



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 Prahy.

Výukový text

Nelátkové závislosti

Závislost na práci

Autor: Jaroslav Vacek

Centrum adiktologie

Obsah

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

Závislost na práci

„Práce je lov ku jako vláha rostlin . Živí ho, ale m že ho i zatopit.“
(Plútarchos)

Úvod

Krom závislosti na návykových látkách se v populaci stále ast ji vyskytují nové typy závislostního chování, které souvisejí zejména se zm nou životního stylu. V pr b hu posledních století se práce stala jednou z nejd ležit jších hodnot pro v tšinu lidí v pr myslových zemích. P edstavuje nejen zdroj finan ního zabezpe ení, ale prost ednictvím práce se vymezujeme, rozvíjíme své p ednosti a zaujímáme své místo ve spole nosti, dává nám také sm r a cíle, které chceme dosáhnout, napl uje nás pocitem pot ebnosti a motivuje nás k dalším a vyšším výkon m. Úkoly, které p íjímáme, se mnohdy stup ují, práci v nujeme mnoho asu, stává se pro nás nejd ležit jší a jedinou inností, které v nujeme pozornost, as, ve všech p ípadech jí ob tujeme své pohodlí, p átele, rodinu. V neposlední ad jí ob tujeme i své zdraví, psychicky i fyzicky strádáme. Práce jako taková pak m že p edstavovat ur itou 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 zpočátku jeho psaní v českém jazyce není ještě ustáleno. 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 počiná asi jako člověk závislý na alkoholu nebo jiných návykových látkách ve vztahu ke své profesi. Zásadní rozdíl můžeme spatřovat v tom, že u 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 to čte a dlouho pracuje. Workoholismus je často považován za pozitivní a prospěšný a workoholici za velice schopné a pracovitě 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. Vždy mít chuť do práce je vyslovená pozitivní vlastnost. Proto je 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 „sociálním“ členem společnosti.

Definice

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

společenská izolace, stavy psychického i fyzického vyčerpání, asté jsou psychosomatické obtíže. Není vzácná kombinace se závislostí na lécích, nikotinu nebo alkoholu, astá je zvýšená konzumace různých stimulačních látek zejm. kofeinu. P ináší li pracovní úsilí společenský úspěch, z stává podstata stavu dlouho skrytá a diagnóza je obtížná.“¹

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

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

Závislost se „nemí podle toho, co individuum dělá, ale podle toho, co dlelat 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. První stadium se vyznačuje stálým myšlením na práci, pravidelnými pesasami, odmítáním dovolených. U středního stadia se už vytrácí společenský život. Pokusy o změnu jsou v tšinou krátkodobé a slabé. Dochází k tělesnému vyčerpání a poruchám spánku. Někdy je možné i tupé zírání do prázdna a okénka v paměti. Pozdní stadium je spojeno s narůstajícími problémy. Objevují se opakované bolesti hlavy, bolesti

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

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

Alkoholismus 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 i 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. Austri Brown (1993) a Griffiths (1996) v podstatě tvrdí, že všechny závislosti sestávají ze šesti zásadních složek (symptomů): význačnost, změny nálad, tolerance, abstinence příznaky, konflikty a relapsy. Griffiths (2005) se domnívá, že rozdíl mezi zdravým entusiasmem a závislostí je v tom, že zdravé zánícení života něco dává, zatímco závislost mu něco zásadního bere.

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

závislostí, i když zpravidla primární (primární) nepoškozují tělo, jak se děje v případě akutní i 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 přináší 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 (nepřiměně 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 potřeby a zájmy jen proto, abyste mohli 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 i nebo více kladných odpovědí.

Dotazník závislosti na práci podle Fearinga (1998).

1. Jaké procento času v nujete práci ve srovnání s časem, který trávíte s rodinou, přáteli apod.? P sobí 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 úspěšný a ve svém podniku i oboru vážení, dává Vám těžkost se těšit z výsledků své práce?
4. Nedodržujete sliby ohledně pracovního rozvrhu, služebních cest a dalších pracovních aktivit dané sobě, rodině a přátelům?
5. Dává Vám problémy nechat věci být a práci odložit?
6. Ovlivnil způsob Vaší práce negativně různé vztahy, společenský život a Vaše zájmy, které Vás dříve těšily, jako jsou dovolené, rybaření, sporty, kultura, atd.?
7. Je pro Vás obtížné se odpoutat od práce, když jste na dovolené, přijadno volno i dovolenou přerušujete, a nebo se přitom zabýváte pracovními telefonáty, pracovními povinnostmi apod.?
8. Zhoršilo se v důsledku pracovního přetížení Vaše tělesné zdraví? Ublížoval jste si nadměrnou prací, a kolikrát Vás před tím varoval lékař, terapeut, kolega nebo nadřízený?
9. Překvapilo Vás, jak snadno se v poslední době rozčilíte 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, koníky, takové sliby jste ale nedodržel?

