

## **Munkamánia**

*„Azok az impulzusok, amelyek a munkavégző szerep megvalósítása során érik a személyt, hasonlóak lehetnek a vitaminfelvételhez, ami fontos a fizikai egészség szempontjából, azonban csak bizonyos határig. Ezek hiánya az egészség romlását idézi elő, azonban a szükségesnél nagyobb mennyiség nem javítja az egészséget, sőt, bizonyos vitaminok ártalmassá válnak nagy adagokban, úgy, hogy a nagyobb vitaminfelvétel és a fizikai egészség közötti kapcsolat negatívvá válik...”*  
(Warr)

Wayne Otes mintegy harminc évvel ezelőtt vezette be a „workoholism” fogalmát, mivel úgy találta, hogy a munkamánia sokban hasonlít az alkoholizmus problémájára, mint függőség-jellegében, mint annak súlyosságában és ártalmosságában. Ebben az értelemben a munkamánia olyan függőség, amelyben a munka addiktív tevékenységként funkcionál, háttérbe szorítja az egyén magánéletét, társas kapcsolatait, élete értelmévé, a legfontosabb tevékenységgé válik.

„Az öngyilkosság egyetlen társadalmilag elfogadott formája az, ha halálra dolgozod magad.”- szól a jól ismert poén, utalva ezzel arra, hogy a mai változó és erős alkalmazkodást követelő világban nehéz meghatározni, hol a határ a normális túlmunka és a munkamánia között. (Japánban külön kifejezés – „karoshi”- van arra, ha valaki halálra dolgozza magát.) A közép- és felsővezetők kétharmada heti 60 órát is dolgozik, többségük mégsem nevezhető megszállottnak vagy függőnek. A fiatal pályakezdőknél szinte követelmény az elkötelezettség, a megfeszített munkatempó, az előrejutás és fejlődés vágya- vagy legalább mindezek ügyesen mimelt látszata. Sokan vállalnak különmunkát, másod- vagy harmadállást, hogy megélhetésüket biztosítsák, és a hétvégére hazacipeltek aktakupacok sem számítanak ritkaságnak. A sokat dolgozó ember nem feltétlenül munkamániás, ahogyan az sem biztos, hogy a munkamániás sokat teljesít. A betegség lényege a munkához való megváltozott viszonyban van. A munkamániás nem elsősorban mennyiségében, hanem minőségében dolgozik „betegesen”, hiszen számára a munka nem az élet egy része, hanem maga az élet. Tévhit, hogy nem lehet sokat és keményen dolgozni úgy, hogy közben megmaradjon az alapvető egyensúly magánélet és hivatás, karrier és család, munka és kikapcsolódás között. A másik munkamániával kapcsolatos hiedelem, hogy a kiválasztott pozícióban lévők, elsősorban a vezetők válnak áldozatává. Azonban a munkamánia hivatástól, képzettségtől és nemtől függetlenül kialakulhat. Vannak olyan pozíciók és élethelyzetek, amelyek veszélyesebbek az átlagnál, azonban a háztartásbeli feleség éppúgy munkamániássá válhat, mint felsővezető férje vagy általános iskolás gyereke.

### **A munkamánia mint korunk függőségi problémája**

Bár Ferenczi Sándor, a neves magyar pszichoanalitikus már 1919-ben leírta az ún. „vasárnapi neurózist”, amely rosszkedvvel, fejfájással, hányingerrel, kiüresedés- érzéssel jár olyan pácienseknél, akik hétvégén munkaelvonási tünetektől szenvednek, mégis a munkamániát korunk újfajta függőségi problémájaként tartjuk számon. Elsősorban Japánban, az Egyesült Államokban illetve Nyugat- Európában jegyzik a betegséget. Max Weber elméletében leírja, hogy a protestáns munkaetika és a kapitalizmus nemhogy elfogadhatónak, de kötelezőnek írja elő a vagyon felhalmozását és a produktív munkavégzést. Ezek a társadalmak a kemény munkát, a kitartóan dolgozó embert példaértékűnek, a munkát az érvényesülés, családfenntartás, a társadalmi megbecsülés alapjának tartják. (Angliában például több mint hárommillió munka/ siker/ karrier-szenvedélybetegét kezelnek.) Magyarországon némiképp más a helyzet, hiszen az alapvető

boldoguláshoz sokszor valóban csak a megfeszített munka elegendő. A rendszerváltás hatalmas változást hozott abban az értelemben is, hogy szabadságot kaptunk életstratégiánk megválasztásában. Megszűntek a magától értetődő határok, a nyolctól négyig tartó műszak, a nyolc óra munka- nyolc óra pihenés- nyolc óra szórakozás ideálképe. Kiderült, hogy egyáltalán nem könnyű megtartani az arányt a különféle szerepek között, különösen az egymásnak ellentmondó társadalmi nyomások hatása alatt. A „*Valósítsd meg önmagad!*” társadalmi parancsához készen kapott szerepeket kínál a világ, a mérce pedig egyre inkább a médiákban megfogalmazott tökéletes kép, nem pedig a valós élethelyzetekből, családból és ismerősi körből leszűrődő, a hibákat és kudarcokat is megbocsátani képes tapasztalat. A reklámok az ideált elérhetőként tételezik fel, az ahhoz viszonyított sikertelenséget pedig mint egyéni kudarcot állítják be.

