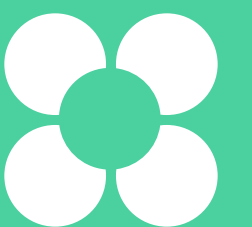


Трудоголизм и бережное распределение СВОИХ СИЛ

Work & life balance

Мария Мельник
Психолог, гештальт-терапевт



Содержание

- 1 Что такое трудовоголизм
- 2 Как появляется трудовоголизм
- 3 Следствия нарушения баланса работы и отдыха
- 4 Что делать



Мария Мельник

Психолог, гештальт-терапевт

- Практикую с 2009 года
- Специализируюсь на работе с тревогой, страхами, депрессивными состояниями и отношениями в паре

Образование:

- МГПУ, 2013 г. «Психолог. Преподаватель психологии»
- МИГиП, 2016 г. «Гештальт-терапевт»
- МИГиП, 2017 г. «Гештальт-подход и психодрама в работе с детской травмой у взрослых»
- МИГиП, 2019 г. «Возможности гештальт-подхода и психодрамы в работе с клиентами с суицидальными намерениями»
- Онлайн-школа практической психологии World of psychology, 2020 г. «Когнитивно-поведенческая психотерапия тревожных и фобических расстройств»



www.mariamelnik.com

79%

**сотрудников во всём мире
перерабатывают в среднем
20,4 часа в месяц**

Это почти три полных рабочих дня

Несколько фактов о трудоголизме



Трудоголики разводятся на **40% чаще**

Источники: wonderzine.com / tass.ru/ekonomika / aif.ru/health



В Японии (стране трудоголиков) есть термин «кароси» — смерть от нервного перенапряжения, истощения из-за переработки

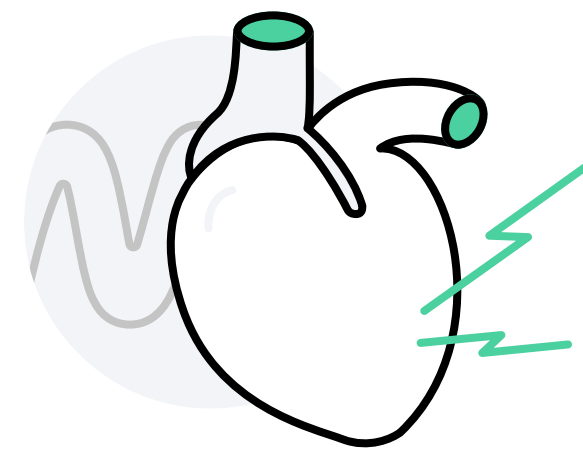
В первую очередь при систематических переработках страдает ЦНС из-за того, что мозг мало отдыхает



