

# Με το λάπτοπ της δουλειάς στο νοσοκομείο

Εργαζόμενοι και ειδικοί μιλούν στην «Κ» για τον εθισμό στην εργασία, τα αίτια και τις επιπτώσεις στην καθημερινότητα και στην υγεία

Οι εργασιομανείς είναι «εγκλωβισμένοι» στη δουλειά ακόμη και στις διακοπές ή τα Σαββατοκύριακα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, πρόκειται για μια δύσκολη κατάσταση, που αρκετές φορές επιδεινώνεται από το περιβάλλον ενός ανθρώπου. [SHUTTERSTOCK]

Ηλιάννα Μάγρα

19.10.2024 • 20:29

Το γαμήλιο πάρτι έχει ξεκινήσει για τα καλά. Καλεσμένοι και καλεσμένες έχουν βγάλει σακάκια και παπούτσια και χορεύουν ξέφρενα στην πίστα. Αλλά ο γαμπρός έχει δουλειά. Όσο η δεξίωση του γάμου του εξελίσσεται μπροστά του, ο **Αμερικανός Κέισι Μακρέλ** απεικονίζεται καθισμένος στο στολισμένο **γαμήλιο τραπέζι** και, με ένα ποτό στα αριστερά του, γράφει στον **φορητό υπολογιστή** του. Η φωτογραφία έγινε γρήγορα viral παγκοσμίως – ένα σύμβολο της υπερεργασίας που συχνά χαρακτηρίζει την εποχή μας. Παρότι ο συνεργάτης του που την ανήρτησε –με τον οποίο έχουν συνιδρύσει μια start up τεχνητής νοημοσύνης– το έκανε θέλοντας να επαινέσει το επαγγελματικό του ήθος, χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατέκριναν τη συμπεριφορά του. «Δεν μπορεί ούτε την ημέρα του γάμου του να μη δουλεύει;», σχολίασαν εκατοντάδες άτομα. Φυσικά, δεν πρόκειται για φαινόμενο που συναντάται μόνο στις ΗΠΑ. Πολλοί και στην Ελλάδα ταυτίζονται με τον όρο «workaholic» και θεωρούν τους εαυτούς τους εργασιομανείς.

Ο **Νικόλας** είναι σύμβουλος επιχειρήσεων. **Λέει στην «Κ»** ότι δουλεύει 80 ώρες την εβδομάδα. «Στη δουλειά έχω αίσθηση ελέγχου, κάτι που στην υπόλοιπη ζωή μου με δυσκολεύει. Βοηθάει βέβαια ότι πληρώνομαι καλά, αλλιώς δεν θα το έκανα, αλλά μου δίνει κάποια αίσθηση νοήματος», τονίζει. «Αυτό που συμβαίνει θα το παρομοιάζα με τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης – δεν τσεκάρουμε τα πάντα συνεχώς; Έτσι, συνεχώς τσεκάρεις πράγματα για τη δουλειά», συμπληρώνει ο **Τάκης**, ο οποίος εργάζεται στο χώρο της επικοινωνίας. Η **δημοσιογράφος Μελπωμένη Μαραγκίδου** παραδέχεται ότι την προηγούμενη εβδομάδα πήρε το λάπτοπ της μαζί της σε προγραμματισμένο χειρουργείο, για την περίπτωση που θα προέκυπτε δουλειά.

