



Nelátkové závislosti

Závislost na práci



Jaroslav Vacek

VÝUKOVÝ TEXT



**Publikace vznikla a byla vydána pod odbornou
záštitou a koordinací:**



Centra adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze

Díky finanční podpoře:

**projektu Příprava a rozvoj denního magisterského studia oboru adiktologie
CZ.2.17/3.1.00/31430**



**Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti**

**Tento projekt je financován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České
republiky a rozpočtem hlavního města Praha.**

Výukový text

Nelátkové závislosti - Závislost na práci

Autor: Jaroslav Vacek

Centrum adiktologie

Obsah

Závislost na práci	3
Úvod	3
Definice	4
Diagnostika	7
Typologie workoholiků	10
Urputný typ.....	11
Záchvatový typ.....	11
Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti	11
Vychutnávač	12
Opečovávač	12
Včasná diagnostika a léčba závislosti na práci.....	13
Rozvoj workoholismu podle Diane Fassel	13
Varovné příznaky	14
Léčba workoholismu.....	16
Kdo se může stát workholikem?.....	18
Souvislost workoholismu s látkovými závislostmi	19
Anonymní workoholici.....	20
Použitá literatura	23

Závislost na práci

„Práce je člověku jako vláha rostlině. Živí ho, ale může ho i zatopit.“

(Plútarchos)

Úvod

Kromě závislosti na návykových látkách se v populaci stále častěji vyskytují nové typy závislostního chování, které souvisejí zejména se změnou životního stylu. V průběhu posledních století se práce stala jednou z nejdůležitějších hodnot pro většinu lidí v průmyslových zemích. Představuje nejen zdroj finančního zabezpečení, ale prostřednictvím práce se vymezujeme, rozvíjíme své přednosti a zaujímáme své místo ve společnosti, dává nám také směr a cíle, které chceme dosáhnout, naplňuje nás pocitem potřebnosti a motivuje nás k dalším a vyšším výkonům. Úkoly, které přijímáme, se mnohdy stupňují, práci věnujeme mnoho času, stává se pro nás nejdůležitější a jedinou činností, které věnujeme pozornost, čas, ve všech případech jí obětujeme své pohodlí, přátele, rodinu. V neposlední řadě jí obětujeme i své zdraví, psychicky i fyzicky strádáme. Práce jako taková pak může představovat určitou hrozbu – stáváme se na ní závislími, stáváme se workoholiky.

Nový akademický slovník cizích slov (Kraus et al., 2005) definuje workoholismus jako chorobnou závislost na práci. Pojem vznikl v USA analogií s alkoholismem, kdy za základ slova bylo vzato anglické

work – práce. Dají se použít všechny varianty slova, jak workholismus, tak workoholismus i workaholismus. Jako první termín workoholismus použil americký kněz a profesor v oboru psychologie náboženství Wayne Oates v roce 1968 (Oates, 1968).

Slovo workoholismus si našlo cestu do češtiny teprve nedávno a způsob jeho psaní v českém jazyce není ještě ustálen. Jedná se o termín, který dosud nemá své místo v oficiální psychiatrické terminologii jako diagnostická jednotka. Workoholik je slangový výraz pro člověka, který si ve vztahu k práci počíná asi jako člověk závislý na alkoholu nebo jiných návykových látkách ve vztahu ke své droze. Zásadní rozdíl můžeme ale spatřovat v tom, že k závislosti na návykových látkách se nikdo hrdě nehlásí, zatímco na pracovní závislost jsou pyšní zejména ti, kteří mají k obdivuhodné výkonnosti daleko. Workoholik není člověk, který má ze své práce potěšení, a to i přesto, že těžce a dlouho pracuje. Workoholismus je často považován za pozitivní a prospěšný a workholici za velice schopné a pracovité lidi milující svoji práci. Ve skutečnosti nemá workoholismus s nadšením a zaujetím nic společného. Je to nemoc jako každá jiná.

Závislost na práci je něco, co si jen málokdo z nás dovede představit. Vždyť mít chuť do práce je vysloveně pozitivní vlastnost. Proto je někdy těžké najít hranice mezi pílí a závislostí, která s sebou nese značná rizika. Výraz workoholik se často používá nepřesně a mohl by v nás vyvolávat pocit, že se jedná o tzv. pozitivní závislost. Ale opak je pravdou. Z normálního člověka se stává sobec, má tendence ovládat druhé a manipulovat s nimi, všechno kontroluje a je velice nedůvěřivý. V neposlední řadě se u člověka závislého na práci projevuje krize hodnot, ztrácí schopnost komunikace a zůstává sám. Dalo by se říct, že se stává „asociálním“ členem společnosti.