Психосоматические
заболевания



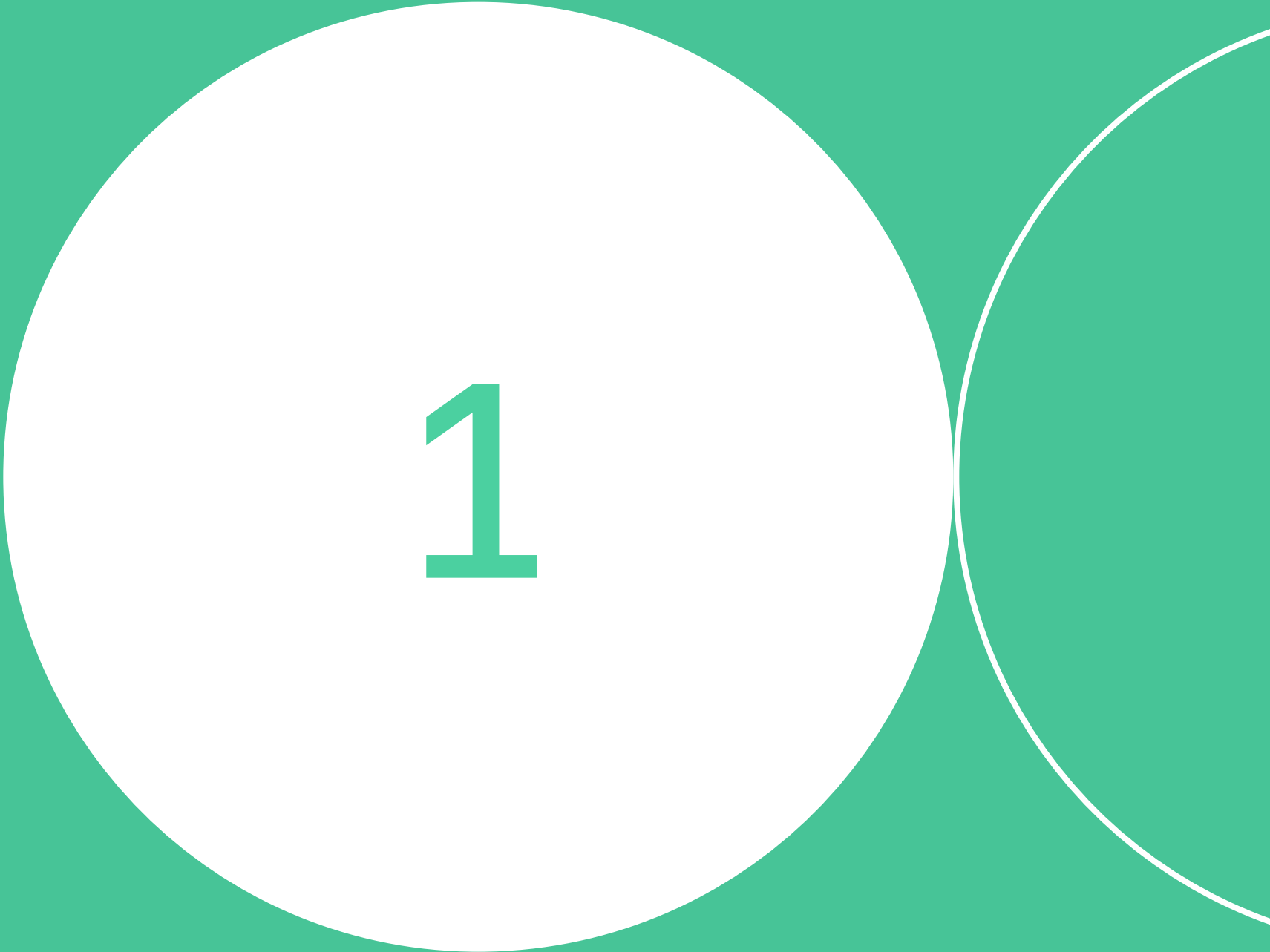
Патологии желудочно-
кишечного тракта



Сердечно-сосудистые
болезни

Работоспособность мозга людей, работающих более 55 часов в неделю, ниже, чем у коллег, которые не горят на работе

Что такое трудоголизм



1

Трудоголизм

 Неконтролируемая потребность беспрерывно работать

Уэйн Эдвард Оутс

→ Стремление человека чрезмерно трудиться, выходящее за рамки естественного трудолюбия

→ Трудоголизм относится к группе расстройств привычек и влечений

Это расстройства с повторными действиями, которые не имеют ясно выраженной рациональной мотивации, не могут контролироваться и обычно наносят вред самому больному и окружающим

Трудолюбие



- Черта характера
- Есть выбор, сколько работать
- Мотивация — деньги
- Человек периодически получает удовольствие от работы
- Важен результат
- Есть время на другие сферы жизни

