



PSYCHOLOGIE 12. 09. 2019

Workoholismus ničí zdraví i vztahy. Jste workoholik? Udělejte si test!

Workoholik to v životě nemá jednoduché. Jeho životem se stává práce, všechno ostatní musí jít stranou. Bohužel, dnešní doba k workoholismu přímo...

Přesčas, stres a žádný volný čas. Pracovní vytížení trápí mnohé z nás. U některých ale přerůstá až ve workoholismus. A ten dokáže být velmi nebezpečný. Workoholik staví práci na první místo před rodinou, přáteli a svým osobním životem. Workoholismus může ničit vztahy, zdraví i celý náš život. Řekneme, jak se workoholismus pozná a jak se jej zbavit. Nevíte, jestli jste workoholik? Test v článku vám to prozradí.

Workoholismus: Ztráta přátel, rodiny i zdraví

Workoholik to v životě nemá jednoduché. Jeho **životem se stává práce**, všechno ostatní musí jít stranou. Bohužel, dnešní doba k workoholismu přímo vybízí. Zaměstnavatelé požadují maximální výkon a minimum volného času. Snadno se může stát, že po několika měsících usilovné práce zjistíme, že se workoholismus stal naším životním stylem. A rozhodně ho **nepodceňujeme**. Čas a energie, kterou věnujeme práci, začne chybět **někde jinde**. Co všechno může workoholismus **způsobit**?

- **Rozpad rodinných vztahů.** Upřednostňování práce nad svými nejbližšími má bohužel závažné důsledky. A není to jen workoholik, kdo o rodinné vztahy přichází. Na workoholismus dopláčí i manželka či manžel, ale především děti.

- **Psychické obtíže.** Neustálý [chronický stres](#) a tlak může způsobit úzkostnou poruchu, [panické ataky](#), [spánkovou paralýzu](#), [nespavost](#) ale i [deprese](#).
- **Zdravotní problémy.** Škodlivost dlouhodobého stres a tlaku v práci zná snad každý. Infarkt a autoimunitní onemocnění jako je roztroušená skleróza jsou jen jedny z mála.

Workoholik může být i žena v domácnosti

Někdy se workoholismus objevuje kvůli namáhavé práci, která nás pohltí. Někdy je ale **příčina hlubší**. Workoholiků je totiž několik typů. Workoholik se může **bát selhání**, mít **nízké sebevědomí** a snažit se své nedostatky vykompenzovat pracovním nasazením. Jiný workoholik má rád **pocit kontroly** a **úspěchu**, kterému podřizuje vše. Co má ale každý workoholik společné, je ztráta vlastního života kvůli práci.

- Workoholik **neusiluje o rovnováhu mezi prací a osobním životem**. Pokud se o její dosažení naopak snažíme, jsme spíše pracovní vytížení, než workoholici.
- Někteří psychologové dokonce popisují workoholismus jako **sebedestruktivní závislost**.
- Workoholik nemusí být jen zaměstnanec nebo podnikatel. Workoholismus se týká i **studentů** či **žen v domácnosti**. Většinou jsou to perfekcionisté, kteří své činnosti věnují veškeré úsilí.
- A jak se pozná **workoholik od tvrdě pracujícího člověka**? Workoholik narozdíl od pracujícího člověka není schopný emočně prožívat jiné situace, než práci. Například workoholický rodič nedokáže věnovat dětem tolik pozornosti a náklonnosti, jako svému zaměstnání. Workoholický kamarád zase mluví hlavně o své práci a nedokáže naslouchat našim problémům.



Přečtěte si také [pracovní horoskop na rok 2020](#). A pokud vás zaujal, přečtěte si také [čínský horoskop 2020](#) nebo [evropský horoskop 2020](#), které také napoví, jak se vám povede v práci.

5 kroků, jak zvládnout workoholismus

1. **Zamysleme se, co nám workoholismus dává a co naopak bere.** Uvidíme, že negativa jako ztráta dobrých vztahů, vlastního času, koníčků a přemíra stresu, budou převažovat nad pozitivy. Budeme mít silnější důvody a motivaci, proč se chceme workoholismu zbavit.
2. **Ujasněme si, co je pro nás v životě důležité.** Jsou to priority jako rodina nebo přátelé? Workoholismus nás o ně může připravit. Proto bychom nikdy neměli dávat práci na první místo.
3. **Zjistíme, jestli nám workoholismus nekompensuje něco jiného.** Nezahlcujeme se prací, abychom nemuseli řešit jiné problémy? Nenahrazuje nám práce vlastní rodinu, pocit úspěchu anebo radosti? Jestliže najdeme pravou příčinu, můžeme na ní zapracovat. Workoholismus pak vyřešíme rychleji a snadněji.
4. **Udržujeme si od práce odstup.** Alespoň 25% naší energie si schováme na rodinu či koníčky. Víkendy či volné dny si necháme pro svůj osobní život a od práce se odstříhneme.
5. **Bohužel, ne vždy je workoholismus jednoduché zvládnout.** Nebojme se vyhledat pomoc odborníka, který nám dokáže pomoci.

