

## **Αυτή είναι η νέα μαζική «ασθένεια» που πλήττει ολόκληρους πληθυσμούς - Ποια είναι τα συμπτώματα**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι εξοικειωμένοι με την έννοια του εθισμού στο αλκοόλ, το κάπνισμα, ακόμα και το διαδίκτυο. Πόσοι όμως γνωρίζουν το νέο είδους εθισμού που ακούει στο όνομα αδρεναλίνη;

Το σύνδρομο του εθισμού στην αδρεναλίνη, που είναι γνωστό με την πιο απενοχοποιημένη έννοια της εργασιομανίας δεν είναι καινούριο φαινόμενο. Μάλιστα όπως αναφέρουν οι Financial Times, ήδη από το 1983 ιδρύθηκε το πρώτο κέντρο για Ανώνυμους Εργασιομανείς που ακολουθεί το μοντέλο συνεδριάσεων που ακολουθούν και οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί και Ναρκομανείς.

Η Μισέλ (το όνομα δεν είναι πραγματικό), διαπίστωσε ότι η ομάδα τη βοήθησε να αλλάξει τον τρόπο που εργαζόταν. Η «θεραπεία» περιλάμβανε λιγότερες ώρες εργασίας, και η Μισέλ διαπίστωσε ότι μπορεί να είναι το ίδιο παραγωγική και πιο ξεκούραστη δουλεύοντας με έξυπνο τρόπο. «Η τεχνολογία αποσπά πολύ την προσοχή, γι αυτό προσπαθώ να κάνω ένα πράγμα κάθε φορά και τελικά έτσι γίνεται καλύτερη δουλειά» αναφέρει.

Οι ομάδες Ανώνυμων Εργασιομανών βοηθούν επίσης να εντοπίσεις τα προβλήματα

που προκλήθηκαν από την παιδική ηλικία. Πολλοί από το πρόγραμμα ανέφεραν πως κέρδιζαν την προσοχή των γονιών τους όταν η απόδοσή τους στο σχολείο ήταν υψηλή.

Το στερεότυπο του εργασιμανή είναι ένας αγχωμένος επιχειρηματίας με κοστούμι, αν και δεν είναι το μοναδικό μοντέλο. Η Μισελ προηγουμένως είχε εθιστεί στην εθελοντική εργασία και ακόμα και όταν έμενε σπίτι είχε διαρκώς την ανάγκη να είναι απασχολημένη και δεν μπορούσε με τίποτα να χαλαρώσει.

Παρά την αναγνώριση κάποιων συμπτωμάτων, δεν υπάρχει κάποιος κλινικός ορισμός για την εργασιμανία.

Ο όρος επινοήθηκε το 1968 από τον Γουέιν Όουτς, έναν Αμερικανό ψυχολόγο και παιδαγωγό που σε ένα κείμενό του ομολόγησε τον δικό του εθισμό στην εργασία. Οι περισσότεροι γελούν όταν ακούν τον όρο εργασιμανία και μερικοί ψυχολόγοι κάνουν λόγο για ποπ ψυχολογία.

Ωστόσο η Scandinavian Journal of Psychology δημιούργησε πέρσι την κλίμακα εθισμού Bergen για να αντιληφθεί κανείς αν είναι εθισμένος στην εργασία. Οι ερωτήσεις απαντώνται με την ακόλουθη κλίμακα: (1) Ποτέ (2) Σπάνια (3) μερικές φορές (4) Συχνά Και (5) Πάντα

- Σκέφτεστε πώς μπορείτε να περάσετε περισσότερο χρόνο στην εργασία
- Περνάτε πολύ περισσότερο χρόνο στην εργασία σας από τον προβλεπόμενο
- Εργάζεστε προκειμένου να μειώσετε τα αισθήματα ενοχής, άγχους, αδυναμίας και κατάθλιψης.
- Σας λένε να μειώσετε τις ώρες που εργάζεστε αλλά δεν το κάνετε.
- Αγχώνεστε αν σας απαγορεύσουν να εργαστείτε.
- Βγάζετε από τις προτεραιότητες σας χόμπι, δραστηριότητες αναψυχής και άσκηση, λόγω της εργασίας σας.
- Δουλεύετε τόσο που επηρεάζετε αρνητικά την υγεία σας

Σύμφωνα με τη μελέτη, σημειώνοντας «συχνά» ή «πάντα» σε τουλάχιστον τέσσερις από τις επτά ερωτήσεις, αντιμετωπίζετε πρόβλημα.

**Πηγή:**[iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)