A teljesítmény idealizálása korán elkezdődik. A teljesítmény- centrikus iskolarendszerben edződött, bizonyítani, sikert- aratni, elismerést kivívni szándékozók, a munka világába is magas elvárásokkal lépnek be. Gyerekkorban sokan azt tanulják meg, hogy az önértékelés legjobb mércéje a teljesítmény, a siker, a győzelem. Azok számára, akik ilyen leckét kaptak, a munka felnőttkorban is mint az önbizalom legerősebb támogató szférája jelenik meg.

### **A munkamánia folyamata**

A munkamánia mára hétköznapi fogalom lett, azonban a lélek betegségeivel foglalkozó diagnosztikai kézikönyvek nemigen jegyzik. Önálló diagnózisként ritkán merül fel, a kezelő orvos legtöbbször olyan súlyos következményeivel találkozik, mint az álmatlanság, a pánik, a depresszió, az alkoholizmus, az öngyilkossági kísérlet vagy a pszichoszomatikus megbetegedések.

A munkamánia nem egyik pillanatról a másikra kialakuló jelenség, hanem folyamat, amelyben különböző fázisokat különíthetünk el:

- 1 Az **bevezető fázis** lényege, hogy a munkamániás életének középpontjába valamilyen okból mindinkább a munka kerül. A munkán kívüli tevékenységek, hobbik és baráti és családi kapcsolatok veszítenek jelentőségükből, amely miatt szorongás és büntudat alakulhat ki. A büntudat kompenzálásaként az illető egyre többet dolgozik. Életvitelének jellemző részévé válik a túlórázás és az otthoni munka.
- 2 A **kritikus fázis** az, amikor az egyén nemcsak ideje nagy részét szenteli a munkájának, hanem egész életvitelét annak rendeli alá. A munka kezdi irányítani, ő azonban ezt a tényt nem ismeri el problémaként- sőt úgy érzi, életének ez a területe az, amelyben a legjobban teljesít, így a bajok forrását máshol kell keresnie. (A munkával járó izgalom ráadásul testi jelekkel is megerősítheti a jóérzést. Az örült munkatempó eredményeként a test különböző hormonokat- adrenalint, cortisolt- választ ki, amelyek egy rövid ideig droghatásra emlékeztető eufóriaérzést váltanak ki, ezzel készítve fel az egyént a fokozottabb teljesítményre.) Ha megszólják viselkedéséért, vagy úgy érzi, akadályozzák, agresszívvé, türelmetlenné, rosszkedvűvé válik. A munkamentes időszakok számára elvonást jelentenek, ürügyet keres, hogy ezeket elkerülve visszameneküljön a biztonságot nyújtó munka- világba.
- 3 A **krónikus munkamániás** egyre több feladatot oszt magára, így megnő az esélye arra, hogy elérje teljesítőképessége határát és inadekvátan, céltalanul, egyre rosszabbul teljesítve dolgozzon. Ereje felemészteződik, küszöbön van az összeomlás. Ebben a fázisban már a munkamániás is képes felismerni magán aggasztó testi- lelki tüneteket, ám egyáltalán nem biztos, hogy összefüggésbe képes hozni azokat szélsőséges, egészségtelen életvitelével.

- 4 **A végső stádiumban** a szervezet kimerülése miatt rohamosan csökken a teljesítmény, az egyszerűbb feladatok megoldása is problémát okoz. A teljesítmény- visszaesése azonban csak tovább növeli a stressz- érzést, az egyén egyre feszültebb, elégedetlenebb, kétségbeesettebb lesz, mg végül eljut az összeomlásig. Sajnos a legtöbben csak ekkor jutnak el orvoshoz, aki a pillanatnyi állapotból talán nem is ismeri fel, hogy az illetőnek milyen felelőssége van abban, hogy idáig jutott.