Трудоголизм



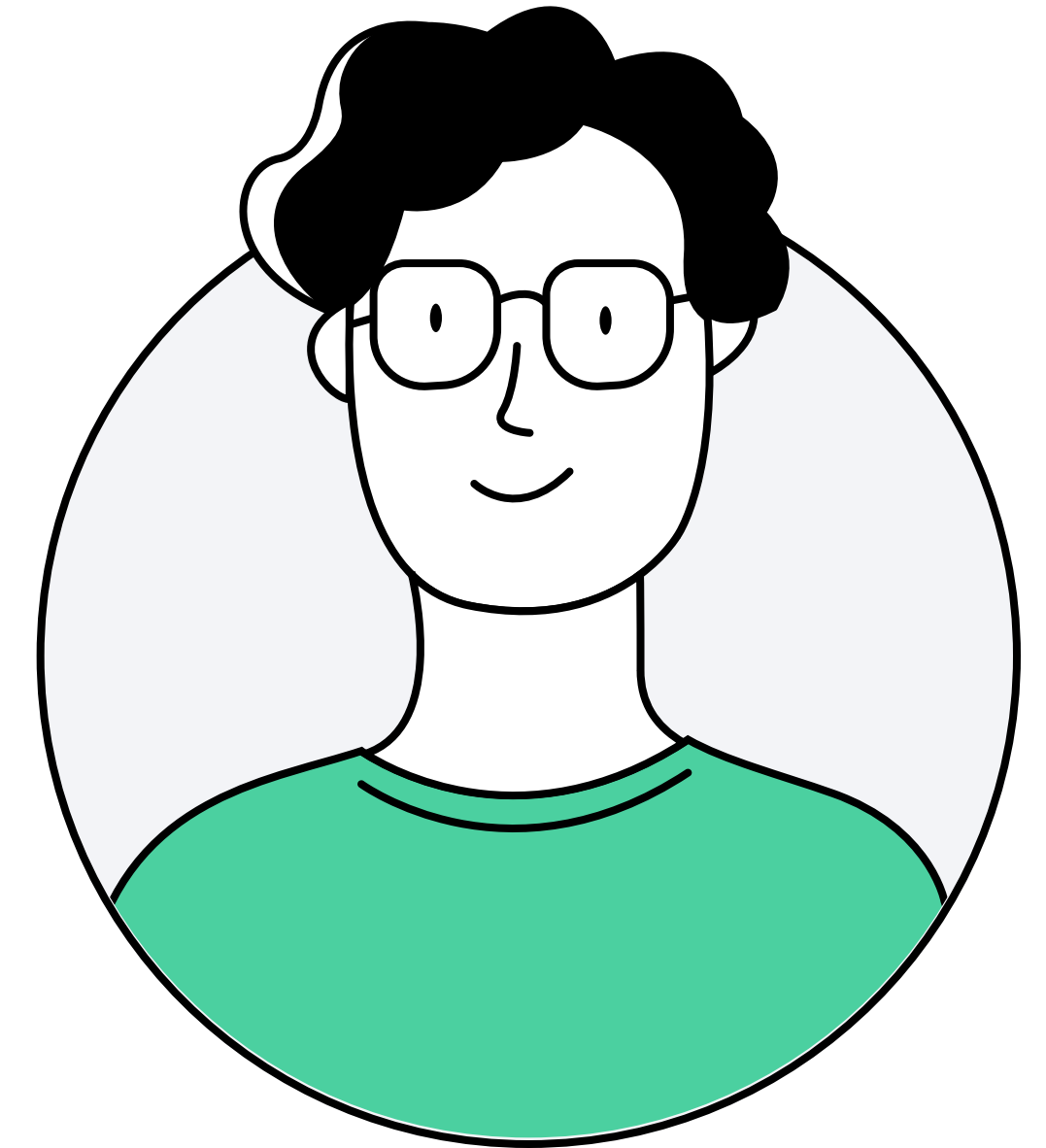
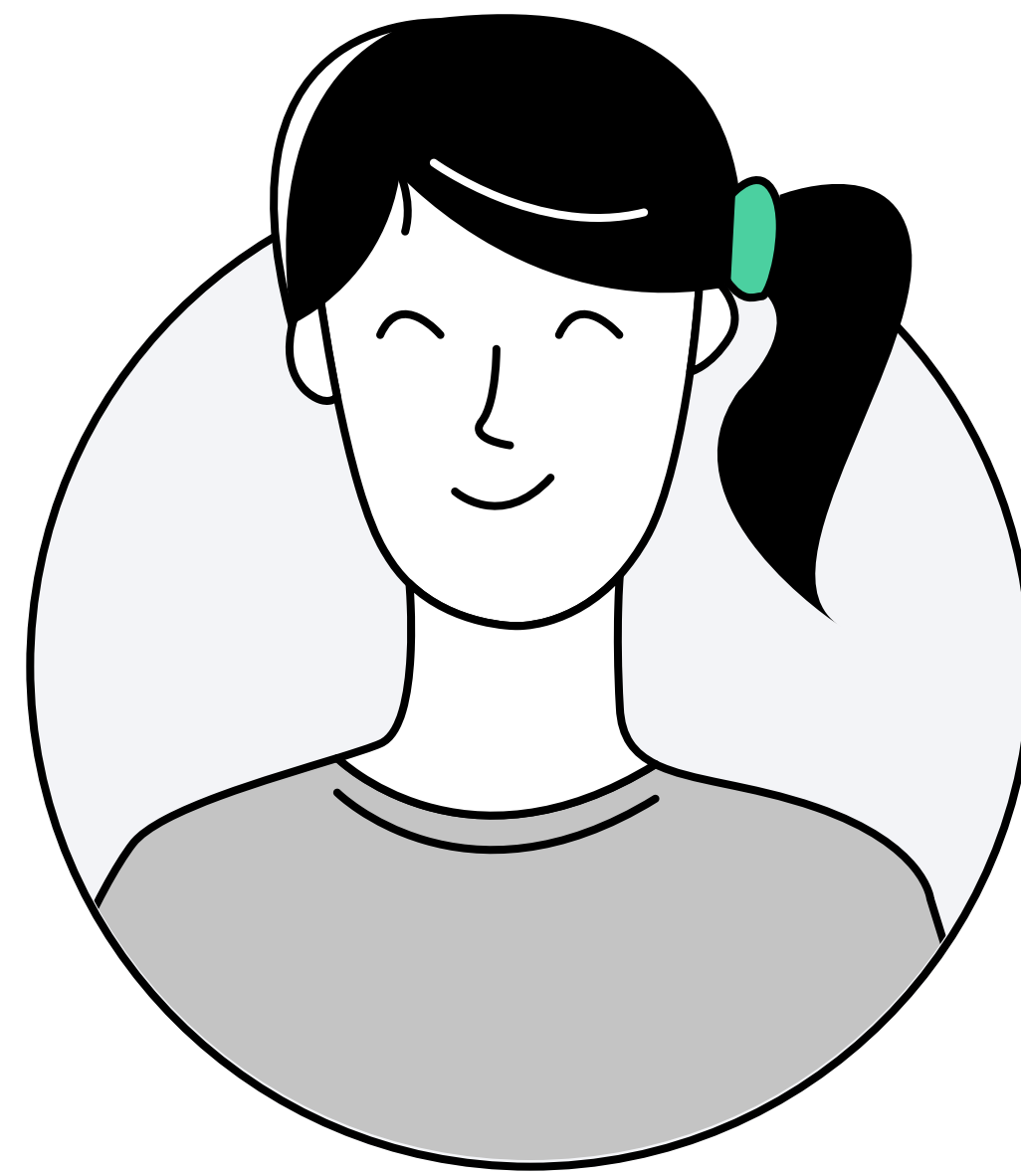
- Форма саморазрушения
- Ощущение вынужденности, выбор сужен
- Человек работает ради процесса
- Может не получать удовольствия от работы
- Результат труда и вознаграждения почти не интересуют
- Почти всё время посвящено работе