Definice

„Workoholismus je chorobná závislost na práci a výkonu. V myšlení i jednání jedince převažuje orientace na práci při současném omezení jiných zájmů a aktivit – rodina, zábava apod. Důsledkem je

společenská izolace, stavy psychického i fyzického vyčerpání, časté jsou psychosomatické obtíže. Není vzácná kombinace se závislostí na lécích, nikotinu nebo alkoholu, častá je zvýšená konzumace různých stimulačních látek zejm. kofeinu. Přináší-li pracovní úsilí společenský úspěch, zůstává podstata stavu dlouho skrytá a diagnóza je obtížná.¹

Jako kritéria pro definici závislosti na práci jsou uváděny následující čtyři body (Rohlich, 1981, in Rodná, 2000):

- 1) subjektivní pocit pacienta, že není schopen ovládat svou touhu po práci, ačkoliv si vědomě přeje mít nad ní kontrolu;
- 2) výskyt „abstinenčních příznaků“ (např. úzkost, deprese, psychosomatické potíže) při přerušení práce, ať dobrovolném či nedobrovolném (nemoc, víkendy, dovolená apod.);
- 3) onemocnění jako přímý následek přepracování;
- 4) výskyt mezilidských problémů následkem excesivního pracovního nasazení.

Závislost se „neměří podle toho, co individuum dělá, ale podle toho, co dělat nemůže“ (Rohlich, 1984, in Rodná, 2000). O závislosti na práci je možné hovořit v případě, kdy se práce stává v životě jednoznačně dominantním tématem a neumožňuje plnohodnotně fungovat na osobní, partnerské, rodinné a/nebo společenské úrovni tak, jak byl jedinec zvyklý před vypuknutím nemoci.

Fassel (1990) definuje tři stadia závislosti na práci. Časné stádium se vyznačuje stálým myšlením na práci, pravidelnými přesčasy, odmítáním dovolených. U středního stádia se už vytrácí společenský život. Pokusy o změnu jsou většinou krátkodobé a slabé. Dochází k tělesnému vyčerpání a poruchám spánku. Někdy je možné i tupé zírání do prázdna a okénka v paměti. Pozdní stádium je spojeno s narůstajícími problémy. Objevují se opakované bolesti hlavy, bolesti

¹ Velký lékařský slovník (<http://lekarske.slovníky.cz/pojem/workaholismus>)

zad, vysoký krevní tlak a deprese. U těžkých případů mohou nastat i infarkty a mozkové mrtvice, které mohou vystrašit dotyčného tak, že se rozhodne pro změnu.

Workoholismus spadá v současném klasifikačním systému MKN-10 mezi impulzivní a návykové poruchy (F63), ale z širšího pohledu mezi dosud oficiálně nekonceptualizované nelátkové závislosti, případně spolu s dalšími poruchami z oblasti návykových nemocí mezi tzv. *závislostní chování*. Marlatt a kolegové definují *závislostní chování* jako: „...opakující se vzorec chování, který zvyšuje riziko vzniku nemoci a/nebo osobních či společenských problémů. Závislostní chování bývá subjektivně prožíváno jako 'ztráta kontroly' – objevuje se i přes volní snahu abstinovat nebo užívat (chovat se daným způsobem, pozn. autora) s mírou. Typicky je takový vzorec chování charakterizován okamžitým uspokojením (krátkodobá odměna) a často je doprovázen zpožděnými škodlivými účinky (dlouhodobé náklady). Pokusy změnit závislostní chování (léčbou nebo svépomocí) jsou obvykle charakterizovány vysokou mírou relapsů“ (Marlatt et al., 1988, p. 224).

Na tomto základě byla postulována obecná teorie závislosti, kterou bychom mohli nazvat jako teorie komponent. Autoři Brown (1993) a Griffiths (1996) v podstatě tvrdí, že všechny závislosti sestávají ze šesti zásadních složek (symptomů): význačnost, změny nálad, tolerance, abstinenční příznaky, konflikty a relapsy. Griffiths (2005) se domnívá, že rozdíl mezi zdravým entusiasmem a závislostí je v tom, že zdravé zanícení životu něco dává, zatímco závislost mu něco zásadního bere.

Pokud vyjdeme z bio-psycho-socio-spirituální teorie závislosti, pak jsou behaviorální závislosti v podstatě patologickým způsobem chování, který má z klinického hlediska negativní vliv na zdraví člověka, ať už v oblasti somatické (tělesné), psychické (duševní), sociální (společenské), nebo spirituální (duchovní). Mechanismus jejich vzniku a účinku je v řadě aspektů podobný jako u drogových

závislostí, i když zpravidla přímo (primárně) nepoškozují tělo člověka, jak se děje v důsledku akutní či dlouhodobé intoxikace psychoaktivní látkou. A stejně jako látkové mohou mít i nelátkové závislosti fatální následky.

