

Чаще женщины жалуются на ленивых мужей. Но немногим лучше быть женой трудоголика. Если вы дорожите здоровьем супруга, заставьте его отдохнуть.

Наш эксперт — семейный психолог Анна Ярошенко.

Трудоголизм — не выдумка, а настоящая нехимическая зависимость, которая развивается у людей, компенсирующих упорной работой те или иные нереализованные потребности. Недуг не имеет пола, но всё-таки чаще этим расстройством страдают мужчины — как холостые, так и семейные.

По статистике ВОЗ, у тех, кто из года в год обходится без отпуска, риск преждевременной смерти от разных причин (инфаркты, инсульты, рак) возрастает на 20%. В Японии есть даже название смерти от переработки — «кароси». Болезнь развивается по стадиям. Вначале всё хорошо: человек обожает свою работу, только о ней и говорит, что вызывает у окружающих одобрение и восхищение. Затем он начинает отлынивать от всего, что не связано с работой, — от досуга с семьёй, общения с друзьями и родными. Не посещает театры, не приходит даже на детские утренники — ведь это ерунда по сравнению с важными рабочими делами. Даже в отпуске, если его удаётся туда увезти, не выпускает из рук ноутбук и телефон, решая важные дела. Усталость глушится алкоголем, стимуляторами. В молодость. Врач рассказала, что трудоголикам грозит депрессия Подробнее

Последняя стадия трудоголизма — разрыв всех социальных связей, крах личной жизни и потеря общечеловеческих ориентиров. Ведь рано или поздно трудоголик придёт к эмоциональному выгоранию и разочаруется в своей единственной страсти — работе. Развивается апатия, одолевают болезни — так организм говорит о том, что ресурс исчерпан, и вынуждает человека отдохнуть. Но уже на больничной койке.

Не только необходимость зарабатывать деньги вынуждает трудиться за троих. Есть и другие причины.

Низкая самооценка. Поднять её может похвала от начальства, вот мужчина и старается её заслужить.

Неправильное воспитание. Трудоголик и перфекционист может вырасти из ребёнка, которого родители недолюбили, поощряли только за достижения. Мальчик уже взрослый, а всё продолжает доказывать маме и папе, что достоин их любви и похвалы.

Неудовлетворённость в семейной жизни. Часто трудоголиками становятся мужья, у

которых не ладятся отношения с жёнами, детьми. Или те, кто отлынивает от семейных обязанностей, впрочем, это уже не трудоголизм, а его имитация.

Желание всё контролировать. Таким людям всегда надо держать руку на пульсе. Делегировать полномочия другим они не умеют и не хотят, поскольку никому не доверяют.

Отсутствие успехов на других поприщах. Когда у мужчины не получается построить отношения с женщинами, друзьями, он старается компенсировать это работой. Трудоголик — мечта работодателя. Человек не спичка, чтобы сгорать на работе
[Подробнее](#)

Избавиться от трудоголизма нелегко: надо восстанавливать социальные связи, поднимать самооценку, вырабатывать привычку отдыхать. Понадобится работа с психологом, возможно, даже помочь психиатра и медикаментозная поддержка. Лучше предотвратить проблемы.