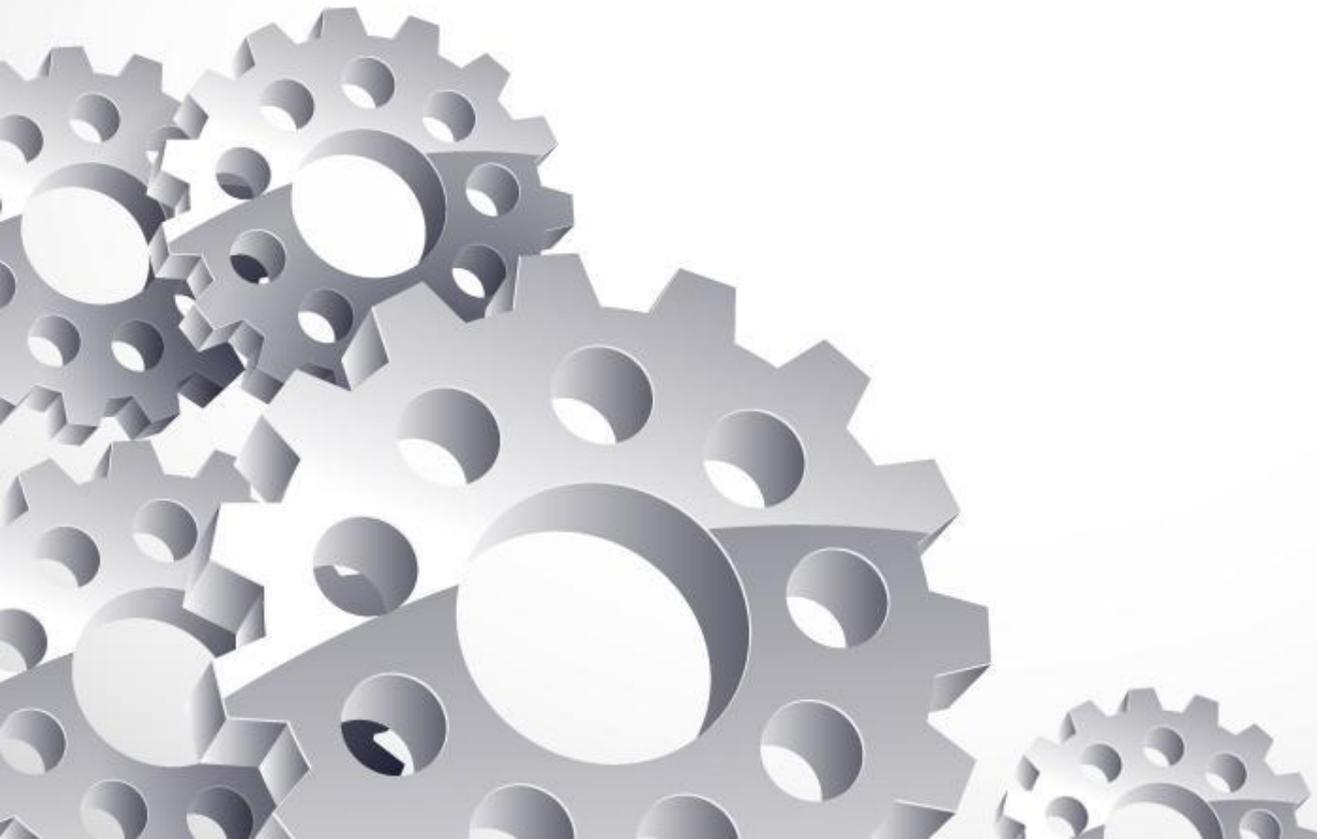


# ***Трудоголизм***





- Работа – главное средство выразить себя, реализовать свои планы, надежды, возможности. Но с другой стороны – работа не- редко превращается в щит от страха и тревог, от внешнего воздействия.
- В таких случаях человек использует работу как средство убежать от своих проблем и трудностей. Тогда работа трансформируется в зависимость.

- Как и другие зависимости, трудоголизм имеет в своей основе скрытую, глубинную цель.



# Признаки трудоголизма:



- после напряженной работы трудно переключиться на другую деятельность;
- беспокойство о работе мешает во время отдыха;
- приходится все время работать, потому что на человеке – вся ответственность за общее дело;
- человек считает, что можно чувствовать удовлетворение только во время работы;
- человек чувствует себя энергично, уверенно и самодостаточно только работая или думая о работе;
- если человек не работает, то чувствует неудовлетворенность;
- если человек не работает, то чувствует раздражительность;
- о человеке говорят, что в быту он мрачен, неуступчив, издерган, раним, но «преображается» на работе;
- человек испытывает неудовлетворенность, заканчивая какое-то дело оттого, что скоро «все закончится»;
- заканчивая какое-то дело, человек сразу начинает размышлять о следующем деле, следующем рабочем дне;

# Признаки трудоголизма:



- человек не понимает смысла и радости от отдыха;
- человек избегает состояния «ничегонеделания»;
- отсутствие работы для человека – только лишь безделье и лень;
- после работы, чтобы понять, чего хотят близкие, человеку нужно сделать усилие над собой;
- мысли человека даже дома постоянно сосредоточены на работе;
- журнальные фотографии, фильмы и программы эротического и развлекательного характера вызывают у человека раздражение;
- рассказы приятелей о любовных подвигах кажутся человеку скучными; бывает, что у человека нет сексуальных желаний, но успокаивает мысль: «Сегодня я очень сильно устал. Завтра все будет по-другому»;
- для человека характерны слова «все», «всегда», «я должен»;
- обычно человек ставит перед собой цели и требования, которых не может добиться;
- рассказывая о своей работе, человеку удобнее говорить
- «мы», а не «я»;
- неудача на работе – катастрофа для человека.

# Причины трудоголизма



- – выработавшаяся в детском периоде привычка бегства от проблем, конфликтов в какую-нибудь деятельность;
- – родительская семья в качестве модели подражания, в которой много и нелегко трудились, но зарабатывали мало, при этом имели массу регалий: грамоты, значки, медали;
- – желание заслужить родительское одобрение, вследствие чего ребенок взваливает на собственные плечи выполнение «взрослых» бытовых обязанностей;
- – стремление ощутить собственную значимость, важность, нужность через производимую работу;
- – слабые коммуникативные способности;
- – полученная эйфория от отмеченной руководством деятельности ведет к фиксации в человеке зависимой реакции вновь ощутить аналогичные чувства.
- Также неимение личной жизни, друзей, хобби может спровоцировать человека погрузиться в работу, достичь успеха в профессиональной сфере, раз с личной жизнью не сложилось. Со временем такая погружённость в работу может перерасти в зависимость.

## ***Особенности трудоголиков:***

- консерватизм,
- ригидность,
- болезненная потребность в постоянном внимании и положительной оценке со стороны,
- перфекционизм,
- излишняя педантичность,
- крайняя чувствительность к критике,
- нарцисстические черты,
- манипулятивные стратегии взаимодействия с окружающими;
- из зоны внимания выпадают личностные качества и гуманистические ценности.





**Спасибо за внимание!**