Diagnostika

Podle výše zmíněných charakteristik behaviorální závislosti se jako klíčová charakteristika pro diagnostiku jeví to, zda excesivní práce zasahuje do dalšího fungování člověka a zda mu působí potíže v oblasti somatické (tělesné), psychické (duševní), sociální (společenské), nebo spirituální (duchovní). Bylo ale vyvinuto několik specifických dotazníků a škál k posouzení závislosti na práci.

Nešpor (1999) vytvořil dotazník na závislost na práci podle definice (látkové) závislosti 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10).

1. Míváte často velmi intenzivní touhu a puzení pracovat?
2. Ve vztahu k práci se špatně ovládáte (nepřiměřeně do ní spěcháte, nevíte, kdy přestat nebo chcete stihnout příliš mnoho)?
3. Když nemůžete třeba i kratší dobu pracovat, cítíte silnou nepohodu a duševní problémy, před nimiž utíkáte k další práci?
4. Vnitřně vás to nutí stále zvyšovat množství času stráveného v práci?
5. Zanedbáváte soustavně jiné potěšení a zájmy jen proto, abyste mohl pracovat?
6. Pokračujete v práci i přes jasné důkazy toho, že to škodí vašemu zdraví nebo to ohrožuje jiné pro vás důležité hodnoty?

Podle tohoto dotazníku by podezření na závislost na práci mohly vzbudit tři nebo více kladných odpovědí.

Dotazník závislosti na práci podle Fearinga (1998).

1. Jaké procento času věnujete práci ve srovnání s časem, který trávíte s rodinou, přáteli apod.? Působí Váš pracovní rozvrh problémy ve Vašem osobním a sociálním životě?
2. Cítíte bezmoc a špatně se ovládáte v době, kdy máte přijmout omezení ve vztahu k práci, jít domů a denní práci ukončit?
3. I když jste finančně úspěšní a ve svém podniku či oboru vážení, dělá Vám těžkosti se těšit z výsledků své práce?
4. Nedodržíte sliby ohledně pracovního rozvrhu, služebních cest a dalších pracovních aktivit dané sobě, rodině a přátelům?
5. Dělá Vám problémy nechat věci být a práci odložit?
6. Ovlivnil způsob Vaší práce negativně důvěrné vztahy, společenský život a Vaše zájmy, které Vás dříve těšily, jako jsou dovolené, rybaření, sporty, kultura, četba?
7. Je pro Vás obtížné se odpoutat od práce, když jste na dovolené, případně volno či dovolenou přerušujete, a nebo se při ní zabýváte pracovními telefonáty, přenosným počítačem, apod.?
8. Zhoršilo se v důsledku pracovního přetížení Vaše tělesné zdraví? Ublížoval jste si nadměrnou prací, ačkoliv Vás před tím varoval lékař, terapeut, kolega nebo nadřízený?
9. Překvapilo Vás, jak snadno se v poslední době rozčílíte a rozzuříte? Musí kolem Vás chodit lidé po špičkách, abyste se na ně nerozhněvali? Je to horší než dříve? Když Vám něco způsobí duševní bolest, utíkáte před nepříjemnými pocity k práci?
10. Pokoušel jste se neúspěšně omezit nadměrnou pracovní zátěž? Stávalo se, že jste sliboval trávit více času např. doma, s dětmi, cvičením, koníčky, takové sliby jste ale nedodržel?

I v tomto případě lze vyslovit podezření na závislost na práci při třech nebo více kladných odpovědích.

Následující dotazník Test rizika závislosti na práci je ze všech uvedených nejpracovanější a byl podroben důkladným psychologickým výzkumům. Jeho autorem je americký profesor psychologie a odborník na závislost na práci Dr. Robinson (Robinson & Phillips, 1995).

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si připočítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi.

- Rozhodně ne: 1 bod
- Spíš ne: 2 body
- Spíš ano: 3 body
- Jistě ano: 4 body

Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbliže. Odpovězte na všechny otázky a žádnou nevynechejte.

1. Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.
2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco moc dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).
3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.
4. Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.
5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.
6. Dělavám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a při tom ještě telefonuji.
7. Často slibuji víc, než se dá splnit.
8. Když nedělám nějakou práci, mám pocity viny.
9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.
11. Případá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.

12. Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.
13. Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.
16. Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.
18. Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.
19. Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.
20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.
21. Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.
22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.
23. práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.
24. Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.
25. Děláním závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.

Sečtěte body, které jste získali. Autor rozděluje závislost na práci na tři pásma. Podle bodového zisku je rozdělení následující:

- 54 až 63 bodů lehká forma závislosti na práci,
- 64 až 84 bodů střední forma závislosti na práci,
- 85 bodů a více těžká forma závislosti na práci.

Typologie workoholiků

Závislost na práci může mít různé podoby, které vyžadují různé formy pomoci.