### **A tartós stressz modellje, tünetei és a stressz által kiváltott betegségek**

A végső kimerülés bekövetkezését a klasszikus **stressz- modell** magyarázza. A tartós és szokatlan nehézséggel küzdő ember a testi és lelki reakciók meghatározott sorrendjét figyelheti meg magán: (1) kezdetben kétségbe eshet, úgy érezheti, hogy bajba jutott, majd egy idő múlva (2) hozzászokik a helyzethez, hatalmas erőket mozgósítva képes lesz alkalmazkodni, míg végül – amennyiben a megterhelés tartósan fennáll- (3) szervezete felmondja a szolgálatot. Ez a folyamat három szakaszra bontható szét, melyben az első a **készültségi (vagy alarm-) reakció**. Ezt a vészreakciót az jellemzi, hogy az agytörzsi hálózatos állomány ébreszti a központi idegrendszert, serkenti a szimpatikus kimenetet, ezáltal aktiválódik a szervezet tápanyagraktárainak mozgósítási képessége, a külső környezet hatótényezőinek elemzési képessége, fokozódik a viselkedési készenlét a nagyfokú izomtevékenységre és ezzel párhuzamosan a szervezet egyéb működései (pl.: táplálkozási, emésztési funkciók) gátlás alá kerülnek. Ez a reakció igen gyorsan létrejön, ha valamilyen stresszhelyzettel találjuk szemben magunkat. Ha a stresszor nem túlzottan veszélyes (pl.: súlyos égés), azaz nem vezet halálhoz, akkor folyamatos hatása mellett lehetséges az alkalmazkodás, kifejlődhet a megfelelő **ellenállás**. Ezt tekintjük a folyamat második szakaszának. Az alarm- reakció jelei látszólag eltűnnek, az ellenállóképesség a normális szint fölé emelkedik. Az ellenállás időtartama a személy veleszületett alkalmazkodóképességétől és a stresszor erősségétől függően változhat, azonban ha a stresszor hatása változatlan formában fennáll, a kimerülés előbb- utóbb bekövetkezik. A reakciók harmadik szakasza a **kimerülési szakasz**, melyben a romlás látványossá válik, a homeosztázis egyre bizonytalanabb, megjelennek a különböző betegségek. A betegségek megjelenésével rendszerint ebben a szakaszban történik a stressz felismerése, a beavatkozás, amely azonban sok esetben a test ellenállóképességének kimerülése miatt csak gyógyszeres kezeléssel oldható meg, és a hosszan tartó stresszhatás így is gyakran végleges testi vagy pszichés problémákat hagy maga után. (Két adat a probléma horderejének érzékeltetésére: A brit Health and Safety Executive szerint évi 370 millió fontos kárt okoz az ország gazdaságának a stresszből származó munkaerő- kiesés. A Mental Health Foundation felmérése szerint azonban ez az érték a különböző járulékos hátrányok figyelembevételével az évi hárommilliárd fontot is elérheti.)

### **A folyamatos stressz, fokozott igénybevétel hatása különböző tünetekben jeletkezik:**

#### 1 Fizikai tünetek:

- Alvási szokások megváltozása
- Általános kimerültség, erőtlenység, szédülés, verejtékezés, reszketés
- Változások az emésztésben (hányinger, hányás, hasmenés, puffadás)
- Szexuális vonzódás elvesztése
- Fájdalom a test különböző részein (pl.: fejfájás)
- Kéz- és lábbizsergés
- Légszomj
- Erős szívdobogás, szívütés- kimaradás

2 Szellemi, mentális tünetek:

- 3 Koncentrációhiány, zavarodottság, rossz tájékozódás
- 4 Határozatlanság, bizonytalanság
- 5 Pánikrohamok

6 Viselkedési tünetek:

- 7 Étvágyváltozások (túlzott vagy csökkent ételfogyasztás; rendellenességek: anorexia, bulimia)
- 8 Megnövekedett alkohol- és gyógyszerfogyasztás
- 9 Több dohányzás
- 10 Csökkent teljesítmény, nagyobb hibagyakoriság, csökkent reakciókészség
- 11 Nyugtalan, ideges viselkedés (pl.: körömrágás)
- 12 Hipocondria
- 13 Személyes megjelenés és higiénia elhanyagolása

14 Érzelmi tünetek:

- 15 Depressziós tünetek, rezignált visszavonultság, zárkózottság
- 16 Türelmetlenség és ingerlékenység, indulatkitörések, másokkal szembeni agresszió, viták
- 17 Könnyezés