I v tomto případě lze vyslovit podezření na závislost na práci i tehdy nebo více kladných odpovědí.

Následující dotazník Test rizika závislosti na práci je ze všech uvedených nejpropracovanější a byl podroben d kladným psychologickým výzkum m. Jeho autorem je americký profesor psychologie a odborník na závislost na práci Dr. Robinson (Robinson & Phillips, 1995).

Odpovídejte na následující otázky n kterou z následujících možností. Za každou odpov si p ipo ítejte po et bod , který odpovídá p íslušné odpov di.

- Rozhodn ne: 1 bod
- Spíš ne: 2 body
- Spíš ano: 3 body
- Jist ano: 4 body

Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skute nosti, vyberte tu, která je jí nejbliže. Odpov zte na všechny otázky a žádnou nevynechejte.

1. V tšinu v cí d lám rad ji sám, než bych požádal o pomoc.
2. Jsem netrp livý, když mám na n koho ekat nebo když trvá n co moc dlouho (nap . pomalu se pohybující fronta).
3. Vypadá to, že jsem stále ve sp chu a v honi ce s asem.
4. Když mám p erušit nedokon enou práci, jsem podrážd ný.
5. Jsem hodn zam stnaný a mívám sou asn rozpracováno víc v cí.
6. D lávám více v cí sou asn , jako nap . ob dvám, píši poznámky a p i tom ještě telefonuji.
7. asto slibuji víc, než se dá splnit.
8. Když ned lám n jakou práci, mám pocity viny.
9. Je pro m d ležitě vid t konkrétní výsledky své práce.
10. Víc m zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.
11. P ipadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostate n rychle nebo že se v této oblasti p íliš dlouho nic ned je.

12. Přestávám se ovládat, když se v práci nevyvíjejí podle mých představ 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 vécích 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 ovládnout, 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 aktivitami.
21. Mám sklon zařizovat projekty ještě předtím, než byly připraveny.
22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.
23. Při 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 závažných rozhodnutí ještě předtím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věci důkladně promyslet.

Seřadte body, které jste získali. Autor rozděljuje 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

Pracovní můžete tento typ nazvat "Kanonýr Jabrek" (zmiňovaný kanonýr ve staré písni u kanónu stál a pořád ládovoal, zatímco mu nepátelská 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 pozděně 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 nepřijemnosti, pak zase abstinuje atd. Množství alkoholu, které vypije například za měsíc nebo za rok 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 člověka je nanejvýš nepředvídatelný.

Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti

Můžeme mu přezdívat například. Podstata je to hledání silných podnětů, kterým 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 zdrazňovat, že pracovat s takovým člověkem není žádný med, ale často naopak utrpení. Spoustu věcí za ně, málo jich dokončí a často postrádá smysl pro realitu.

Vychutnávač

P ezdívka tohoto typu je "Do Posledního Puntíku". Jako se n kte í lidé dlouho nimrají v jídle, tak i lov k tohoto typu není s prací nikdy hotov. Postupuje pomalu, metodicky, se snahou o nejvyšší dokonalost. Do jisté míry odpovídá typu pedantického ú etního, který si nedá pokoj, dokud nevypátrá poslední desetihale . Problémy, které p sobí svým spolupracovník m, jsou sice jiného druhu, ale také nikoliv zanedbatelné. Mnoho záležitostí se kv li n mu zdrží a svým perfekcionalismem dosti asto brnká druhým na nervy.

Opečovávač

Dobrák, n kte í rodinní terapeuti hovo í o typu "sestry erveného k íže". M že to být stejn dob e léka , zdravotní sestra, sociální pracovnice, žena v domácnosti nebo lov k zabývající se n jakou charitativní inností. Problém je v tom, že ope ováva klade zájmy druhých vždy vysoko nad zájmy vlastní a dostává se tak snadno do stav naprostého vy erpání, které ve svých d sledcích podkopává i jeho pracovní výkonnost.