Urputný typ

Pracovně můžete tento typ nazvat "Kanonýr Jabůrek" (zmíněný kanonýr ve staré písni u kanónu stál a pořád ládoval, zatímco mu nepřátelská munice postupně amputovala různé části těla). Jak název napovídá, pracuje nadměrně vždy a za všech okolností - ve dne i v noci, když je to potřeba i když není, když ho to baví i když ho to nebaví. Odpočinek, rekreace a zábava tomuto typu mnoho neříkají.

Záchvatový typ

Profesor Robinson přirovnává tento způsob chování k bulimii, tedy poruše příjmu potravy, kdy se postižené osoby nejprve přecpávají a pak pozřené zvracejí. Asi vhodnějším přirovnáním by byla závislost na alkoholu typu gama, kdy závislý na alkoholu nepije alkohol vůbec, pak pije několik dní v tahu a nadělá si spoustu nepříjemnosti, pak zase abstinuje atd. Množství alkoholu, které vypije např. za měsíc nebo za rok při tom může být i nižší než u jeho známých, kteří závislí nejsou. Podobně tento typ závislého na práci pracuje v nárazech, které jsou následovány zhroucením, apatií nebo depresí a nezájmem o práci a celkový pracovní výkon může být nižší než u normálního pracovníka. Co horšího, výkon takového člověk je nanejvýš nepředvídatelný.

Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti

Můžeme mu přezdívat např. Poděs. Je to hledač silných podnětů, kterém jsme se už zmiňovali. Nesnáší, když se nic neděje, a ze všeho nejméně pak má rád nudu. S oblibou vyvolává krize, problémy, chaos a komplikace, které pak řeší. Nemusím snad zdůrazňovat, že pracovat s takovým člověkem není žádný med, ale často naopak utrpení. Spoustu věcí začne, málo jich dokončí a často postrádá smysl pro realitu.

Vychutnávač

Přezdívka tohoto typu je “Do Posledního Puntíku”. Jako se někteří lidé dlouho nimrají v jídle, tak i člověk tohoto typu není s prací nikdy hotov. Postupuje pomalu, metodicky, se snahou o nejvyšší dokonalost. Do jisté míry odpovídá typu pedantického účetního, který si nedá pokoj, dokud nevypátrá poslední desetihalář. Problémy, které působí svým spolupracovníkům, jsou sice jiného druhu, ale také nikoliv zanedbatelné. Mnoho záležitostí se kvůli němu zdrží a svým perfekcionalismem dosti často brnká druhým na nervy.

Opečovávač

Dobrák, někteří rodinní terapeuti hovoří o typu “sestry Červeného kříže”. Může to být stejně dobře lékař, zdravotní sestra, sociální pracovníce, žena v domácnosti nebo člověk zabývající se nějakou charitativní činností. Problém je v tom, že opečovávač klade zájmy druhých vždy vysoko nad zájmy vlastní a dostává se tak snadno do stavů naprostého vyčerpání, které ve svých důsledcích podkopává i jeho pracovní výkonnost.

Tabulka 1: Pracovní výkonnost u jednotlivých typů lidí závislých na práci

	Kolik práce začne	Kolik práce dokončí	Jak dbá o zdraví a dlouhodobou výkonnost
Urputný typ	Hodně	Hodně	Špatně
Záchvatový typ	Málo	Hodně	Špatně
Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti	Hodně	Málo	Špatně
Vychutnávač	Málo	Málo	Špatně
Opečovávač	Různé	Různé	Špatně

Včasná diagnostika a léčba závislosti na práci

Rozvoj workoholismu podle Diane Fassel

Workoholismus je stejně jako jiné závislostní chování nemocí plíživou a pervazivní

- **Časné stadium** se vyznačuje tím, že postižený myslí skoro pořád na práci, pravidelně pracuje přesčas a odmítá si brát volno nebo jet na dovolenou.
- **Střední stadium.** Osobní vztahy a společenský život se vytrácejí a často téměř skoro neexistují. Krátkodobé a chabé pokusy o změnu nemívají úspěch. Dochází k tělesnému vyčerpání a k poruchám spánku. Někdy se popisují i okénka v paměti a tupé zírání do prázdna (česky se tomu říká dívat se “do blba”).
- **Pozdní stadium** je spojeno s narůstajícími problémy. Objevují se např. opakované bolesti hlavy, bolesti zad, vysoký krevní tlak, žaludeční vředy a deprese, tedy příznaky zmiňované v našem seznamu možných rizik. Mozkové mrtvice i infarkty vedou k náročné léčbě, což může někdy závislého na práci tak vystrašit, že se začne chovat docela rozumně. Škoda, že to neudělal už dříve.

Varovné příznaky

Americký odborník v oblasti managementu G. Porter (1996) uvádí, že podobně jako u jiných závislostí i u závislosti na práci lze rozpoznat následující rysy:

- 1) problémy s identitou, tedy nadměrné ztotožňování se s prací;
- 2) nepružné, rigidní myšlení;
- 3) odvykací potíže projevující se nepohodou v situaci, kdy člověk z nějakého důvodu nemůže pracovat;
- 4) stupňováním problému, tedy jinak řečeno progresivním vývojem, jestliže si člověk problém neuvědomí a nezačne s ním něco dělat;
- 5) popíráním problému.