**A tartós stressz hatására különböző testi megbetegedések alakulhatnak ki:**

- a) A szív és érrendszer az egyik legesendőbb a stressz hatásaival szemben. A „szív és érrendszer” fogalom alatt a szívet és a test véredényrendszerét értjük. Ennek megbetegedései valószínűleg a stresszhez kapcsolódó legsúlyosabb betegségek (A felmérések szerint az Egyesült Államokban és Angliában ezek a betegségek a vezető halálokok, utóbbiban pl. évente 250 ezer ember hal meg szívkoszorúér-megbetegedésben). A stresszreakció, mint biológiai védekezés a környezet káros hatásaira, rendkívül összetett: a mellékvesehormonok hatására megnő a vérnyomás, felgyorsul a szívverés, megváltozik a verejtékezés, ezzel a só- víz háztartás egyensúlya, a tápcsatorna ereiből a vázizomzat felé terelődik a vér... stb.. Hosszan tartó stressz esetén ezek a reakciók állandósulnak, (azaz a vérnyomás tartósan emelkedetté válik, az erek elmeszesednek, elvesztik rugalmasságukat, a szívverés felgyorsul, elveszik a lehetősége annak, hogy a ritmus szabályozásával az egyén alkalmazkodni tudjon a változó fizikai körülményekhez, a megváltozott verejtékezés felborítja a só háztartást, amely tovább rontja a szabályozást; a tápcsatornában jelentkező tartós vérellátási zavar fokozza a fekély- hajlamot, rontja az emésztést ).
- b) A másik fontos terület, ahol a stressz komoly károkat okoz, az immunrendszer. Az immunrendszer védi a testet a fertőzésektől. A túlzott stressz a csecsemőmirigy működését befolyásolva károsíthatja az immunrendszert. Az erős stressz következményeként védtelenek leszünk olyan hétköznapi fertőzésekkel szemben, mint a nátha, az influenza vagy a herpesz. Mivel a csecsemőmirigy által termelt fehérvérsejtek egy részének a rák kifejlődésének megakadályozásában is szerepe van, a csecsemőmirigy károsodása a rákkal szembeni védekezőképességet is csökkenti.
- c) Az emésztőrendszer számos problémája kapcsolódik a stresszhez, ilyen például a székrekedés, a hasmenés vagy a bélgyulladás. Az emésztőrendszer idegeit hormonok szabályozzák, ezáltal történik a bél izmainak összehúzódása és elernyedése. A hormonális egyensúly felborulása elváltozásokat okozhat a bélfunkciókban. A tartós stressz gyakran az egész emésztőrendszert lezárja, ezzel tovább súlyosbítva a meglévő bélproblémákat.

- d) A stressz növeli a testben lévő méreganyag- mennyiséget, és közrejátszik a hormonális egyensúly felbomlásában, ezek a hatások pedig különböző bőrproblémák létrejöttét okozhatják, mint pl.a furunkulus, a pattanások, az ekcéma, a pikkelysömör vagy az általános sápadtság.
- e) A fejfájás -mely talán az egyik legáltalánosabb problémánk- általában nem valamilyen speciális betegség, hanem kimerültség, érzelmi rendellenességek, allergia miatt keletkezik. A váltakozó erősségű fejfájásokat általában aggodalom, idegesség, megterhelő munka vagy elégtelen szellőztetés okozza. Az érederetű fejfájás, a migrén kiváltó okai között szintén megtalálható a stressz.

### **A munkamánia kialakulásának háttérében álló modellek**

Ahogy a többi lelki megbetegedésre, úgy a munkaszünetedélyre is jellemző, hogy igen különböző okok miatt alakulhat ki, biztosan csak az egyéni sors megismerése által mondhatunk, ám vannak olyan „tipikus” forgatókönyvek, amelyek segíthetik az egyéni történetek megértését:

Már szó volt arról, hogy azok, akik gyermekként megtapasztalják, milyen kiváló önbizalom- erősítő a jó teljesítmény, felnőttkorukban is erősebb ösztönzést fognak érezni arra, hogy produktívabbak, munkájukban sikeresebbek, elismertebbek legyenek. Ez a tendencia akkor válik az alkalmazkodás, az egészséges élet gátjává, ha kizárólagos lesz, azaz ha az illető úgy éli meg, hogy önértékelése egyetlen dologtól, a teljesítményétől függ. A **szülők túlzott teljesítmény- centrikussága, perfekcionalizmusa**, amely azt sugallja a gyerek számára, hogy csak akkor szerethető, ha maximális erőfeszítést tesz és jól dolgozik, olyan felnőtt- szerepet készít elő, amely a mérhető teljesítmények területén sikerre, ám az ennél finomabb visszajelző rendszerekkel bíró területeken (pl. párkapcsolatokban) kudarcra predesztinál. Míg az iskolai sikerek maximálisan mérhető- az osztályzatokon keresztül-, addig a társas élet sikerei sosem egyértelműek. Ha gyerekkorban a szülő nem tekinti fontosnak, hogy a tanulás mellett a társas kapcsolatokban való próbálkozásokat és sikereseket is elismerje, akkor előfordulhat, hogy az illető felnőttként sem tud majd eligazodni az emberi kapcsolatok világában. Ezek a felnőttek, bár a munka világában határozottak, önbizalommal teltek és megbecsültek, magánéletükben gyakran nehezen hoznak döntéseket, esetlenül, félszegen viselkednek. A magánélet kudarcainak kompenzálásaként aztán további megerősítésekért fordulnak a munka világához, valósággal menekülnek abba. Ők azok, akik, bár remekül haladnak előre a munkahelyi ranglétrán és tökéletesen kezelik a főnök- beosztott szerepeket, zavarban vannak, ha a munkahelyükön kívül találkoznak kollégáikkal vagy olyan helyzetbe kerülnek, ahol nem munkavégzőként, hanem egyszerű emberként kell megnyilatkozniuk. A céges bulikon nem vesznek részt, igyekeznek arról minél hamarabb elmenekülni, vagy a munkával, vállalattal, gazdasággal kapcsolatos témákon kívül képtelenek máshoz hozzászólni. Igen gyakori, hogy ezek a felnőttek nemi szerepeikben önbizalomhiánnyal küzdenek, nehezen teremtenek kapcsolatokat, félnek a másiktól.

