

Советы Трудоголикам

Сотрудница одного из рекламных агентств Индонезии, 27-летняя Парамита Прадна, скончалась, проведя на работе 30 часов подряд. Незадолго до гибели она написала в соцсети: «Проработала 30 часов подряд и все еще полна сил!»

ЖИЗНЬ НА РАБОТЕ

Следует отметить, что между карьеризмом и трудоголизмом есть существенная разница. Главная цель карьериста — добиться определенных успехов на работе и подняться по карьерной лестнице, то есть сама по себе работа является всего лишь способом достижения желаемой цели.

В свою очередь, трудоголик не стремится достичь конечного результата — самым главным становится сам процесс выполнения работы. При этом и те и другие часто работают ненормированно и лишают себя сна.

К примеру, госслужащий в Южной Корее обычно встает в 5:30 утра, собирается на работу и следующие два часа добирается до нее. Его рабочий день, как правило, начинается в 8:30, а заканчивается в 9 часов вечера (иногда и позже). Вернувшись домой, среднестатистический житель Южной Кореи принимает душ и ложится спать, чтобы на следующий день снова проснуться в 5:30 утра.

Несмотря на то, что в рейтинге самых «трудолюбивых» стран Япония со своими официальными 1728 рабочими часами в год «пасет задних» (в Южной Корее — 2357 часов/год), реальная ситуация выглядит следующим образом. Брать отпуск, как и уходить с работы в положенное время, не принято. Японцы могут запросто работать 18 часов в стуки без перерыва на обед, после чего посетить бар, поспать 2 часа и снова отправиться на работу (или же могут работать 24 часа, проехать за рулем 300 км, после чего отработать еще часов 10).

СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ ЖИТЕЛЬ ЮЖНОЙ
КОРЕИ ВИДИТ ДЕТЕЙ 10–15 МИНУТ В ДЕНЬ

Необходимость чередования труда и отдыха в течение различных периодов времени имеет физиологическое обоснование. Расходование физической и нервной энергии приводит к изменениям в организме. Несоответствие продолжительности и тяжести работы и времени отдыха может вызвать переутомление. Часто причиной переутомления становятся карьеризм и трудоголизм

Подобная практика распространена и в США, где стажеры часто не жалеют себя, перерабатывают или берут круглосуточные смены, чтобы в результате получить хорошую работу.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И «ВЫГОРАНИЕ»

Следствием такого неразумного поведения является переутомление (хроническое утомление), когда во время ночного отдыха снизившаяся за день работоспособность полностью не восстанавливается.

Хроническое переутомление вызывает ослабление организма, снижение его сопротивляемости внешним воздействиям, что выражается в повышении заболеваемости и травматизма.

Долгие часы, проведенные на работе, могут стать причиной нервных расстройств и даже привести к развитию слабоумия. К такому выводу пришла группа ученых из Финского института охраны труда (Virtanen M. et al., 2012). Согласно полученным данным, продолжительный рабочий день отрицательно влияет на функциональную активность мозга, постепенно снижая умственную активность на фоне эмоциональной опустошенности. Со временем те, кто уделяет слишком много времени работе, теряют к ней интерес. А заодно и ко всему окружающему миру. Подобное поведение психики называется «синдромом эмоционального выгорания». Он сопровождается усталостью и раздражением, а также полным нежеланием работать: то, что раньше наполняло радость, вызывает лишь равнодушие.

Кроме того, чрезмерно интенсивная деятельность приводит к целому ряду заболеваний, при этом самым уязвимым органом является сердце (более чем у половины трудоголиков наблюдается артериальная гипертензия).

Лишая мозг сна, мы создаем препятствие для таких важных процессов, как обработка информации и формирование воспоминаний. Новое исследование американских ученых показало, что существует еще одна причина, объясняющая необходимость во сне, — очищение клеток мозга ликвором. Было высказано предположение о том, что возникновение заболеваний мозга может быть вызвано нарушениями в механизме удаления токсичных белков. В свою очередь, полноценный сон препятствует развитию патологических состояний (Xie L. et al., 2013, Iliff J.J. et al., 2013).

NB!

Для того чтобы избежать проблем со здоровьем и конфликтов в семье, следует придерживаться следующих правил:

- соизмерять свои карьерные аппетиты с потребностями организма;
- избегать компаний, где приветствуется ненормированный рабочий день и сверхурочная работа;
- работать только в рабочее время (без каких-либо домашних заданий);
- спать не менее 8 часов в сутки;
- почаще вспоминать о том, что, помимо работы, в жизни существует множество интересных вещей, и дается она только один раз

Александра Демецкая, канд. биол. наук