Varovnou známkou závislosti na práci je především zdravotní stav. Často se vyskytují bolesti hlavy a únava, nechutenství nebo přejídání, poruchy trávení a bolesti žaludku. Vyšší riziko je i u srdečních onemocnění a dechových potíží. Imunitní systém je oslaben a projevuje se častým nachlazením, obtížemi týkajícími se pohybového systému a bolestí hlavy. Tito lidé mají vysoký krevní tlak, často více kouří, pijí a berou léky, což jsou zásadní informace právě pro oblast adiktologie. Dalšími varovnými znaky jsou chování a psychika. Člověk častěji vybuchuje, je neklidný a příliš aktivní, trpí nespavostí a nesoustředěností, nedokáže se uvolnit a odpočívat. Dochází k odcizení mezi workholikem a přáteli a většinou i k napětí v rodině. Takový člověk není schopen projevit druhým náklonnost a ocenit je, chybí komunikace, a často sklouzne i k povrchním vztahům. Problémy nastávají i v týmové práci, kdy se u workholika postupně snižuje výkonnost, klesá sebedůvěra a energie a dochází až k nespolehlivosti a opakovatelnému selhávání. Není tedy pravda, že by workholik byl skvělým kolegou či podřízeným, naopak, čím více pracuje, tím horší výsledky odvádí.

Člověk závislý na práci soustavně překračuje své tělesné i duševní možnosti, často neumí odpočívat, a když už odpočívá, cítí se provinile. Cítí nutkání pracovat a na práci téměř neustále myslí. Ve vztahu k práci se zhoršuje nebo ztrácí sebeovládání. S nutkáním souvisí i to, že bývá úporný, nepružný a sveřepý. Chce všechno nebo co nejvíce zvládnout sám a při týmové práci mívá problémy. Dává si termíny, které se snaží zoufale plnit jen proto, aby si příště mohl dát termíny ještě náročnější. Spěchá, i když k tomu nemá důvody. Nebývá realistický a někdy slibuje víc, než je schopen zvládnout. Workholici často používají práci k tomu, aby unikli před nepříjemnými duševními pocity a nepříjemnými skutečnostmi vnějšího světa. Nepřipouští sobě ani druhým, že jsou unavení a často používají nebezpečné způsoby, jak zvládat nadměrnou zátěž, jako například alkohol, cigarety a další návykové látky. Zanedbávají své zdraví, což se projevuje tím, že pro zdravotní potíže ani nevyhledávají lékařskou pomoc. Jsou zaměřeni na své pracovní cíle a to, co prožívají ostatní, nechápou nebo je to nezajímá. Bývají netrpěliví a podráždění a kvůli malým chybám se na sebe příliš zlobí. Buď mají sklon k sebelítosti, nebo své pocity prostě ignorují. Často se tváří příliš vážně a mívají dojem, že je ostatní nedoceňují. Vedou často zmatený a neorganizovaný životní styl (Nešpor, 1999).

- **Varovné známky týkající se těla:** Bolesti hlavy, únava, alergie, nechutenství nebo přejídání, porucha trávení, bolesti žaludku a vředová choroba žaludku nebo dvanáctníku, bolesti na prsou a bušení srdce, různé bolesti bez zjevné tělesné příčiny, vyšší riziko srdečních onemocnění, dechové potíže, tiky, závratě, poruchy potence nebo menstruační problémy, oslabení imunitního systému projevující se např. častými nachlazeními, obtíže týkající se pohybového systému (bolesti svalů, zad apod.), bolesti hlavy. Vysoký krevní tlak, více cigaret, vypitého nebo léků. Častější úrazy a nehody. Někteří odborníci dávají do souvislosti také závislost na práci a některé případy chronického únavového syndromu.

- **Varovné známky týkající se chování a psychiky:** Výbuchy hněvu, neklid a nadměrná aktivita, nespavost, úzkosti, neschopnost se uvolnit a odpočívat, obtížné soustředění, pocity nudy, kolísání nálad od velké radosti k depresím a naopak. Někdy denní snění, nerozhodnost a apatie.
- **Varovné známky týkající se mezilidských vztahů:** Vzájemné odcizení, napětí v rodině, nedostatek času na sebe, neschopnost projevovat druhým náklonnost a ocenit je, nedostatečná komunikace, zanedbávání dětí a dalších nejbližších členů rodiny, povrchní vztahy bez citové hloubky, rozvody.
- **Varovné známky týkající se pracovního prostředí:** Velké problémy při týmové práci. Postupná snižování výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, někdy až nespolehlivost, nepředvídatelnost a opakované selhávání.

