Wykorzystaj lato na odpoczynek

Data aktualizacji
2024-01-19

Pracoholizm jest jednym z uzależnień. Jak każde uzależnienie potrafi być naprawdę niebezpieczny. Wyniszcza organizm, szkodzi psychice, w skrajnych przypadkach prowadzi nawet do śmierci. Lato jest świetną okazją, by przyjrzeć się, czy pracoholizm jest Twoim problemem. Czy umiesz odpocząć od pracy na urlopie? Nie przypadkiem w środku wakacji, czyli 12 sierpnia, wypada Światowy Dzień Pracoholików. To jednak nie dzień świętowania, a ostrzegania.

Objawy

„Nie mogę iść na urlop, bo oni sobie beze mnie nie poradzą”. Czy tak właśnie myślisz? Czy to jeszcze poczucie zawodowej odpowiedzialności, czy już kompulsywna potrzeba ciągłego wykonywania pracy? A może zauważasz u siebie (lub swojej bliskiej osoby) jeszcze inne niepokojące objawy?

Wśród sygnałów ostrzegawczych, że Twoje poświęcenie pracy może już być chorobą, są:

- skrajne zmęczenie
- niepokój
- problemy ze snem i koncentracją
- zerwane relacje z bliskimi
- silne poczucie przymusu wewnętrznego
- rozdrażnienie
- bóle i wrzody żołądka
- bóle głowy.

Konsekwencje

Pracoholizm nie sprawia, że pracujesz lepiej. Co najwyżej pracujesz więcej i z fatalnym w skutkach obciążeniem dla organizmu. Twój spadek efektywności w pracy to zmartwienie dla Twojego pracodawcy. Poważne konsekwencje dla Ciebie to:

- depresja
- zerwane relacje społeczne
- problem z radzeniem sobie z niepowodzeniami
- agresja
- choroby serca
- problemy z przyjmowaniem pokarmów
- alkoholizm
- bezsenność
- wycieńczenie.

Leczenie

Pracoholizm trudno zdiagnozować, a jeszcze trudniej wyleczyć. Chorzy zazwyczaj nie uznają go za chorobę, a otoczenie wokół może podziwiać „pracowitość” dotkniętej nim osoby. Bywa, że dopiero jakiś wypadek (spowodowany np. zmęczeniem) skłania do poszukiwania rozwiązania. Dużo zależy od najbliższych osób, które zmagają się z problemem – czasem także ich upór skłania pracoholików do zwrócenia się o pomoc.

W ramach Narodowego Funduszu Zdrowia leczenie otrzymasz m.in.:

- u psychiatry – bez skierowania
- na terapii w ramach świadczenia o nazwie: leczenie uzależnień
    - jeśli będziesz przychodzić do placówki medycznej na umówione wizyty (tzw. leczenie ambulatoryjne) – bez skierowania
    - jeśli zostaniesz na leczeniu w danej placówce medycznej (tzw. leczenie stacjonarne) – ze skierowaniem od lekarza leczącego w ramach NFZ (czyli lekarza ubezpieczenia zdrowotnego).

Możesz także skorzystać z leczenia, jeśli jesteś:

- osobą spokrewnioną z osobą chorą
- osobą niespokrewnioną z osobą chorą, ale spełniasz jeden z dwóch warunków:
    - mieszkasz i gospodarujesz wspólnie z osobą chorą
    - pozostajesz w związku emocjonalnym z osobą chorą i z tego wynika Twój stan psychiczny, który wymaga leczenia.

By znaleźć dogodną dla Ciebie placówkę medyczną, skorzystaj z wyszukiwarki **Gdzie się leczyć**.

Podstawa prawna

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 19 czerwca 2019 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień (

  Dz.U. z 2019 r. poz. 1285, z późn. zm.)

Przeczytaj także

Jak radzić sobie ze stresem

Stres jest częścią życia. Jednak gdy trwa zbyt długo, prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych. Dowiedz się, jak minimalizować jego skutki

Jak dbać o dobry sen

Bez odpowiedniego snu przestajemy prawidłowo funkcjonować. Co robić, żeby uchronić się przed zaburzeniami snu?

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

Dowiedz się, czym jest zdrowie psychiczne oraz jak o nie dbać