Jste workoholik? Test vám to pomůže zjistit

Jestliže si chceme ověřit, zda jsme doopravdy workoholik, pravděpodobně už máme s pracovním nasazením problém. Ovšem pokud naše pracovní pozice vyžaduje dlouhé pracovní hodiny a maximální výkon, nemusí být chyba na naší straně. **Problém nastává, kdy dobrovolně**

upřednostňujeme práci nad jinými aspekty našeho života. Jestli jste opravdu workoholik, test a jeho otázky vám budou nápadně připomínat váš život.

1. *Jste nadšeni svou prací víc, než časem stráveným s rodinou, přáteli nebo jakkoli jinak?*
2. *Jsou chvíle, kdy si dobíjíte svou energii prací a jindy se vám naopak nedaří nic dokončit?*
3. *Berete si s sebou práci do postele? Pracujete i o svých volných víkendech? Nebo i na dovolené?*
4. *Je práce tou činností, kterou rádi děláte nejlépe a nejvíce o ní mluvíte?*
5. *Pracujete více než 40 hodin týdně?*
6. *Přeměňujete své koníčky na podnikání s výdělkem?*
7. *Přebíráte úplnou odpovědnost za výsledek vašeho pracovního úsilí?*
8. *Přestala vaše rodina nebo přátelé očekávat, že přijdete včas?*
9. *Berete nadbytečnou práci, protože máte obavy, že se to jinak neudělá?*
10. *Podceňujete, jak dlouho bude projekt trvat, a poté spěcháte, abyste ho dokončili?*
11. *Věříte, že je v pořádku pracovat přesčasy, pokud máte rádi to, co děláte?*
12. *Nemáte trpělivost s lidmi, kteří mají kromě práce jiné priority?*
13. *Bojíte se, že pokud nebudete tvrdě pracovat, ztratíte práci nebo selžete?*
14. *Strachujete se neustále o budoucnost, i když se věci vyvíjejí velmi dobře?*
15. *Děláte věci energicky a velmi soutěživě, i když jde jenom o hru?*
16. *Jste podráždění, když vás lidé žádají, abyste přestali dělat svou práci a věnovali se něčemu jinému?*
17. *Poškodily vaše dlouhé hodiny v práci vztahy s vaší rodinou nebo přáteli?*
18. *Přemýšlíte o své práci v autě, při usínání nebo když mluví ostatní?*
19. *Pracujete nebo čtete během jídla?*
20. *Věříte, že více peněz vyřeší další problémy ve vašem životě.*



Workoholik: Test s 5 a více kladnými odpověďmi

Pokud jste už na pět a více otázek odpověděli kladně, pravděpodobně jste workoholik. Test by pro vás měl být varovným signálem, že je na čase **zpomalit** a na problému začít pracovat. Jinak se můžete začít potýkat s fyzickými i psychickými problémy. Workoholismus není jednoduché překonat, ale **změna vašeho životního stylu** výrazně prospěje vašim vztahům, koníčkům, ale hlavně vám samotným. Nenechte práci, aby vás připravila o jiné, důležitější věci.

Workoholik: Test se 3 kladnými odpověďmi

I celkem nízký počet kladných odpovědí může signalizovat problém. Sice nejste učebnicový workoholik, ale **nemáte k němu daleko**. Pokud se nezastavíte a nerozhodnete pro změnu, i z vás se za čas může stát workoholik. Test by pro vás měl být výstražným signálem. Workoholismus se odrazí na kvalitě vašeho života, úrovni stresu a v nejhorším případě i na vašem zdraví.

Workoholik: Test se 2 a méně kladnými odpověďmi

Můžete být klidní, workoholik nejste. Podařilo se vám najít **rovnováhu mezi prací a vaším osobním životem**. Zkuste si takové tempo udržet, aby se z vás v budoucnu nestal workoholik. Test ukázal, jste na dobré cestě.