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

	Kolik práce za ne	Kolik práce dokon í	Jak dbá o zdraví a dlouhodobou výkonnost
Urputný typ	Hodn	Hodn	Špatn
Záchvatový typ	Málo	Hodn	Špatn
P íliš aktivní typ s poruchami pozornosti	Hodn	Málo	Špatn
Vychutnáva	Málo	Málo	Špatn
Opečováva	R zné	R zné	Špatn

Včasná diagnostika a léčba závislosti na práci

Rozvoj workoholismu podle Diane Fassel

Workoholismus je stejný jako jiné závislostní chování nemocí plíživou a pervazivní

- **časná stadiu** se vyznačuje tím, že postižený myslí skoro pořád na práci, pravidelně pracuje přesčas a odmítá si brát volno nebo jet na dovolenou.
- **Střední stadiu**. Osobní vztahy a společenský život se vytrácejí a často téměř skoro neexistují. Krátkodobé a chabé pokusy o změnu nemívají úspěch. Dochází k tělesnému vyerpání a k poruchám spánku. Někdy se popisují i okénka v paměti a tupé zírání do prázdna (český se tomu říká dívat se "do blba").
- **Pozdní stadiu** je spojeno s narůstajícími problémy. Objevují se například opakované bolesti hlavy, bolesti zad, vysoký krevní tlak, žaludeční vřed a deprese, tedy příznaky zmínované 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 ztotožnění se s prací;
- 2) nepružné, rigidní myšlení;
- 3) odvykácí potíže projevující se nepohodou v situaci, kdy člověk z nějakého důvodu nemůže pracovat;
- 4) stupňování problému, tedy jinak obvykle 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 poruchy spánku, 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 se často rychle vybuchuje, je neklidný a příliš aktivní, trpí nespavostí a neschopností, nedokáže se uvolnit a odpočívat. Dochází k odčizení mezi workholikem a přáteli a vztahy se stávají napjatými 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 opakovanému selhávání. Není tedy pravda, že by workholik byl skvělým kolegou i podřízeným, naopak, čím více pracuje, tím horší výsledky odvádí.

lov k závislý na práci soustavně překračuje své tělesné i duševní možnosti, často neumí odpovídat, a když už odpovídá, 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 sebevědomý. Chce všechno nebo co nejvíce zvládnout sám a při týmové práci mává problémy. Dává si termíny, které se snaží zoufale plnit jen proto, aby si například mohl dát termíny ještě náročnější. Spěchá, i když k tomu nemá důvod. Nebývá realistický a nikdy slibuje víc, než je schopen zvládnout. Workholici často používají práci k tomu, aby unikli před nepříjemnými duševními pocity a nepříjemnými skutečnostmi svého života. 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 podrážděni 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 dávají 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 poruchy trávení, 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 například sástrými nachlazeními, obtíže týkající se pohybového systému (bolesti svalů, zad apod.), bolesti hlavy. Vysoký krevní tlak, kouření, více cigaret, vypitího nebo léků. Častější úrazy a nehody. Některými odborníky dává 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 projevit 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 sebevědomí a energie, někdy až nespolehlivost, nepředvídatelnost a opakované selhávání.

Léčba workoholismu

Stejně jako závislý na alkoholu i jiných návykových látkách i workholik se může ze své nemoci léčit. Podmínkou je zájem a motivace postiženého člověka, jehož není jednoduché docílit. Velice vhodné by bylo využít princip 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 usmírnění 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 jasné rozdělení mezi prací, rodinou, přáteli, sportem a jinými 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. Vždy i při procházkách i jiných aktivitách člověk myslí na práci a často ho pak snadno napadají myšlenky i nápady na řešení určitého problému, na které v kanceláři nemohl přijít (Domanská, 2007).

Dalšími důležitými prvky léčby je kontrola celkového tělesného a duševního stavu, nejprve známější 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 podporu ve vztahu. Také jako u ostatních závislostí je prvním a nejobtížnějším krokem si uvědomit a připravit, že jsem závislý. Do léčby vstupuje nejprve psychiatrie rodinných psychiatrií workholiků. U workholismu existuje jeden paradox. Ostatní závislosti (jako gamblerství nebo alkoholismus) společně odsuzuje. Pracovitost ale lidé vnímají kladně. Společně tak workholika v jeho závislosti vlastně podporuje (Jirsová, 2007).

Zbavit se workholismu je jako zbavit se závislosti na drogách a není to krátkodobá záležitost. Vede to k budování nového života. Pokud člověk alespoň najde sílu se léčit. V takovém případě je potom důležitá hlavně podpora okolí. A člověk po dlouhém léčení nemusí mít úplně vyhráno. Stačí málo a znovu se může propadnout tam, kde už byl. Důležitá je především prevence a přesná 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 předčasně vyhnání z dětské role tím, že dítě musí plnit povinnosti dospělých. Riziko je i u dětí, jejichž rodiče 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 být 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 vku a schopnostem dítěte.