Как появляется трудоголизм



2

Кто такие трудоголики и как они к этому пришли



Это Паша

У него семья: жена и двое детей

Он очень заботится об общем благополучии и старается делать всё, чтобы его близкие могли себе позволить жить счастливо

Паша взял ипотеку, машину.

И вынужден много работать:

брать подработки, дополнительные проекты или устраиваться на вторую работу, чтобы семья жила в достатке



Это Таня

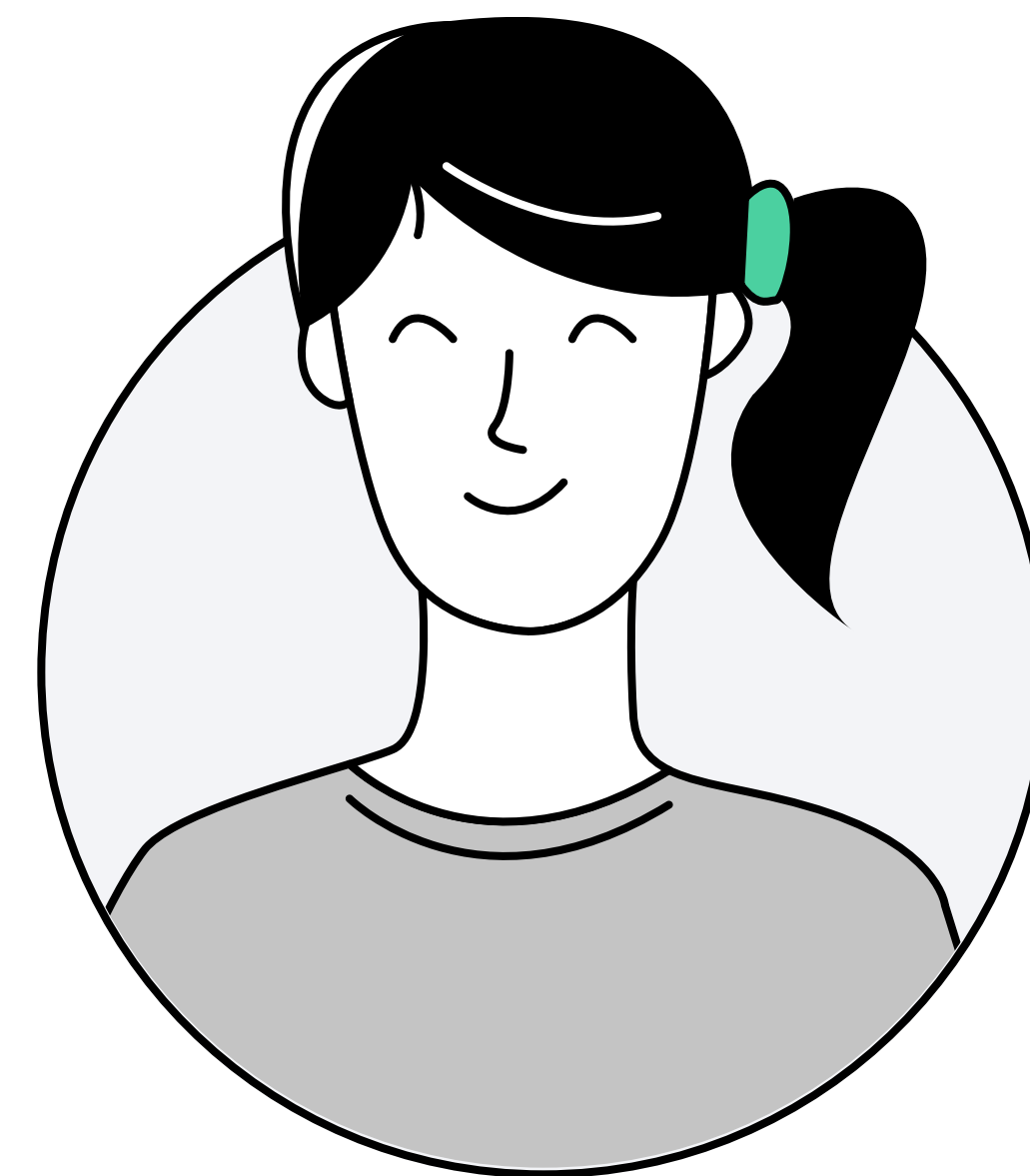
Она работает на удалёнке,
но пару раз в неделю выезжает в офис.
В перспективе даже планирует уйти на фриланс

