mohli nazvat psychosomatické, a to únava, nespavost, bolesti hlavy či zad, vysoký krevní tlak, infarkt, cévní mozková příhoda, diabetes, alergie, nadváha, obezita, zažívací potíže, nadýmání, žaludeční vředy, ale třeba také tinitus. Tyto potíže, které se týkají tělesného zdraví, stejně tak i psychické poruchy, jsou mnohdy důsledkem nezdravého životního stylu, který vedeme.

Ten, kdo své zdraví zpravidla zanedbává, je právě workoholik. Nemá čas zajít ke stomatologovi, na oční, ale ani se pravidelně stravovat, mít pravidelnou tělesnou aktivitu, spát a odpočívat. Špatná životospráva a zanedbávání prevence se většinou projeví až za dlouhý čas, pak však často nezvratně. Jak bylo výše uvedeno, může se u těchto jedinců objevit obezita, vysoký krevní tlak, v případě dispozice i diabetes a komplikace těchto nemocí. Workoholik onemocní nejčastěji nemocemi kardiovaskulárního systému. Chronický stres z pocitu „nestíhání“ též může snižovat imunitní reakce a nedostatek fyzické kondice snižuje celkovou odolnost organismu, tzn. že vyskytne-li se banální onemocnění, může být jeho dopad významný. Tito jedinci mají tendence nemoc přecházet a nemají čas se „vyležet“ a rekonvalescenci považují za ztrátu času. Mnohdy si neberou neschopenku a ani dovolenou.

Pojem workoholismus je psychologický termín popisující závislost na práci, která je spojena se zane-

dbáváním ostatních stránek života, zejména vztahů, či schopnosti těšit se z mimopracovních aktivit a často souvisí s výrazným stresem. Pro workoholismus je typický poněkud odlišný způsob pracovního zapojení, který nesouvisí pouze s množstvím odpracovaných hodin a velikostí zátěže, ale vede ke stresu, vlastní újmě na zdraví nebo narušení sociálních vztahů. Workoholismem se ztrátou potěšení z práce nebo jinými důsledky trpí v západních zemích asi 10 % populace. Abychom mohli mluvit o workoholikovi jako o závislém na práci (zařazovat jej mezi závislosti je dosud diskutabilní), je nutné, aby práce (alespoň zpočátku) vyvolávala potěšení nebo jiný apetitivní účinek. Aby zapojení se do práce postupně omezovalo jeho společenský život, jedinec nutkavě potřebuje pracovat, pracuje nadměrně, jeho zájem o nepracovní aktivity se snižuje, prožívá v krátkých obdobích satisfakci, ztrácí kontrolu nad časem stráveným prací, a vede to k negativním důsledkům v životě, které mohou zahrnovat subjektivní negativní prožívání či pocit „vyhoření“, omezení sociálních aktivit nebo nedostatek spánku při této činnosti.

Workoholik vnímá práci jako to jediné, v čem vidí svoji hodnotu, a nehodlá se toho vzdát, nebo o to přijít. Jde o jeho kompenzatorní chování, kterým sytí svoji sebehodnotu (a v této na výkon zaměřené době je nadřazenými výrazně odměňován, nejen finančně, ale i slovním pozitivním hodnocením).

Jedinci vyhledávají somatického lékaře nebo psychoterapii teprve tehdy, jsou-li tělesné potíže závažnější, anebo rozvinou-li depresi či úzkostnou po-

ruchu (nejčastěji panickou poruchu, obavy o zdraví), eventuálně tehdy, pokud mají konflikty v partnerských vztazích. Někteří, i přes závažnost potíží, pomoc nikdy nevyhledají, neboť nejsou schopni sebereflexe. V případě deprese či úzkostné poruchy je potřebná specifická léčba – psychoterapie, event. antidepressiva. Ústřední je však věnovat se vždy workoholismu samotnému, jinak hrozí rezistence nebo opakující se recidiva. Léčba však vyžaduje kromě zmírnění pracovního nasazení (nestačí si jen „chvilku odpočinout“) také změnu osobních postojů, priorit a celých vzorců myšlení a chování, včetně chování v interpersonálních vztazích, takže nejde o jednoduchý problém s radou nějaké rozumné změny. Pro terapii workoholismu je vhodná psychoterapie, zejména pak kognitivně-behaviorální terapie, zkušeným odborníkem.

Jedinec má od svého praktického lékaře či specialisty slyšet, že jeho potíže jsou dány jeho nezdravým životním stylem, který souvisí s tendencemi nadměrně pracovat na úkor volného času a vztahů, a že je vhodné učit se sebereflexi, jež vede k prevenci psychosomatických potíží a také psychických poruch (které mnohdy vedou k nevědomému zneužívání somatické péče a ke zpevnění maladaptivních vzorců).

Mgr. et Mgr. Jana Vyskočilová
psycholog ve zdravotnictví, člen Výboru České společnosti pro kognitivně-behaviorální terapii

KBT centrum Praha z.s.,
CZP Jirny – odd. Klinické psychologie
email: KBTvyskocilova@seznam.cz