

Всегда ли полезен ударный труд?

В трудах тяжких добывает хлеб свой насущный человек. Общество, государство и религия поощряют трудолюбие и считают его добродетелью. Считается, что только упорный труд способен принести успех и благополучие. Вот и трудятся, не покладая рук, сутками «горят на работе», забывая про выходные и отпуска.

А между тем психологи считают, что неадекватный трудовой энтузиазм - такое же вредное пристрастие, как и любовь к алкоголю. Ему и имя придумали похожее - трудоголизм.

Казалось бы, что тут плохого, работает человек, не дебоширит ведь. Но за стремлением к постоянной занятости часто скрывается желание отойти от реальности, забыть личные проблемы. Работа выступает в качестве щита, которым можно отгородиться от психологических комплексов.

Трудоголик часто одинок, либо несчастлив в браке. Не хватает времени на семью? Конечно, не хватает. Но причина и следствие подменяют друг друга. Дискомфорт в семейных отношениях вынуждает человека искать место, где ему комфортно. И если на рабочем месте он востребован и его ценят, вполне естественно выглядит стремление проводить там как можно больше времени.

Однажды задержавшись на работе и заслужив этим похвалу начальника, трудоголик стремится и в дальнейшем испытывать эйфорию по поводу собственной значимости, все чаще и чаще задерживаясь дольше положенного времени и даже отказываясь от отпусков. Постепенно сверхурочная занятость становится привычкой, человек теряет связь с внешним миром. Все мысли зацикливаются только на работе, на все остальное не остается ни сил, ни времени.

Прежней эйфории, как и у наркомана, уже нет. Трудоголику кажется, что все развалится и остановится, если вдруг по какой-то причине его не будет на работе не то, что месяц, а даже день-два. В стремлении поднять собственную значимость в глазах окружающих и снова испытать эйфорию, он рассказывает друзьям и знакомым о собственной незаменимости, о том, что «из-за этой проклятой работы» он уже несколько

лет не был в отпуске.

А между тем, труд в постоянном режиме «на износ» постепенно подтачивает иммунитет, вызывает предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, расшатывает нервную систему. Редкие выходные вызывают настоящую депрессию, мнимую пустоту нечем заполнить. Трудоголик не находит себе места, становится нервным и мрачным.

Корни такой поведенческой программы, как и у многих расстройств, могут формироваться еще в детском возрасте. Неполные семьи, мелкие физические недостатки, нехватка общения вызывают повышенную необходимость самоутверждения и высокой оценки со стороны окружающих, получить которые во взрослом возрасте можно, бросив все силы на работу.

Избавиться от стремления к неумеренному труду можно, но трудоголику придется рассчитывать, прежде всего, на свои силы. Необходимо убедить себя, что с работой ничего не случится без трудовых подвигов, и найти увлечение для заполнения внепроизводственного вакуума. Помочь могут только близкие люди, ведь общество приветствует упорный труд. Человек должен почувствовать свою востребованность в семье, ощутить, что его любят и ценят вне зависимости от его заработка.

Как и болезнь, трудоголизм эффективнее предупредить, чем лечить. Помните, что производственные достижения и быстрый подъем по карьерной лестнице никогда не заменят всех радостей жизни. Жить надо сейчас, а не когда-то потом, после достижения пусть даже очень важной цели.

Автор - Алексей Норкин

[Источник](#)