

کلینیک ترک اعتیاد به کار

یکی از موانع جدی پیش‌روی رشد شخصی، حال خوب فرد و بهبود روابط خانوادگی‌اش، اعتیاد به کار است که پیامدهای زیادی در زندگی مادر دارد؛ در این پرونده سراغ شناخت این موضوع، راه‌های پیشگیری و درمان آن رفتیم



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

برخی فرصت‌های خوب زندگی برای یادگیری یک مهارت، ارتقای تحصیلی، بودن کنار خانواده، ارتقای تجربه‌های شخصی و... به راحتی قابل تکرار نیستند، چون انرژی ذهنی و جسمی ۲۵ سالگی ما، حال خوب پدر و مادرمان یا روزهای یک‌سالگی فرزندمان در فرصت‌های بعدی با کیفیت متفاوتی پیش‌روی ما هستند و در مواقعی شاید اگر در لحظه درست درکشان نکنیم، شانس‌مان را از دست داده باشیم. یکی از موانع جدی پیش‌روی ما در این زمینه‌ها اعتیاد به کار است. یک تمایل اجباری و کنترل‌ناپذیر که منجر به اختلال در سایر جنبه‌های زندگی فرد می‌شود. افراد معتاد به کار اغلب به دلیل نیاز درونی به کار کردن، به جای لذت بردن از آن، به کار ادامه می‌دهند. این افراد معمولاً ساعات طولانی کار می‌کنند، حتی زمانی که بیمار یا خسته هستند، و نمی‌توانند از کار خود دست بکشند. اعتیاد به کار خیلی وقت‌ها پرابکار زیاد به خاطر مشکلات مالی نیست. در این پرونده این موضوع را از جنبه‌های مختلف بررسی می‌کنیم.

این اعتیاد هم دامن خانواده را می‌گیرد

اعتیاد به کار می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر زندگی خانوادگی داشته باشد، از جمله:

کاهش زمان با خانواده افراد معتاد به کار زمان کمتری را با خانواده خود می‌گذرانند، که می‌تواند منجر به احساس تنهایی و انزوای بین اعضای خانواده و حتی شکاف نسلی شود؛ چرا که والدین از جایی به بعد نمی‌توانند شکاف موجود بین دنیای متفاوت خودشان و فرزندشان را پر کنند.

مشکلات ارتباطی اعتیاد به کار می‌تواند منجر به کاهش ارتباطات موثر در خانواده شود. افراد معتاد به کار ممکن است به دلیل خستگی یا استرس ناشی از کار، نتوانند به نیازهای عاطفی اعضای خانواده خود توجه کنند. نتیجه چنین اتفاقی می‌تواند در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار گرفتن اعضای خانواده به خصوص فرزندان باشد که این نیاز را در جای دیگر و خارج از خانواده جبران می‌کنند.

افزایش تعارضات اعتیاد به کار می‌تواند منجر به افزایش تعارضات در خانواده شود. اعضای خانواده ممکن است از این که فرد معتاد به کار وقت و انرژی کافی برای آن‌ها نمی‌گذارد، ناراضی باشند. در چنین فضایی، غیر از فرزندان، همسر فرد معتاد به کار هم تقابلی‌هایی را شکل می‌دهد که زمینه صمیمیت زندگی مشترک را از بین می‌برد؛ هر چند نمی‌توان او را چندان مقصر دانست.

الگوی نامناسب برای فرزندان فرزندان افراد معتاد به کار ممکن است الگوهای رفتاری ناسالمی را از والدین خود بیاموزند و به آدهای سرد بودن انگیزه تبدیل شوند که در آینده خود نیز به اعتیاد به کار مبتلا شوند.

اعتیاد به کار و موانع رشد شخصی

اعتیاد به کار فقط دامن خانواده را نمی‌گیرد و عواقبش قبل از هر چیز متوجه خود فرد می‌شود که در گام بعدی و طی یک سیکل معیوب دوباره در دسرهای خانوادگی ایجاد می‌کند. این اعتیاد می‌تواند به دلایل زیر موانع رشد شخصی فرد شود:

نبود تعادل در زندگی افراد معتاد به کار معمولاً تعادلی در زندگی خود ندارند. آن‌ها تمام وقت و انرژی خود را صرف کار می‌کنند و سایر جنبه‌های زندگی مانند تفریح، ورزش، یادگیری و روابط اجتماعی غافل می‌شوند. وقتی ما انرژی روحی و جسمی خود را با بایز نمی‌کنیم هر در زندگی فردی با چالش مواجه می‌شویم؛ هم به شکل خوب و خلاقانه‌ای از عهده کارمان بر نمی‌آییم.

کاهش خلاقیت کار بیش از حد می‌تواند منجر به خستگی ذهنی و کاهش خلاقیت شود. افراد معتاد به کار ممکن است نتوانند ایده‌های جدیدی را خلق کنند یا مسائل را به طور موثر حل کنند. هر فردی برای انجام بهتر کارهایش نیاز به تفکر عمیق، ارتباط با محیط زیست و سرگرمی‌هایی دارد که آدم را از تفکر خطی و ساده دیدن مسائل دور کرده و زمینه برای امتحان کردن روش‌های جدید را فراهم کند. اما کار زیاد مانع از این روند خلاقانه می‌شود.