Nemcsak a túlzottan perfekcionista, a teljesítményt istenítő családok gyermekeit veszélyezteti a munkamánia, hanem azokat is, akik klasszikusan „**rossz családi háttérűek**”, azaz széthullott családban, alkoholista szülőkkel vagy fenyegetett légkörben nevelkednek. Ezeknek a gyerekek sokszor kell szembenézniük azzal, hogy nem ők irányítják az életüket és nem azokat a dolgokat történnek velük, melyekre – jogosan- vágnának. Nem alakul ki a bizalmuk a többi ember iránt, hiszen tapasztalataik azt erősítik, hogy még a közeli hozzátartozókban sem bízhatnak. Így aztán önmagukban kénytelenek bízni, mégpedig oly módon, hogy megpróbálják a dolgokat maximálisan felügyeletük alatt tartani. A munkamánia kísérlet arra, hogy kontrollálják a kontrollálhatatlant, az életet, és sikereket érjenek el ott, ahol a sikerhez nem kell a másik ember, csupán a feladat.

A **férfiak** fenyegetettségét erősíti, hogy hagyományos szerepük szerint az ő dolguk eltartani a családot. Ez a nyomás olykor annyira erős- gyakran irreálisan kiéleződik az első gyermek megszületésekor -, az elvárás oly mértékben egyoldalú, hogy egyes férfiak elérve a megfelelő munka- teljesítményt, úgy érzik nincs más feladatuk sem önmagukkal, sem másokkal szemben. Amennyiben a „családfenntartó”- szerep megkülönböztetett fontosságúvá válik az egyéb szerepek (pl. férj, apa) rovására, a férfi elveszítheti a képességét, hogy önfeledten, teljesítmény- készítés nélkül élvezze a családjával való együttlétet. A hétvégi közös programok vagy a nyaralás gyötrelmes kihívássá válhatnak számára, hiszen ezekben nem találja a helyét, megszokott feladatait, napi teljesítményének jutalmát. A nők hagyományosan a sok helyzethez, szerephez, elváráshoz való alkalmazkodás tekintetében nagyobb edzésben vannak, ami számukra bizonyos védettséget jelent.

A **nők** tehát nem elsősorban a szerep- beszűkülés miatt válhatnak a munkamánia áldozataivá, hanem az ún. „üvegplafon- jelenség” miatt. Az a megfigyelés, hogy a néhány kivételtől eltekintve a nők - dolgozzanak bármely szférában is- csak egy bizonyos magasságig juthatnak előre a ranglétrán. Ez a nem kimondott igazság sokszor arra sarkallja őket, hogy hosszú időn keresztül, erejüket meghaladóan teljesítsenek, bizonyítsák, hogy érnek annyit, mint férfi kollégáik és megpróbálják elhitetni, hogy érdemesek a bizalomra, elismerésre. Mivel nyíltan csak igen ritkán fogalmazódik meg, hogy a kinevezésnek, előléptetésnek nemi akadályja van, a nők gyakran saját maguk sem képesek ezt felismerni, ehelyett úgy érzik, munkájukban, teljesítményükben kell többet nyújtaniuk. (A helyzetet természetesen terhelik azok a társadalmi és családi szerepek, amelyek további energiákat vonnak el a nőktől, így gyorsítva meg a distressz okozta testi és lelki kimerülést.)