Léčba workoholismu

Stejně jako závislý na alkoholu či jiných návykových látkách i workholik se může ze své nemoci léčit. Podmínkou je zájem a motivace postiženého člověka, čehož není jednoduché docílit. Velice vhodné by bylo využít principů motivačního rozhovoru (Miller & Rollnick, 2002). Je jisté, že cílem úspěšné léčby alkoholika je jeho úplná doživotní abstinence. Jenomže práce je jednou z podstat lidského bytí, a proto cílem léčby nemůže být úplná abstinence, ale spíše usměrnění vztahu workholika k práci. Je potřeba, aby rekonstruoval svoje životní hodnoty, aby se začal zajímat i o jiné věci, než je práce, především aby oddělil práci a soukromí, a aby se tak vymanil z jejího, pro workholika škodlivého, vlivu.

Dle autorů portálu www.podnikatel.cz je třeba vypracovat denní rozvrh, ve kterém bude čas rozdělen mezi práci, rodinu, přátele, sport a jiné koníčky. Tyto aktivity zabírají 2/3 času a zbylá 1/3 je vyhrazena na spánek a odpočinek. Je možné, že to nemusí fungovat hned od počátku, ale je velmi důležité se i při prvotním neúspěchu

nevzdávat a plán dodržovat. Vždyť i při procházkách či jiných aktivitách člověk myslí na práci a často ho pak snadno napadají myšlenky či nápady na řešení určitého problému, na které v kanceláři nemohl přijít (Domanská, 2007).

Dalšími důležitými prvky léčby je kontrola celkového tělesného a duševního stavu, nejrůznější relaxační techniky a především pravidelná a racionální strava a životospráva. Také existence partnerského nebo i jiného mezilidského vztahu hraje při léčbě významnou roli. Partner by měl dát najevo vzájemnou potřebnost ve vztahu. Také jako u ostatních závislostí je prvním a nejobtížnějším krokem si uvědomit a přiznat, že jsem závislý. Do léčebny většinou nejprve přicházejí rodinní příslušníci workholiků. U workoholismu existuje jeden paradox. Ostatní závislosti (jako gamblerství nebo alkoholismus) společnost odsuzuje. Pracovitost ale lidé vnímají kladně. Společnost tak workholika v jeho závislosti vlastně podporuje (Jirsová, 2007).

Zbavit se workoholismu je jako zbavit se závislosti na drogách a není to krátkodobá záležitost. Vede to k budování nového života. Pokud člověk alespoň nalezne sílu se léčit. V takovém případě je potom důležitá hlavně podpora okolí. A i člověk po dlouhém léčení nemusí mít úplně vyhráno. Stačí málo a znovu se může propadnout tam, kde už byl. Důležitá je především prevence a časná diagnostika příznaků. Rizika závislosti na práci vznikají již v dětství. Takové děti bývají často živé a neposedné. Mohou být inteligentní, ale jejich prospěch tomu často neodpovídá z důvodů špatné schopnosti se soustředit a menší vytrvalosti. Další možnou příčinou je předčasné vyhnání z dětské role tím, že dítě musí plnit povinnosti dospělých. Riziko je i u dětí, jejichž rodič nebo oba rodiče trpí závislostí na práci. V takové rodině ho naučí, že jedině, za co by mohl být pochválen, je práce a její výsledek. Kromě toho je dítě vystaveno vzorcům chování a hodnotového systému rodičů, což může později napodobovat. Při vzniku závislosti mohou hrát roli i velké pracovní nároky na dítě.

Program dítěte by sice měl být pestrý a dítě by se nemělo nudit, ale musí být adekvátní věku a schopnostem dítěte.

Důležité je, aby také škola kladla u dětí důraz nejen na známky a znalosti, ale hlavně na výchovu v širším slova smyslu, včetně výchovy k rozvoji kvalitních zájmů, umění zvládat stres a zátěž, rozlišování materiálních hodnot, podpora tvořivosti a rozvoj osobnosti jako celku, a ne pouze na výkon.

K dalším vlivům na závislost na práci patří třeba nedostatek možností a příležitostí k uspokojivému trávení volného času a malá schopnost tyto příležitosti nacházet a využívat. Zapomenout se nesmí ani na vliv společnosti. Společnost zaměřená především na výkon a úspěch za každou cenu produkuje větší množství workholiků. Důležitý je vliv velkého stresu, který na člověka v zaměstnání působí. Kromě workoholismu může stres způsobit i tzv. syndrom vyhoření (Míková, 2009).

Kdo se může stát workholikem?