Důležité je, aby také škola kladla u dítěte nejen na známky a znalosti, ale hlavně na výchovu v širším slova smyslu, v etné 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 úspěchy za každou cenu produkuje větší množství workholiků. Důležitý je vliv velkého stresu, který nachází v zaměstnání u sebe. Kromě workoholismu může stres způsobit i tzv. syndrom vyhoření (Miková, 2009).

Kdo se může stát workholikem?

Workoholismus postihuje hlavně osoby s vyšším vzděláním a často ji 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 komplexní méněcenností a nízkou sebedůvěrou. 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 to kolik v cíl najednou, a když nepracují, trpí pocitem viny. Mnoho workholiků po ranní 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 dispečeři, lékaři, burzovní makléři, novináři, řidiči, tedy zejména ti, kteří přicházejí do intenzivního styku s lidmi a kteří mají značnou zodpovědnost. V důsledku vyčerpání se nejprve dostávají pocitu nespokojenosti a práce nachází u sebe. 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, a proto také sociální a partnerský život, stává se nejzákladnější myšlenkou i nejčastějším 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 přesčas, ale také hekticky a ke své práci vyžaduje se netrválivostí 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, když dělá 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 přispívá k závislosti na alkoholu u manželky nebo k rozvoji závislosti na drogách u dítěte, na které nemají doma přístup.
- Závislost na alkoholu, drogách nebo patologické hráčství po léčbě přejde v nepřehnané vnování 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). Původní ji založili její jistý finančník z New Yorku a jistý uitel. 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 členství 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 záležitostí, jak dojet, uznání, najít svoji identitu a zdůvodnit svoji existenci.
2. Práci jsme používali k tomu, abychom utíkali před svými pocity. Tím jsme se nepřipravovali o to, abychom mohli chápat, co skutečně chceme a co potřebujeme.
3. Kvůli nepřipravování jsme zanedbávali zdraví, vztahy, rekreaci a duchovní hodnoty. I když jsme nepřipravovali, uvažovali jsme o dalším pracovním úkolu. Většina našich myšlenek byla jak souvisela s prací. Upírali jsme si potřebu vyváženého a pestrého života.
4. Práci jsme používali jako prostředek, jak uniknout před nejistotami života. Kvůli starostem jsme nemohli usnout, nepřipravovali 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 vládla zmatek. Stres a úporná snaha nám nepřipravovaly normální. To jsme také hledali v práci. Vytvářeli jsme tam krize a zaplavení adrenalinem jako drogou jsme za cenu nepřipravování tyto krize zvládali. Když

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

6. Práce se pro nás stala závislostí. Soboty a dny jsme lhalo ohledně času v ní stráveného. Stáli 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 osvícení.
7. Místy, aby se domovy staly naším útočištěm, udělali jsme z nich rozšířená pracoviště. Přátelé a příbuzní nám to často umožňovali.
8. Kládli jsme na sebe nepřiměřené požadavky. Nedokázali jsme rozlišovat nároky svého povolání a požadavky, které jsme si ukládali sami. Přílišné přetřívání nás vládo životem, závodili jsme s hodinovými ručičkami, trpěli jsme strachem, že to i ono nestihneme. Abychom výše uvedené stihali, pracovali jsme neznajíc míru. Naše pozornost byla roztržena, snažili jsme se dlelati kolik v cíl najednou. Neschopnost žít rozumným tempem vedla ke zhroucení a k vyhoštění. 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 mýšlenky, těžko jsme se odhodlávali delegovat pravomoc a brali jsme si na sebe čím dále tím více práce. To, že jsem se považovali za nenahraditelné, blokovalo náš vývoj. Nerealistická očekávání nás přivrhovala 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 pocit viny. Protože i ze hry děláme práci, zídka se skutečně rekreujeme a obnovujeme síly. Zanedbávali jsme rozvoj smyslu pro humor a jen zídka jsme se těšili z ležérské síly smíchu.

11. Bylo pro nás těžké ekat. Více nás zajímal výsledek, než cesta, jak k němu dojít, a více množství než kvalita. Naše netrpělivost často komplikovala práci tím, že bránila správnému nařizování.
12. Pro mnoho z nás je důležité, jak se jevíme ostatním. Domníváme se, že to, že budeme vypadat zaneprázdněnými 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.