Την τελευταία 5ετία άλλαξε ριζικά η αγορά εργασίας

**Όσοι μιλούν στην «Κ»** υπογραμμίζουν ότι η εργασιομανία τους κατά βάση προκύπτει χάρη στη φιλοδοξία τους κι ενώ δεν τη θεωρούν απαραίτητα προβληματική, θέλουν να την έχουν υπό έλεγχο. «Προσπαθώ να τη διαχειρίζομαι δίνοντας έμφαση στην αυτοβελτίωση, είτε μέσω της γυμναστικής είτε με χρόνο που περνάω μόνος μου. Επίσης, με ξεκουράζει η επαφή με ανθρώπους που μοιραζόμαστε τις ίδιες αξίες, όπως και η μουσική ή βόλτες με το αυτοκίνητο», σημειώνει ο μέντορας επιχειρηματιών **Κωνσταντίνος Κίντζιος**, στέλεχος του ReGeneration Greece. «Κάποια στιγμή χρειάστηκε σοβαρή προσπάθεια για να περιορίσω τις ώρες δουλειάς», **εξομολογείται στην «Κ» ο φωτογράφος Βαγγέλης Γκικόπουλος**, λέγοντας ότι είχε φτάσει σε σημείο όχι μόνο να σκέφτεται συνεχώς τη δουλειά, αλλά και να μιλάει διαρκώς γι' αυτήν, ακόμη και σε ραντεβού ή σε εξόδους με τους φίλους του.

**«Δουλεύω 80 ώρες την εβδομάδα. Στη δουλειά έχω αίσθηση ελέγχου, κάτι που στην υπόλοιπη ζωή μου με δυσκολεύει. Βοηθάει ότι πληρώνομαι καλά, αλλιώς δεν θα το έκανα»**, αναφέρει ο **Νικόλας**, σύμβουλος επιχειρήσεων.

## Απεξάρτηση

Οι **Workaholics Anonymous** είναι μια οργάνωση για την απεξάρτηση από την εργασιομανία η οποία έχει βάση στις ΗΠΑ. Οργανώνει συναντήσεις μεταξύ ανθρώπων που μοιράζονται το ίδιο πρόβλημα σε διάφορα μέρη του κόσμου – από τον Καναδά και το Ηνωμένο Βασίλειο, μέχρι τη Νιγηρία και τη Νέα Ζηλανδία. «Η μόνη προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος είναι να επιθυμεί να σταματήσει να εργάζεται καταναγκαστικά», γράφουν οι εμπνευστές της οργάνωσης στην ιστοσελίδα της, όπου μπορεί να βρει κανείς και ένα ερωτηματολόγιο. Απαντώντας στις 20 ερωτήσεις, θα διαπιστώσει αν πράγματι είναι εργασιομανής. «Γίνεστε ανυπόμονοι με άτομα που έχουν άλλες προτεραιότητες πέραν της δουλειάς; Φοβάστε ότι αν δεν εργάζεστε σκληρά συνεχώς, θα χάσετε τη δουλειά σας ή θα είστε αποτυχημένοι; Έχουν τα φορτωμένα ωράρια εργασίας βλάψει την υγεία ή τις σχέσεις σας;», είναι ορισμένες από τις ερωτήσεις. Οι Workaholics Anonymous προτείνουν 12 βήματα για τη θεραπεία από την εργασιομανία, το πρώτο εκ των οποίων είναι η παραδοχή ότι, εξαιτίας της δουλειάς, η ζωή έχει γίνει μη διαχειρίσιμη.

Πώς να αυξήσετε τον μισθό σας με «δύο λέξεις»