Workoholismus postihuje hlavně osoby s vyšším vzděláním a častěji muže než ženy. Větší riziko vzniku závislosti na práci mají lidé ve vyšších funkcích. Většinou jsou to lidé, kteří do práce unikají z konfliktní rodinné atmosféry nebo si práci kompenzují komplexy méněcennosti či nízkou sebedůvěru. Bývají to lidé osamělí nebo nespokojení v partnerském vztahu, kteří si z práce udělali jedinou náplň života. Workholici často slibují víc, než mohou splnit, dělají několik věcí najednou, a když nepracují, trpí pocitem viny. Mnoho workholiků po různě dlouhou dobu sklízí úspěchy v práci. Dříve nebo později ale nastává zlom, vyčerpaný workholik nedokáže udržet nasazené tempo a jeho práce není zdaleka tak efektivní jako dříve. Více ohrožena jsou i některá povolání, například učitelé škol, policisté, letečtí dispečeri, lékaři, burzovní makléři, novináři, číšníci, tedy zejména ti, kteří přicházejí do intenzivního styku s lidmi a kteří mají značnou zodpovědnost. V důsledku vyčerpání se nejprve dostávají pocity nespokojenosti a práce člověka přestává těšit. Poté

následují drobné zdravotní potíže a v důsledku toho se postupně snižuje pracovní výkonnost. To vede k poklesu sebevědomí a energie.

Workholik je člověk, jemuž práce likviduje zájmy a koníčky, často také sociální a partnerský život, stává se nejčastější myšlenkou i nejběžnějším konverzačním tématem. Gross (in Rodná, 2000) popisuje typického workholika takto: „Je to člověk, který vždy pracuje více, než se od něho žádá, klade na sebe příliš velké nároky, není schopen uznat vlastní výkon a být sám se sebou spokojený, místo toho hledá stále nové cíle, nové možnosti, jak se uplatnit. Nejenže pracuje přesprátiš, ale také hekticky a křečovitě, vyznačuje se netrpělivostí a puntičkářstvím. Neumí delegovat práci na ostatní spolupracovníky, pokud by to udělal, měl by dojem, že ztrácí kontrolu, která je pro něj životně důležitá. Má pocit, že pouze tehdy, udělá-li všechno sám, bude to udělané perfektně, rychle a spolehlivě.“

Souvislost workoholismu s látkovými závislostmi

Zajímavá je souvislost mezi závislostí na alkoholu nebo dalších návykových látkách a tím, čemu se říká workoholismus. Lze se setkat s následujícími kombinacemi:

- Workholik si vytvoří závislost na alkoholu, lécích nebo drogách nebo se stane patologickým hráčem.
- Workoholismus u manžela přispěje k závislosti na alkoholu u manželky nebo k rozvoji závislosti na drogách u dítěte, na které nemají doma čas.
- Závislost na alkoholu, drogách nebo patologické hráčství po léčbě přejde v přehnané věnování se práci. To vede k vyčerpání a zvyšuje riziko recidivy závislosti na alkoholu, drogách nebo patologického hráčství.
- Naopak i relativně nedostatečná možnost pracovního uplatnění vede u workholika často ke zklamání a k návykovým problémům.

Anonymní workoholici

Ve Spojených státech vznikla v roce 1983 po vzoru Anonymních alkoholiků organizace Workaholics Anonymous (Anonymní workoholici). Původně ji založili ji jistý finančník z New Yorku a jistý učitel. Manželka jednoho ze zakladatelů podnítila vznik podobné organizace pro manželky závislých na práci. Tato organizace se jmenuje Work Anon. Organizace se rozšířila i do jiných oblastí Spojených států i do dalších zemí. V České republice, pokud je mi známo, dosud nepracuje. Organizace nevybírá členské příspěvky a jedinou podmínkou členství je upřímná snaha překonat závislost na práci. Organizace není spojena s žádným náboženstvím ani s politickou nebo jinou organizací.

Znaky workoholismu podle organizace Anonymních workoholiků:

1. Je pro nás těžké se mít rádi a přijímat se. Práce se pro nás stala způsobem, jak dojít uznání, najít svoji identitu a zdůvodnit svoji existenci.
2. Práci jsme používali k tomu, abychom utíkali před svými pocity. Tím jsme se připravovali o to, abychom mohli chápat, co skutečně chceme a co potřebujeme.
3. Kvůli přepracování jsme zanedbávali zdraví, vztahy, rekreaci a duchovní hodnoty. I když jsme nepracovali, uvažovali jsme o dalším pracovním úkolu. Většina našich činností nějak souvisela s prací. Upírali jsme si potěšení z vyváženého a pestrého života.
4. Práci jsme používali jako prostředek jak unikat před nejistotami života. Kvůli starostem jsme nemohli usnout, přespříliš jsme plánovali a organizovali. Nebyli jsme ochotni pustit věci z rukou, ztráceli jsme spontaneitu, tvořivost a pružnost.
5. Mnoho z nás vyrůstalo v rodinách, kde vládl zmatek. Stres a úporná snaha nám připadaly normální. To jsme také hledali v práci. Vytvářeli jsme tam krize a zaplavení adrenalinem jako drogou jsme za cenu přepracování tyto krize zvládali. Když

jsme nepracovali, cítili jsme odvykací příznaky, úzkosti a deprese. Toto kolísání nálad nás připravovalo o klid mysli.