Munkamániássá azonban nemcsak az válhat, akinek nincs vagy kudarcos a magánélete- bár igaz, hogy a stabil privát szféra nagy megtartó erőt jelent-, hanem azok is, akiknek nagyon jó társas kapcsolatai vannak, ám képtelenek a magánélet és a munka- szféra közti követelményekben határozott különbséget tenni. Ők az úgynevezett „**jó emberek**”, akik időt és energiát nem kímélve hajtanak, hogy másoknak jó legyen. A munkamániások egy jellegzetes csoportjánál tehát nem az emberek előli menekülés a motiváció, hanem a túlzott segíteni akarás. Gyakran kerülnek ebbe a helyzetbe a tanárok, a papok, az orvosok, a szociális dolgozók, a pszichológusok vagy a humán erőforrással foglalkozó szakemberek. Jellemző rájuk a kezdeti túlzottan nagy lelkesedés, felfokozott energikusság, a kollégákkal való élénk kapcsolattartás. Lelkesedés a szakmáért, a munka során megismert ügyfelekkel, kliensekkel való túlzott azonosulás, magánélet és a munka túlzott összefonódása, a munkahelyi és a magánéleti szerepek összemosódása. A személy ilyen helyzetben a személyiségét tekinti a legfontosabb munkaeszköznek, így munkája kudarcát saját személyisége kudarcaként éli meg. Irreális elvárásokkal lát neki munkájának, azonnali eredményeket vár el magától. A személy arra törekszik, hogy ideális legyen, bizonyítási kényszerbe kerül, túlzott felelősséget vállal. Az ilyen állapotban lévő ember állandó időhiánnyal küzd, így nem jut ideje kikapcsolódásra, rekreációra. Mivel leginkább a saját teljesítményében bíz, a kontroll és a visszajelzések hiányát, az önmagára utaltságot éli meg. Ha a személy idejében felismeri, hogy bizonyítási vágyából kényszer lett, hogy bizonyos feladatokat tudnia kell félretenni, hogy személyes igényeit nem szabad teljes egészében a munkának alárendelni, akkor kialakulhat nála egy olyan kiegyensúlyozott szemlélet, melyben a számára fontos munka- és magánéleti értékek, szükségletek, motivációk harmonikusan elrendeződnek, életöröme, életereje nem veszik el. Ha a személy nem képes arra, hogy egy természetes, harmonikus munka-, és életritmust alakítson ki, megszűnik a feladatok delegálásának képessége, kialakul a kontrollvesztéstől való félelem. Úgy érzi, hogy „a dolgok kicsúsznak a kezéből”. A teljesítmény hajszolása fáradtsághoz és gyakori

hibázáshoz vezet. A magánélet egyre inkább háttérbe szorul, a személyes igények és problémák lassan elfojtásra kerülnek. Megjelennek a testi kimerültség jelei, azonban a személy igyekszik ezeket eltüntetni környezeté szeme elől, gyakran túlteljesítéssel (túlzott sport, túlzott alvás) reagál azokra. A régi értékrendje lassan felborul, beszűkül a gondolatvilága, a környezeti befolyások, változások, kihívások egyre kevésbé hatnak rá. A klienssel való kapcsolat a bevált rutinokra szűkül, és csak a feltétlenül szükséges dolgokra korlátozódik. A kollégákkal való kooperatív kapcsolat leépül, a szakmai beszélgetések egyre terhesebbé válnak az egyén számára. A helyzet romlásával egyre inkább a visszahúzódás, az ellenséges viszonyulás válik a jellemzővé. A kliensek becsmérése, az ellenséges szándék feltételezése jellemzi a személyt, egyre gyakrabban él különböző hatalmi jellegű eszközökkel (büntetések, szankciók). A szakmai és közéleti tevékenységtől visszahúzódik, értelmetlennek, üresnek tartja hivatását. Kezdeti értékrendje felborul, saját tudásába vetett hite meggyöngyül. Ez a jellegzetes kiégési folyamat általában azzal végződik, hogy az egyén teljesen visszahúzódóvá válik, emberi kapcsolatait a minimumra szűkíti, szinte menekül a munka elől. Ebben az állapotban már igen nehéz felismerni azt a kezdeti munkamániát, amely minden probléma okozója volt.

### **Kiút a munkamániából**

A munkamánia, ahogyan a többi függőség is, rendszerint elég ellenállóvá teszi az embert arra, hogy tüneteit ne ismerje fel. Sokszor a barátok, családtagok próbálják rádöbbsenteni, hogy túlzásba vitt munkatevékenysége immár kényszeres jellegű és egészségtelen. Az áldozat általában csak akkor eszmél, amikor szervezete már fellázadt és súlyos tünetekkel kell szembenéznie. Azonban ilyenkor is gyakran megesik, hogy nem abban látja hibát, ahogyan a dolgokat teszi, hanem abban, amit tesz. Így lesz a szívinfarktusok átesett súlyos munkamániásból, megszállott egészség- mániás, aki éppúgy kizsigereli magát a mérhető teljesítmény égése alatt, mint azt korábban tette, a különbség csupán annyi, hogy a mérce már nem a noteszben kipipált elvégzett feladatok, a céges bevétel, vagy a munkával töltött órák száma, hanem a lefutott kilométerek, a bevitt kalóriák és a gyógyászati csodaszerekre költött összegek.