Но у неё есть трудности:

- когда работает из дома — отвлекается на домашние дела, впадает в прокрастинацию
- когда работает из офиса — отвлекается на коллег и другие разные факторы, переживает, что не успевает всё

**Ей трудно сосредоточиться
и организовать свой день
правильно**

Нет границ между личным и рабочими



Это Сеня. Отличный парень!

Он очень хочет карьерного роста и для этого
очень много работает,

учится, берёт на себя больше задач и ответственности.
Профессиональная реализация для него на первом месте.

Сеня ждёт, что отец будет им гордиться, так как он и спортом
занимается, и саморазвитием

У него есть друзья, он старается заполнить всё свободное время,
но внутри замотался.

Чтобы расслабиться, может выпить алкоголь.

И кажется, что вот это правильная жизнь, и это жизнь,
к которой нужно стремиться



Ира. Очень чуткая и ответственная

У неё сейчас драма в личной жизни

Отношения причиняют боль, но она не находит сил из них выйти, потому что боится одиночества

Чтобы не фокусироваться на негативе, она ещё больше работает и учится

Чувствует себя неудачницей, а успехи на работе придают ей уверенности



Причины трудоголизма



Невозможность
быть наедине с собой



Я = работа



Неумение расставлять
приоритеты



Уход от проблем



Ощущение личностной
несостоятельности



Зависимые черты
личности



Нарциссические
черты личности



Влияние среды



Воспитание, установки

Паша. Отличный семьянин

Почему он перерабатывает

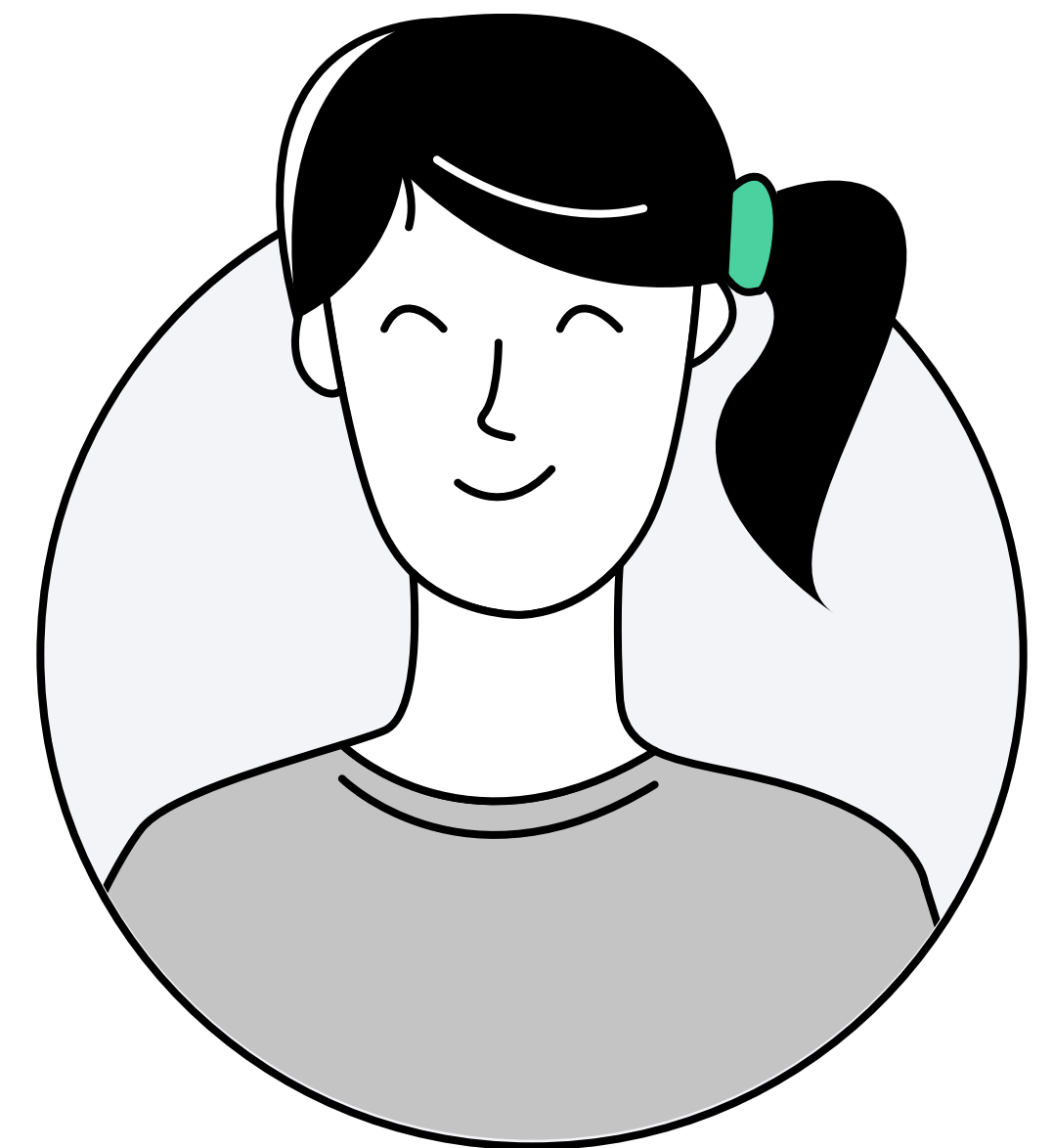
- Культ трудоголизма в семье
- Установки: «Нормальный мужик должен...», «Стыдно быть бездельником», «Ходить можешь, значит, и работать сможешь»
- Бегство от проблем в работу
- Соревнование с друзьями и коллегами (нарциссические черты)



Таня. Работает удалённо

Почему она перерабатывает

- Тревога, боится ошибиться
- Неумение расставлять приоритеты
- Сомнения в своей компетентности
- Установка «Нужно либо делать всё хорошо, либо никак»
- Ощущение личностной несостоятельности



Сеня. Достигатор

Почему он перерабатывает

- Я = работа
- Зависимые черты личности
- Нарциссические черты личности
- Влияние внешних установок и корпоративной культуры
- Невозможность быть наедине с собой



Ира. Переживает кризис в отношениях и обесценивание

Почему она перерабатывает

- Невозможность быть наедине с собой. Тревога
- Уход в работу от трудностей в отношениях
- Ощущение личной несостоятельности



