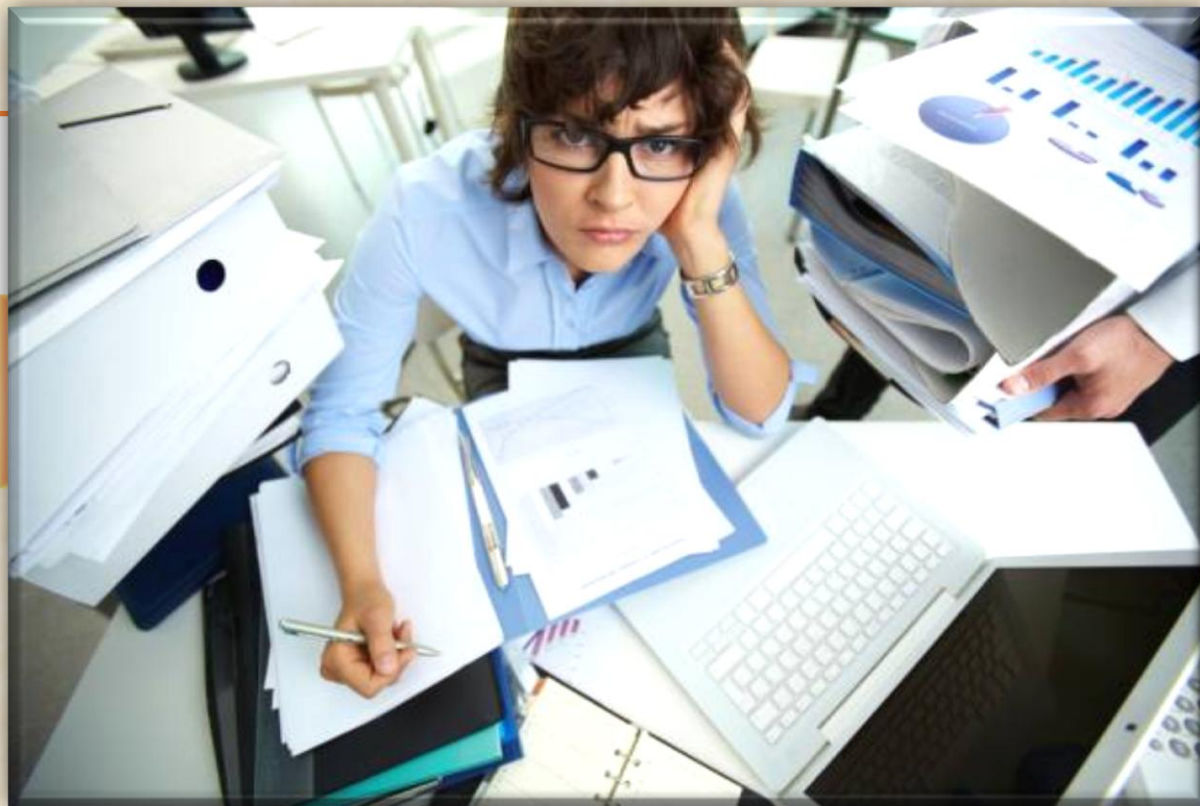


Трудоголизм и способы противостояния ему



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

**Исследование вопроса по профилактике
трудоголизма, способствование снижению
риска возникновения зависимости.**



ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- **Сбор и подготовка материала по данной проблеме**
 - **Рассмотреть трудоголизм в качестве зависимости**
 - **Выявить и обозначить причины, симптомы трудоголизма, последствия**
 - **Дать рекомендации по профилактике трудоголизма**
- 