6. Práce se pro nás stala závislostí. Sobě i druhým jsme lhali ohledně času v ní stráveného. Střádali jsme si další práci je proto, abychom byli stále zaměstnaní a nenudili se. Báli jsme se volného času, svátků a dovolených a nacházeli v nich bolest místo osvěžení.
7. Místo, aby se domovy staly našim útočištěm, udělali jsme z nich rozšířené pracoviště. Přátele a příbuzní nám to často umožňovali.
8. Kladli jsme na sebe nepřiměřené požadavky. Nedokázali jsme rozlišovat nároky svého povolání a požadavky, které jsme si ukládali sami. Přílišné přetěžování nás vláčelo životem, závodili jsme s hodinovými ručičkami, trpěli jsme strachem, že to či ono nestihneme. Abychom výše uvedené stíhali, pracovali jsme neznajíce míru. Naše pozornost byla roztříštěná, snažili jsme se dělat několik věcí najednou. Neschopnost žít rozumným tempem vedla ke zhroucení a k vyhoření. Okrádali jsme se o potěšení z práce.
9. Hodně z nás jsou perfekcionisté. Nenaučili jsme se přijímat chyby jako součást lidské existence a těžko jsme se odhodlávali žádat o pomoc. Protože jsme byli přesvědčeni, že nikdo nemůže splnit naše měřítko, těžko jsme se odhodlávali delegovat pravomoc a brali jsme si na sebe čím dále tím víc práce. To, že jsem se považovali za nenahraditelné, blokovalo náš vývoj. Nerealistická očekávání nás připravovala o spokojenost.
10. Máme sklon být příliš vážnými a zodpovědnými. Každé naše konání musí mít nějaký smysl. Je pro nás obtížné se uvolnit a prostě být a když nepracujeme, cítíme neklid a máme pocity viny. Protože i ze hry děláme často práci, zřídka se skutečně rekreujeme a obnovujeme síly. Zanedbávali jsme rozvoj smyslu pro humor a jen zřídka jsme se těšili z léčivé síly smíchu.

11. Bylo pro nás těžké čekat. Víc nás zajímal výsledek, než cesta, jak k němu dojít, a víc množství než kvalita. Naše netrpělivost často komplikovala práci tím, že bránila správnému načasování.
12. Pro mnoho z nás je důležité, jak se jevíme ostatním. Domníváme se, že to, že budeme vypadat zaneprázdnění prací, povede lidi k tomu, aby nás považovali za důležité a aby nás obdivovali. Vzdali jsme se schopnosti se oceňovat a přijímat, a tak jsme se odcizovali i ostatním.

Použitá literatura

1. Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In: Eadington, W. R., & Cornelius, J. A. (Eds.). *Gambling behaviour and problem gambling*. Reno: University of Nevada Press, 241–272.
2. Conroy, R. W. (1995). Addiction to work proves harmful. *The Menninger Letter*, 3(5), 5-7.
3. Domanská, L. (2007). Jak se (ne)stát workholikem. Internetové stránky: <http://www.podnikatel.cz/clanky/jak-se-nestat-workholikem/> [23. 6. 2010]
4. Fassel, D. (1990) *Working ourselves to death: the high costs of workaholism the rewards of recovery*. San Francisco, CA: Harper Collins.
5. Fearing, J. (1998). The work addiction syndrome. Internetová stránka National Counseling Intervention Services, Inc.
6. Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
7. Griffiths, M. D. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19 – 25.
8. Jirsová, M. (2007). Pro workholika je dovolená spíše utrpením. *Hospodářské noviny*, s. 23, rubrika Moje firma. (<http://hn.ihned.cz/c1-21373390-pro-workholika-je-dovolena-spis-utrpenim>)

9. Kraus, J. et al. (2005). Nový akademický slovník cizích slov. Praha: Academia.
10. Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: etiology and treatment. *Annual review of psychology*, 39, 223-252.
11. Míková, R. (2009). Andragogická dimenze syndromu vyhoření a workholismu. Brno: Masarykova Univerzita (Nepublikovaná diplomová práce).
12. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). Motivational interviewing: preparing people for change addictive behavior. New York: Guilford Press.
13. Oates, W. E. (1968). On Being a 'Workaholic' (A Serious Jest). *Pastoral Psychology*, 19, 16-20.
14. Porter, G. (1996). Organizational impact of workaholism: Suggestions for researching the negative outcomes of excessive work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 70-84.
15. Robinson, B. E., & Phillips, B. (1995). Measuring workaholism: content validity of the work addiction test. *Psychol. Rep.*, 77(1), 657-658.
16. Rodná, K. (2000). Workoholismus – užitečná závislost? *Psychologie Dnes*, 10, 12.