Следствия нарушения баланса работы и отдыха



3

Паша. Отличный семьянин

Последствия регулярных переработок

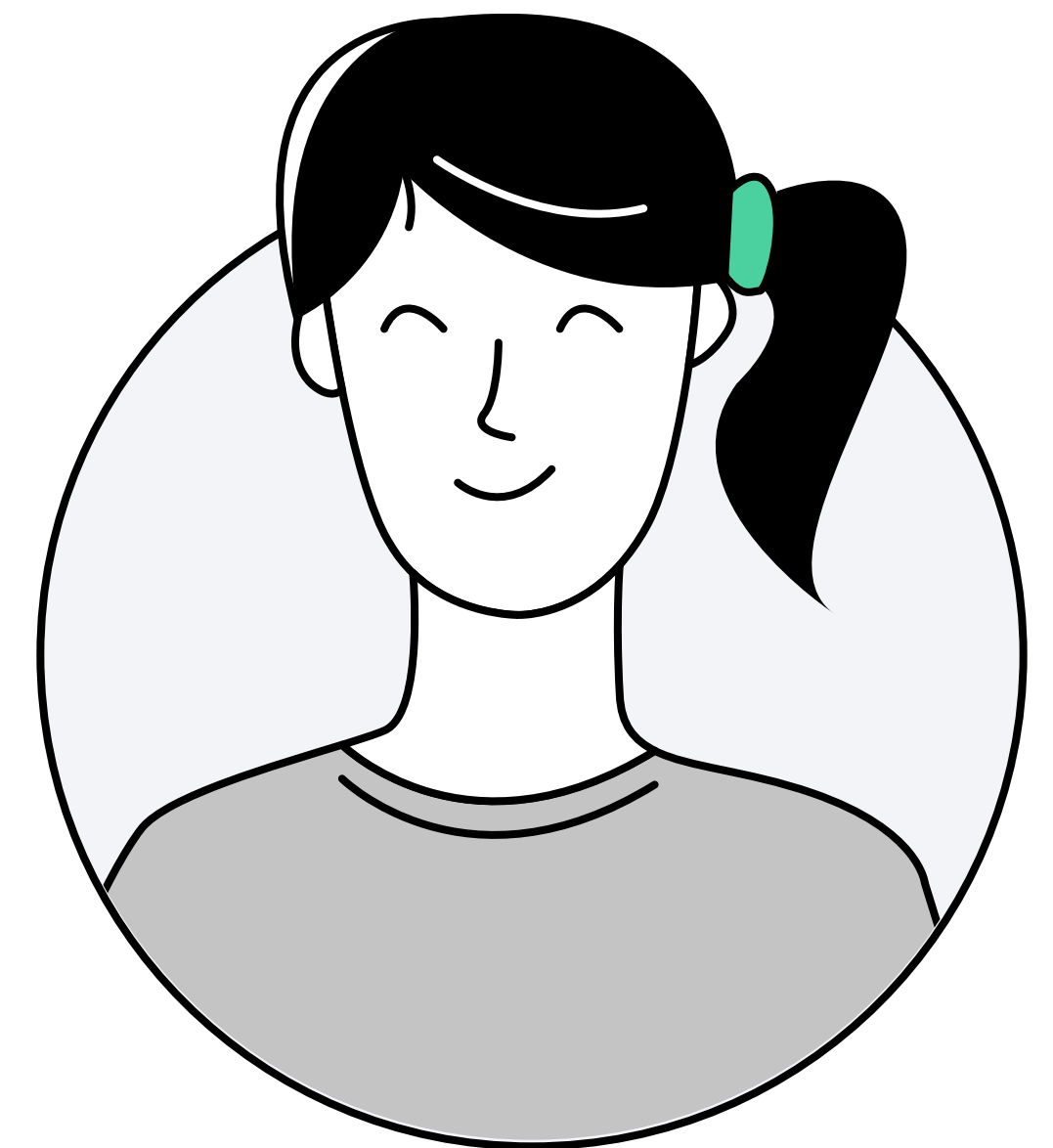
- **Здоровье:** иногда болит сердце, стал переедать. Болит спина от сидячей работы
- **Отношения:** разногласия с женой не решаются, а замалчиваются, что приводит к частым ссорам
- **Раздражительность и депрессивное состояние,** ощущение бессмысленности жизни



Таня. Работает удалённо

Последствия регулярных переработок

- Эмоциональное выгорание
- Депрессивное состояние и повышенная тревожность
- Дефицит внимания
- Упущенные возможности наслаждаться жизнью



Сеня. Достигатор

Последствия регулярных переработок

- Сниженная производительность труда
- Зависимость от внешней оценки
- Гиперактивность и дефицит внимания
- Частые головные боли и проблемы со сном



Ира. Переживает кризис в отношениях и обесценивание

Последствия регулярных переработок

- Эмоциональное выгорание
- Заниженная самооценка
- Нарастающий конфликт и напряжение в отношениях
- Неясные боли в животе, проблемы с пищеварением



Следствия трудоголизма

- 1 Гиперактивность**
и дефицит внимания
- 2 Обострение заболеваний,**
психосоматика, смерть
- 3 Конфликты в семье,**
развод, трудно находиться
в постоянных отношениях
- 4 Производительность труда**
в 2–3 раза ниже
- 5 Упущенные возможности**
наслаждаться жизнью
и отношениями
- 6 Эмоциональное выгорание,**
депрессия

Кажется, что все обстоятельства
против вас, положение вещей
поменять уже нельзя.

Достичь идеального баланса между
работой и личной жизнью трудно,

**но грамотно
балансировать
можно и нужно
научиться!**



Что делать



4

Паша. Отличный семьянин

Что делать

- Пересмотреть приоритеты и обратить внимание на своё здоровье
- Обратить внимание на семейные трудности
- Пойти на парную терапию
- Пересмотреть свои устаревшие установки



Таня. Работает удалённо

Что делать

- Добавить структурированности дням с помощью графика, планирования
- Добавить то, что поможет перестроиться с личного на рабочее: одежда, зонирование пространства
- Снизить значимость задач
- Поддерживать себя и просить поддержки у близких



Сеня. Достигатор

Что делать

- Признавать свои достижения
- Развивать физическую и эмоциональную чувствительность
- Искать новые способы расслабления
- Планировать отдых