Mielőtt munkamánia- kezelés témaköréhez érnék, íme néhány kérdés, amelyet a munkával kapcsolatban olykor érdemes feltennünk magunknak:

- *Hetente hány órát dolgozom?*
- *Mi a legfontosabb az életemben? Hányadik helyen áll a karrier?*
- *A barátaim azt mondanák, hogy túl sokat dolgozom?*
- *Miről szoktam beszélgetni a barátokkal, ismerősökkel? Van más témám a munkán kívül?*
- *Mikor érzem magam elégedettnek?*
- *Előfordul, hogy este vagy hétvégén otthon dolgozom? Milyen gyakran?*
- *Szabadság alatt előfordul-e, hogy a munkán gondolkodom, vagy rákérdezek a munkatársamnál, hogy állnak bent a dolgok, anélkül, hogy erre kényszerítő okom lenne? Mennyi időt tudok eltölteni anélkül, hogy a munkámmal, munkahelyemmel kapcsolatban információhoz jutnék?*
- *Hányszor fordul elő, hogy lekésesem a vacsorát túlóra miatt?*
- *Milyen gyakran esik meg, hogy nincs időm ebédszünetet tartani?*
- *A szabadságomat milyen arányban veszem ki?*

Természetesen az, hogy olykor elmulasztjuk az ebédszünetet vagy lekessük a vacsorát, netán a szabadságunk alatt egyszer felhívjuk a munkatársunkat, nem tekinthető patológikus jelnek, azonban ehhez hasonló kérdések alapján végiggondolhatjuk, hogy mindennapjaink, amelyekben élünk, mennyire tekinthetőek egészségesnek vagy normálisnak. A munkára éppúgy észrevétlenül

lehet rászokni, mint az alkoholra, dohányzásra, játékszenvedélyre vagy a túlzásba vitt fogyókúrára.

### **Az egészségtelen gondolatok és egészségtelen megküzdési stratégiák korrekciója**

A munkafüggőség feltárásában a legnagyobb nehézséget tehát a probléma belátása okozza. Számos hivatásban (mint például az orvosoké) a munkamánia tüneteit nem tekintik problémának, számos pálya velejárója a puritán munkaerkölc. Szemben egyéb függőségekkel, a munkamánia elfogadott magatartásminta ezekben a szakmákban, az elkötelezettséget előléptetéssel, fizetésemeléssel honorálják. Ebben az ördögi körben még nehezebb észrevenni a kényszeres munkafüggőséget, hiszen a problémát a szakma valósággal „bepetonezza”. Az áldozat, akinek eleve hajlama van arra, hogy munkával szolgálja meg az elfogadottságot, megerősítve érzi magát abban, hogy az érvényesülés és a boldogság lehetősége a túlórák számával mérhető. A betegek speciális gondolati rendszert építenek fel, amely szolgálja és fenntartja a munkamániát. Ezek a rendszerek olyan túlzó hiedelmeket tartalmaznak, mint *„Ha valamit nem vagyok képes megcsinálni, az azt bizonyítja, hogy pancser vagyok.”*, *„Ha a főnököm elvár tőlem valamit, azt meg kell tudnom csinálni, különben nem vagyok idevaló!”* vagy *„Ha kudarcot vallok, elveszítem a többiek megbecsülését!”*. Ezek a hiedelmek sokszor a beteg számára sem egyértelműek, hiszen súlyos traumák, érzelmileg megviselő élmények alakították ki őket, így nehéz szembenéznie velük. A felszínen olyan, mindenki által elfogadható nézeteken osztoznak, mint *„Dolgoznom kell a családomért.”*, *„Olyan világban élünk, ahol nem lehet lazítani.”*, *„A munka nemesít!”*... stb. – Ezek ideológiát teremtenek a szenvedélybetegségre, általuk a munkafüggő inkább „áldozatként” jelenik meg, mintsem saját helyzetének aktív előidőzőjeként. A betegség kezelésében cél, hogy a racionálisan elfogadható „alibik” mélyén feltárják a túlzó, önkárosító gondolatokat és igyekezzenek átdolgozni azokat az egészségesebb önértékelést és életvitelt szolgáló gondolatokká.