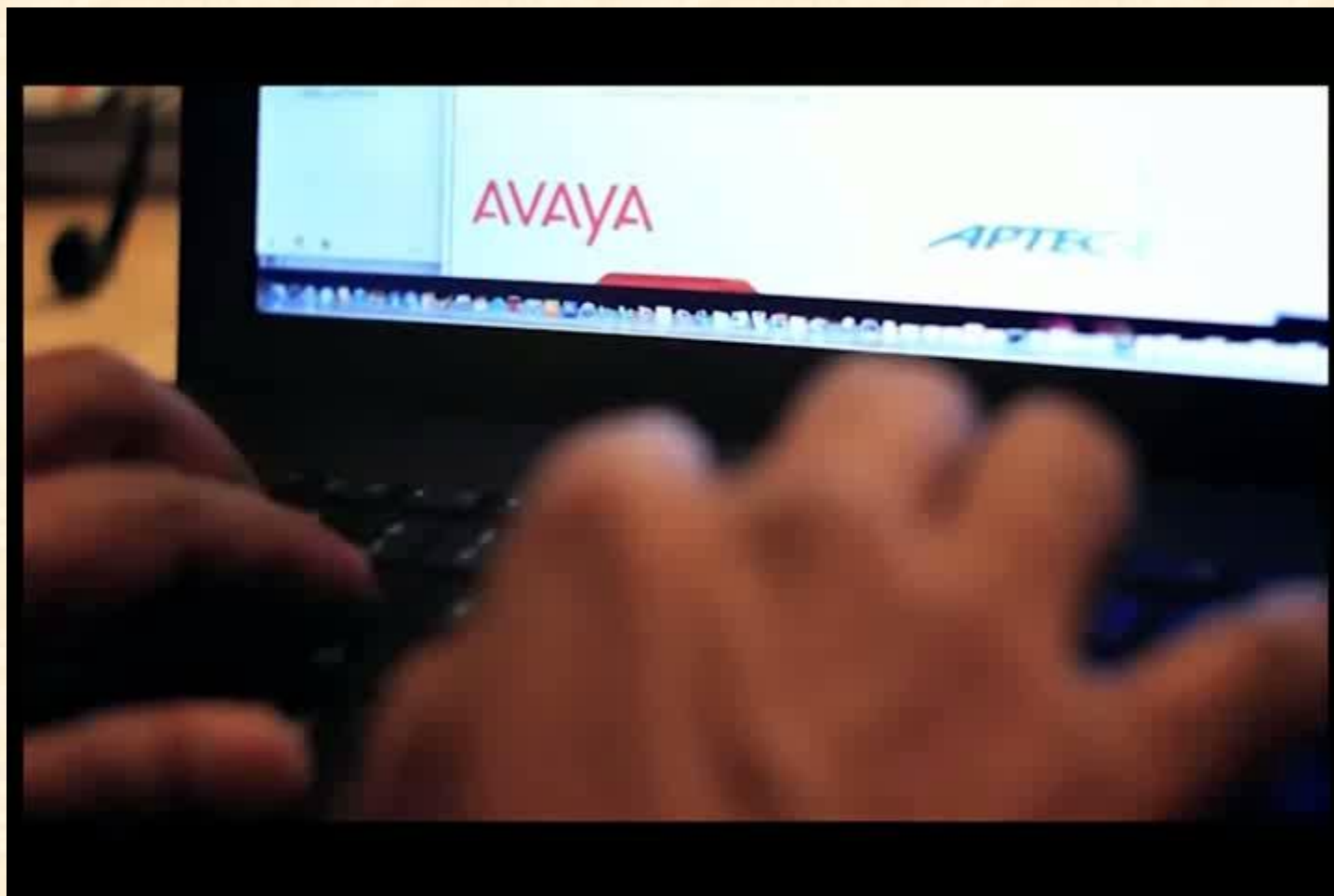
Трудоголки – кто они?



Симптомы трудоголизма:

- **системность мышления, упрямство**
- **страх неудач, чрезмерное внимание к мелочам**
- **отсутствие интереса к чему-либо, кроме работы**
- **постоянные мысли о работе**
- **сложности в принятие конкретного решения, тщательное и длительное взвешивание всех «за» и «против»**
- **появление раздражения, беспокойства, если такой человек находится не на работе, или тогда, когда выполнение определенного задания подходит к концу**
- **при завершении определенного задания возникают сразу же мысли о следующем задании**
- **отсутствует чувство радости, удовлетворения после того, как какое-то дело выполнено**
- **повышенные требования к себе и к выполняемой работе;**
- **отдых таким человеком воспринимается лишь как признак лени.**

Каковы же причины трудоголизма?



Одной из основных причин является желание убежать от проблем, от жизни.

P.S. Когда у человека практически нет ярких моментов в жизни, не складывается личная жизнь, зато на работе появляются некоторые успехи, он старается направить все силы на то, что у него лучше всего получается – на работу. Проще убежать в то, что получается, в то, за что человек может себя уважать и гордиться собой.



Классификация трудоголиков:

- Трудоголик для себя – такой человек не ищет оправданий для своей чрезмерной любви к работе.
- Трудоголик для других – свою постоянную занятость на работе человек объясняет тем, что он старается улучшить материальное положение в семье, помочь фирме и т. д.
- Успешный трудоголик – человек, который при наличии трудоголизма добивается определенных карьерных высот.
- Трудоголик-неудачник – человек, которые выполняет абсолютно ненужную, невостребованную работу; некоторые трудоголики стараются максимально точно выполнять все мелочи, и из-за этого не справляются с заданием в целом.
- Скрытый трудоголик – такой человек осознает, что его трудоголизм чересчур выражен, что работа – смысл его жизни, поэтому перед окружающими он демонстрирует отсутствие интереса к работе, говорит, что ненавидит свою работу.

Последствия трудоголизма:

- **Постоянное переутомление, волнения, связанные с работой, могут привести к развитию хронической усталости, возникновению заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной системы.**
- **При появлении проблем на работе возможно развитие психических нарушений – депрессии, бессонницы.**
- **Трудоголизм может привести к серьезным конфликтам в семье (даже к разводу), ведь жить с человеком, который абсолютно не выполняет свою роль мужа, отца, очень сложно.**

Возможно ли противостоять трудоголизму?



Рекомендации:

- **1. Осознайте, что работа - еще не вся жизнь.**
- **2. Полюбите себя таким, какой вы есть.**
- **3. Помните, тот, кто умеет хорошо работать, умеет и хорошо отдыхать.**
- **4. Осознайте, что вы - не просто  хороший работник, не просто важная деталь производственного механизма.**
- **5. Примите решение жить.**
- **6. Начинайте заботиться о себе.**
- **7. Принимайте помощь других людей спокойно и с благодарностью.**
- **8. Вспомните свое заветное детское желание и постарайтесь осуществить его.**
- **9. Наслаждайтесь жизнью!**



Трудоголик тоже нормальный человек,
просто он получает от работы больше
удовольствия, чем другие от безделья.