Ира. Переживает кризис в отношениях и обесценивание

Что делать

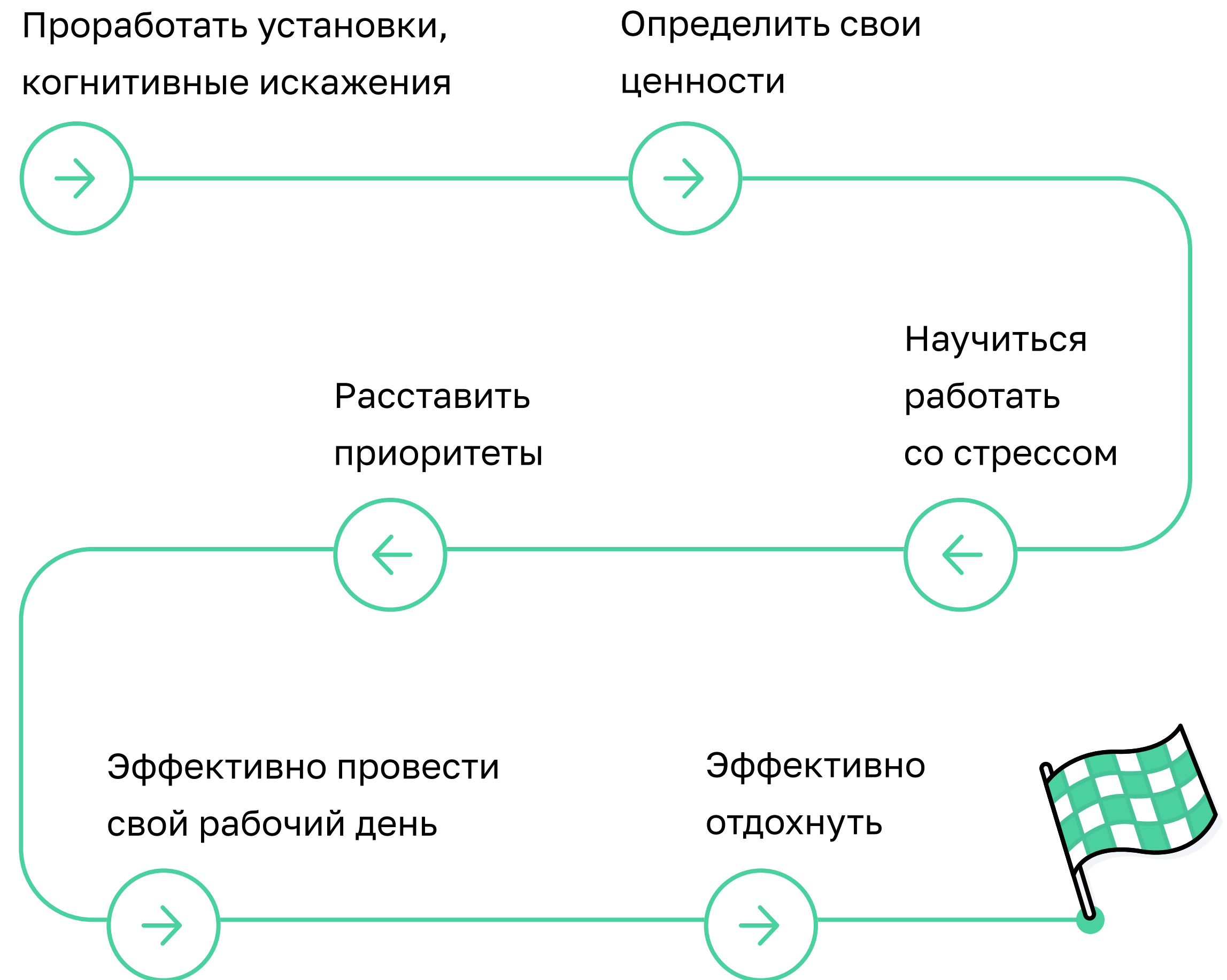
- Осознать и проработать с психологом детские травмы, которые привели к созависимым отношениям
- Ориентироваться на себя: доверять больше своим мыслям и чувствам
- Восстанавливать отношения с друзьями и семьёй



Все эти причины можно объединить в следующие группы

- 1 Неверные установки
- 2 Влияние стресса: обесценивание себя, непонимание ценностей
- 3 Нерасставленные или неверно расставленные приоритеты
- 4 Неумение эффективно выстраивать рабочие дни
- 5 Неосознанное отношение к отдыху

С этими причинами мы и будем работать на курсе



Домашнее задание

1

**Пересмотреть
свои установки**

2

**Признавать свои
достижения**

3

**Развивать
чувствительность**

Что узнали

- 1 Что такое трудовоголизм
- 2 Как появляется трудовоголизм
- 3 Следствия нарушения баланса работы и отдыха
- 4 Что делать



Спасибо за внимание!



www.mariamelnik.com

Мария Мельник
Психолог, гештальт-терапевт