A munkamániásoknak arra is szükségük van, hogy új magatartási elemeket tanuljanak, azaz a régi, maladaptív viselkedésüket korrigálják. A legfontosabb szabályok a következők:

- Az első, amit meg kell tanulni a „helyettesítés”, ami azt szolgálja, hogy a tevékenységeket, feladatokat a munkafüggő nem tudja felhalmozni. A munkamániás általában szenved attól, hogy egyszerre túl sok feladatot vállal, szem elöl téveszti a teljesíthetőség határát. Eppen ezért arra tanítják őket, hogy ne vállaljanak új feladatot, amíg be nem fejezték valamelyik korábbi. Egy munkának csak akkor láthat neki a személy, ha egy másikat helyettesít vele. Ezzel elérhetővé válik egy kiegyensúlyozott munkatempó betartása.
- Az elvégzendő feladatok között sorrendet kell felállítani, egyszerre egy dologra érdemes koncentrálni, azonban meg lehet engedni a változtatás lehetőségét. A feladatok sorrendjébe a pihenést is be kell iktatni - a munkamániás számára ez is feladat- , azaz olyan időszakot, amikor a személy nem csinál semmit.
- A munkanap kontrollálásának hatékony stratégiája, ha előre kijelöljük a határait. Például meghatározunk egy időpontot, amikor elhagyjuk az irodát- abban az esetben is, ha nem végeztünk valamennyi feladatunkkal. Ehhez a szabályhoz kell igazítani a tervezést, a sorrend felállítását - azaz annyit kell vállalni, amely a munkaidő végéig teljesíthető. Az ütemezésnek figyelembe kell vennie az aktuális állapotot, mennyi energia áll rendelkezésünkre. A munkamániást idegesíti önnön gyengesége, fáradtságát, kimerültségét mint akadályt fogja fel, nem mint jelzést arra vonatkozóan, hogy a szervezete kimerült, így pihenést igényel a jó és eredményes teljesítéshez. A testi jelzések elfogadása szintén fontos lépés.



- A munkafüggőknek meg kell tanulniuk feladatokat delegálni. Mivel perfekcionistaik, általában nehezükre esik másnak átadni a munkát, mert nem bíznak abban, hogy a kolléga elég jól vagy elég gyorsan képes lesz azt elvégezni. A munka megszállottja önnön mércéjével mér másokat is, így irreális elvárást támaszt velük szemben. Egyes munkamániásokban ráadásul él a hiedelem, hogy amennyiben nem tűnnek nélkülözhetetlenek, el fogják veszíteni az állásukat, így féltékenységük sem engedi, hogy a munkát kiadják a kezükből. A munkamániás gyakran nem bírja a kollégák bizalmát, hiszen olyan mércét állít fel, amit a többiek nem akarnak megütni, „strébernek” tartják vagy – talán jobb esetben- „baleknek”, akivel mindent el lehet végeztetni. A munkafüggőknek meg kell tanulnia bízni, és segítséget kérni.
- Végül, fontos, hogy a munkamániás képessé váljon elfogadni minden eredményt. A türelmetlenség, a tökéletesség hajszolása hátráltatja a gyógyulást.

### Összegzés

Korunk egyik szenvedélybetegsége a munkamániás. A nyugati típusú társadalmak teljesítmény-centrikus értékrendje által megerősített bizarr munkafüggőség abban különbözik a természetes túlmunkától, hogy kényszeres jellegű, és elsősorban a kudarc elkerülése által motivált. A munkamániára sok esetben jellemző: kontrollálhatatlanság; a munkán kívüli és személyes problémáktól való menekülés; extrém erős szükséglet a saját élet feletti kontrollra; versengő természet, amely önbecslését elsősorban a teljesítményéből építi fel; teljesítmény- centrikus vagy elhanyagoló szülői háttér; sérült énkép és kevés önbizalom.

Mint a függőségeknél általában, a legnagyobb gondot itt is a probléma felismerése jelenti, mind az egyén, mind pedig a cég szintjén. Bár a munkafüggők a munka hőseinek nevezhetők, sokszor nem válnak munkahelyük hasznára. A mániás ugyanis sokszor cél nélkül dolgozik, kevésbé hatékony és sokat hibázik. Mivel hibáit még több túlmunkával igyekszik helyrehozni, az ördögi körből nem tud kitörni. Nem igazi csapatjátékos, nem bízik mások teljesítményében, képtelen feladatokat delegálni, vagy mások teljesítményét elismerni. Mindezen tényezők miatt nemcsak a betegek érdeke, hanem a munkahelyeké is, hogy segítsék a munkamániás problémaként való felismerését és kezelését.

#### Felhasznált irodalom:

Perczel Tamás: Életstratégia, foglalkozási szerep, értékorientáció, Akadémiai kiadó, Bp. 1990.  
 Dr. Hajduska Marianna: Munkamániás, in.: Anyák Lapja 2000-2005.