فرصت‌های از دست رفته اعتیاد به کار می‌تواند باعث شود که فرصت‌های مهمی را در زندگی از دست بدهد، مانند فرصت‌های ادامه تحصیل، یادگیری، سفر، یا گذراندن وقت با عزیزان.

افزایش استرس و فرسودگی کار بیش از حد می‌تواند منجر به افزایش استرس و فرسودگی شود. افراد معتاد به کار ممکن است دچار مشکلات جسمی و روحی مانند افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و بیماری‌های قلبی شوند. وقتی ما ارتباط معتاداری با شغل، اطرافیان، محیط زیست و چرخه یادگیری نداشته باشیم در معرض آسیب‌های روحی جدی خواهیم بود.



علائم اعتیاد به کار را بشناسیم

در خیلی از مواقع تشخیص دقیق بسیاری از مشکلات رفتاری ما به عهده یک کارشناس است؛ اما لااقل در باره اعتیاد به کار می‌توان با شناخت برخی از علائم و براساس بازخوردهای اطرافیان، تا حد زیادی مطمئن شد که درگیر این موضوع هستیم یا نه؛ برخی از علائم اعتیاد به کار عبارت‌اند از:

کار کردن بیش از حد

کار کردن به مدت طولانی و مداوم، حتی در زمان استراحت یا تعطیلات. این موضوع شامل انجام خود کار نمی‌شود و اگر حتی وقتی خانه هستید مدام به پیام‌های کاری جواب می‌دهید و فکرتان مدام درگیر کار است، یک علامت مهم این اعتیاد را دارید. **احساس گناه در صورت کار نکردن** اگر در صورت کار نکردن، درگیر احساس گناه، اضطراب یا ناراحتی هستید و مدام حس می‌کنید چیزی کم است، ممکن است درگیر اعتیاد به کار باشید. **نا توانی در تفویض اختیار** آدم‌هایی که دوست دارند همه کارها را خودشان انجام دهند و در تفویض اختیار



مثل همیشه پیشگیری بهتر از درمان است

اعتیاد به کار از آن در دسرهایی است که قبل از آن که درگیرش شوید باید از آن پیشگیری کنید؛ و اگر نه مثل هر اعتیاد دیگری دست از سر تان بر نمی‌دارد و در دسرهای زیادی دارد. برای پیشگیری از آن، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

تعیین مرزهای مشخص

مرزهای مشخص بین کار و زندگی شخصی خود تعیین کنید. ساعات کاری خود را محدود کنید و در زمان استراحت و تعطیلات به طور کامل از کار دور بمانید.

اولویت‌بندی کارهای خود را اولویت‌بندی و فقط روی مهم‌ترین کارها تمرکز کنید. از انجام کارهای غیر ضروری با کم‌اهمیت بپرهیزید.

تفویض اختیار مسئولیت برخی از کارها را به دیگران تفویض کنید.

مراقبت از خود به نیازهای شخصی خود توجه کنید. به اندازه کافی بخوابید، غذای سالم بخورید و به طور منظم ورزش کنید.

فعالیت‌های غیر کاری در فعالیت‌های غیر کاری شرکت کنید که از آن‌ها لذت می‌برید. وقت خود را با خانواده و دوستان بگذرانید، به سفر بروید، یا به سرگرمی‌های مورد علاقه خود بپردازید.

این غول رو شکست بده رفیق

اما اگر پیشگیری‌ها جواب نداده و فکر می‌کنید که به اعتیاد به کار مبتلا هستید، می‌توانید از روش‌های زیر برای مقابله با آن استفاده کنید:

پذیرش مشکل اولین قدم برای مقابله با اعتیاد به کار، پذیرش این است که مشکلی وجود دارد.

شناسایی عوامل محرک عوامل محرکی را که باعث می‌شوند شما بیشتر کار کنید، شناسایی کنید. این عوامل ممکن است شامل استرس، ترس از شکست یا نیاز به تأیید دیگران باشند.

تغییر الگوهای رفتاری الگوهای رفتاری خود را تغییر دهید. سعی کنید ساعات کاری خود را کاهش دهید، به طور منظم استراحت کنید و در فعالیت‌های غیر کاری شرکت کنید.

تقویت روابط روابط خود را با خانواده و دوستان تقویت

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه • ۱۸ بهمن ۱۴۰۳
۷ شعبان ۱۴۴۶ • ۶ فوریه ۲۰۲۵
شماره ۲۱۷۰۲

۲۹۲۱

چگونه در خانه از استرس کار رهاشویم؟

برخی‌ها ممکن است اعتیاد به کار نداشته باشند اما استرس کار را به خانه بیاورند؛ موضوعی که باعث می‌شود زمان خوبی در خانه باشند اما این حضور کیفیت لازم را نداشته باشد. این انتقال استرس نه تنها کیفیت زندگی شخصی را کاهش می‌دهد، بلکه تأثیرات منفی بر روابط خانوادگی هم دارد. توانایی جدا کردن کار از زندگی شخصی و مدیریت استرس‌های کاری در خانه، مهارتی ضروری برای حفظ سلامت روانی و استحکام روابط خانوادگی است که در ادامه نکاتی را درباره آن بررسی می‌کنیم:



مرزبندی بین کار و خانه

برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های خانوادگی منظم مانند شام خوردن با هم، بازی کردن، تماشای فیلم یا رفتن به گردش، فرصت‌هایی را برای تعامل و تقویت روابط خانوادگی فراهم می‌کند.