# Ψυχικές διαταραχές

«Οι εργασιομανείς συνήθως έχουν επιβαρυσμένη ψυχολογία», **εξηγεί στην «Κ»** ο καθηγητής Οργανωσιακής Ψυχολογίας στο ΕΚΠΑ **Αλέξανδρος-Σταμάτιος Αντωνίου**. «Πολλοί υποστηρίζουν ότι υπάρχει μια αμφίδρομη σχέση μεταξύ ορισμένων ψυχικών διαταραχών και της εκδήλωσης εργασιομανίας, ενώ λιγότεροι θεωρούν ότι λόγω της εργασιομανίας αναπτύσσονται ή επιδεινώνονται κάποιες διαταραχές», σημειώνει. Ο κ. Αντωνίου δεν χρησιμοποιεί τον όρο «εργασιομανία» με ελαφρότητα. «Είναι μια κατάσταση αρκετά επιβαρυσμένη», αναφέρει, εξηγώντας πως δεν αφορά άτομα που σε μεμονωμένες περιπτώσεις ή για μια συγκεκριμένη περίοδο εργάζονται πολλές ώρες. «Μιλάμε για κάτι που είναι βίωμα για το άτομο, που έχει γίνει εθισμός, ένα είδος εμμονής», **λέει στην «Κ»**. Αναφέρεται σε ανθρώπους που σκέφτονται μόνο τη δουλειά τους, έχοντας συνεχώς στο μυαλό τους το επόμενο πρότζεκτ. Σε όσους βάζουν κάθε άλλο τομέα της ζωής τους στην άκρη και δεν μπορούν να απεξαρτηθούν από τη δουλειά ακόμη και στις διακοπές ή τα Σαββατοκύριακα. «Είναι μια αρκετά δύσκολη κατάσταση που πολλές φορές επιδεινώνεται από το περιβάλλον ενός ανθρώπου», σημειώνει. Συχνά, οι εργοδότες απαιτούν πάρα πολύ από τον χρόνο των εργαζομένων και αναζητούν να προσλάβουν άτομα με πολύ υψηλές φιλοδοξίες, τα οποία θα είναι διατεθειμένα να δουλεύουν πολλές ώρες.

Η επίτευξη των στόχων προκαλεί συνήθως μια αίσθηση ευφορίας, συμπληρώνει ο κ. Αντωνίου. «Αλλά, καθώς πολύς κόσμος παγκοσμίως έχει οδηγηθεί σε εργασιακό burnout, αρκετές έρευνες που παλαιότερα αφορούσαν το job satisfaction, την ικανοποίηση δηλαδή που λαμβάνουν οι εργαζόμενοι από την εργασία τους, τώρα αφορούν το life satisfaction. Την ικανοποίηση που παίρνουν από τη ζωή τους. Σε μακροχρόνια βάση, άπαξ και ένα άτομο στερείται ικανοποίησης και νοήματος σε άλλους τομείς, πόσο αποδοτική μπορεί να είναι η εργασιομανία; Πόσο καλή για την ψυχική του ισορροπία;».

## Οι 30 περιζήτητες ειδικότητες στην αγορά εργασίας

«Οι αιτίες αυτής της μάστιγας είναι κυρίως δύο», **εξηγεί στην «Κ» ο Αλέξης Μητρόπουλος**, επίκουρος καθηγητής Εργατικού Δικαίου στο ΕΚΠΑ και πρόεδρος της Ένωσης για την Υπεράσπιση της Εργασίας και του Κοινωνικού Κράτους. «Η πρώτη σχετίζεται με τη φιλοδοξία για ταχύτερη άνοδο και αναγνώριση στον εκάστοτε επαγγελματικό κλάδο, ενώ η δεύτερη αφορά χαμηλά εργατικά στρώματα που δουλεύουν εξαντλητικά για να συμπληρώσουν το εισόδημά τους. Σε πολλές χώρες, συμβαίνει λόγω της υπερεργασίας άνθρωποι να οδηγούνται ακόμα και στον θάνατο ή η υγεία τους να επιβαρύνεται σημαντικά. «Στην Ιαπωνία, η λέξη “καρόσι” σημαίνει

“θάνατος λόγω υπερεργασίας”», σημειώνει. Στην Ελλάδα και γενικά στις ευρωπαϊκές κοινωνίες δεν είναι τόσο διαδεδομένα αντίστοιχα φαινόμενα. «Αλλά ακόμη και στην πατρίδα μας έχουμε θανάτους ανθρώπων που οι συγγενείς τους απέδωσαν στην επαγγελματική πίεση, στο άγχος», δηλώνει ο κ. Μητρόπουλος.

Ηλιάνα Μάγρα