تعیین اهداف غیر کاری اهدافی را برای خود در زمینه‌های غیر کاری مانند یادگیری یک مهارت جدید، خواندن کتاب یا انجام یک سرگرمی تعیین کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا تمرکز خود را از کار دور کرده و به جنبه‌های دیگر زندگی نیز توجه کنید.

ارتباط موثر با خانواده

گوش دادن فعال به صحبت‌های اعضای خانواده با دقت گوش دهید و سعی کنید نیازها و احساسات آن‌ها را درک کنید. این کار به ایجاد یک فضای حمایتی و صمیمی در خانه کمک می‌کند.

ایراز احساسات احساسات خود را با خانواده به اشتراک بگذارید و از آن‌ها حمایت و همدلی بخواهید. این کار به تقویت روابط و ایجاد اعتماد متقابل کمک می‌کند.

زمان با کیفیت زمان‌هایی را به طور خاص برای گذراندن با خانواده اختصاص دهید و در این زمان‌ها تمام توجه خود را به آن‌ها معطوف کنید. این زمان‌ها می‌تواند شامل بازی کردن با کودکان، صحبت کردن با همسر یا انجام فعالیت‌های مشترک باشد.

درخواست کمک حرفه‌ای

مشاوره چنانچه استرس‌های کاری به طور جدی بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد، از یک مشاور یا روان‌شناس کمک بگیرید. مشاور می‌تواند به شما در شناسایی الگوهای فکری و رفتاری ناسالم و ارائه راهکارهای موثر برای مدیریت استرس کمک کند.

گروه‌های حمایتی شرکت در گروه‌های حمایتی می‌تواند به شما کمک کند تا با افراد دیگری که تجربه‌های مشابهی دارند ارتباط برقرار کنید و از تجربیات آن‌ها بهره‌مند شوید.

آزمون ۷ سوالی برای تشخیص اعتیاد به کار

هرچند هر آزمونی قرار نیست دقت کامل و صد در صدی داشته باشد و از طرفی تحلیل بسیاری از آزمون‌ها با کارشناسان مرتبط در آن حوزه است؛ اما موضوع اعتیاد به کار طوری است که می‌توان برای تشخیص آن به آزمونی اکتفا کرد. پس به عبارتی که در ادامه می‌خوانید، با یکی از گزینه‌های «هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب، همیشه» پاسخ دهید:

- شما به این فکر می‌کنید که چگونه می‌توانید زمان بیشتری را برای کار خالی کنید.
- شما برای کاهش احساس گناه، در ماندگی، افسردگی و اضطراب کاری می‌کنید.
- به شما گفته شده که زمان کار خود را کاهش دهید اما این درخواست‌ها را نادیده می‌گیرید.
- شما زمان بسیار بیشتری را نسبت به آن چه در ابتدا قصد دارید، صرف کار می‌کنید.
- زمانی که قادر به کار نیستید دچار استرس می‌شوید.
- اهمیت سرگرمی‌ها، فعالیت‌های سرگرم‌کننده و تناسب اندام را در ازای وقت کاری بیشتر کاهش می‌دهید.
- شما آن قدر کار می‌کنید که بر سلامت شما تأثیر منفی گذاشته است.
- تحقیقات نشان می‌دهد که اگر حداقل به چهار مورد از این موارد «اغلب» یا «همیشه» پاسخ دهید، ممکن است به کار اعتیاد داشته باشید.

- شما به این فکر می‌کنید که چگونه می‌توانید زمان بیشتری را برای کار خالی کنید.
- شما برای کاهش احساس گناه، در ماندگی، افسردگی و اضطراب کاری می‌کنید.
- به شما گفته شده که زمان کار خود را کاهش دهید اما این درخواست‌ها را نادیده می‌گیرید.
- شما زمان بسیار بیشتری را نسبت به آن چه در ابتدا قصد دارید، صرف کار می‌کنید.
- زمانی که قادر به کار نیستید دچار استرس می‌شوید.
- اهمیت سرگرمی‌ها، فعالیت‌های سرگرم‌کننده و تناسب اندام را در ازای وقت کاری بیشتر کاهش می‌دهید.
- شما آن قدر کار می‌کنید که بر سلامت شما تأثیر منفی گذاشته است.
- تحقیقات نشان می‌دهد که اگر حداقل به چهار مورد از این موارد «اغلب» یا «همیشه» پاسخ دهید، ممکن است به کار اعتیاد داشته باشید.