



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 23. 5. 2024 | redakce Vím, co jím

Workoholismus a další závislosti na pracovišti: Výzvy pro moderní firmy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Workoholismus-a-dalsi-zavislosti-na-pracovisti:-Vyzvy-pro-moderni-firmy__s10012x20810.html

O závislostech na pracovišti se dnes stále mluví málo, i když je toto téma aktuálnější než kdy dříve. Počet lidí, kteří práci věnují nadměrné množství času, roste, stejně jako těch, kteří si do pracovního prostředí přinášejí různé látkové závislosti. Ačkoli pracoviště jako takové není samozřejmě tím hlavním místem, kde by se měly závislosti řešit, péči o wellbeing a work-life balance svých zaměstnanců mnoho firem ale zanedbává.



Ač se může zdát, že workoholici jsou požehnáním pro každého zaměstnavatele, opak je pravdou. Nedávné výzkumy totiž dokazují, že závislost na práci vede spíše k nižší efektivitě a zhoršeným pracovním výsledkům. V tomto kontextu se také stále častěji mluví o konceptech **wellbeingu zaměstnanců** a tzv. **work-**

life balance. Workoholici totiž věnují nezdravé množství času práci na úkor osobního života, rodiny, přátel, zájmů nebo odpočinku – a to se pak propisuje i do výkonu na pracovišti.

Workoholismus neznamená větší výkonnost

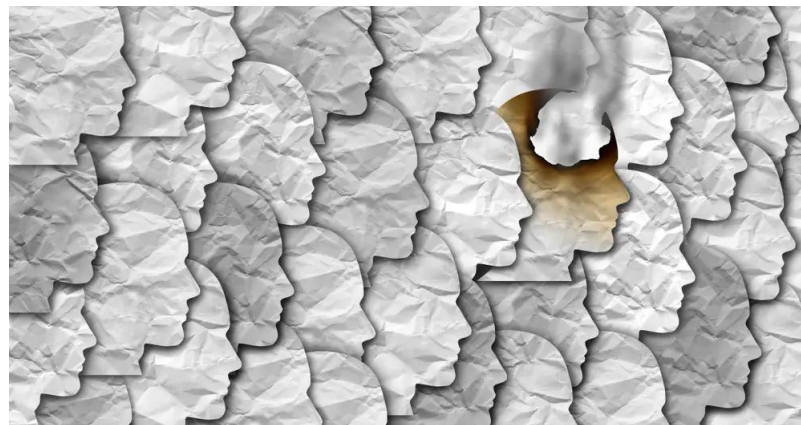
„Je to taková skrytá past. Workoholici ve většině případů svoji práci nijak nezbožňují, prostě na ni jen nemohou přestat myslet a odtrhnout se od ní. Ve výsledku daleko častěji vykazují na pracovišti známky obsedantně kompulzivního chování, což má za následek nižší výkonnost a v obecné rovině nespokojenost a zhoršenou úroveň psychické pohody. Pokud se naopak od práce nedokážete odtrhnout, protože vás opravdu baví, je to přesně obráceně. Mezi vášní a nutkavou potřebou pracovat je naneštěstí jen velmi tenká dělicí linie,“ podotýká Ladislav Děkány, adiktolog a odborný garant Národní linky pro odvykání 800 350 000.

Workoholismus není oficiálně uznaná diagnóza. Proto je kvantifikace počtu těch, kdo se s podobnými závislostními vzorci chování potýkají, problematická. Děkány nicméně připomíná starší vědecké studie, ve kterých na 90 % respondentů tvrdilo, že kvůli práci nemají dostatek času na to, čemu by se sami

chtěli věnovat. Stejných 90 % přitom na druhou stranu tvrdilo, že čas s rodinou je pro ně hlavní priorita. Podle adiktologa obecně tento paradox narůstá v dnešní době - svůj podíl na tom má i přítomnost na sociálních sítích, která u řady lidí může vést ke srovnávání s ostatními, což pak může mít za následek pocity méněcennosti. Důležitým faktorem je i **FOMO, tedy strach z toho, že o něco přicházíme.**

Blízko k vyhoření

Proč tedy workoholismus negativně ovlivňuje pracovní výkonnost?



„Od workoholismu je to jen krůček k úplnému vyhoření. Dříve či později totiž přijde moment, kdy mě práce přestane bavit, pak většinou nastává kompletní rezignace. Zjednodušeně řečeno už mě

nadále nezajímá, proč tu práci dělám, ale logicky potřebuji peníze, takže prostě něco dělám jen proto, abych něco dělal. Vyhořelého neustále provázejí pocity únavy a vyčerpání nebo podrážděnosti. U mnoha jedinců se to projevuje psychosomaticky, takže si k tomu přidejte ještě časté migrény nebo bolesti břicha. V této fázi už člověk není schopen udržovat jakékoliv zdravé hranice, začíná to ovlivňovat i jeho osobní život a vztahy s okolím. Jistě si dokážete představit, že tento mix za žádných okolností nemůže vést k lepším pracovním výsledkům,“ dodává Ladislav Děkány.

Cigarety, alkohol i sociální sítě

Ještě větší problém pak na pracovišti nastává, když se k závislosti na práci připojí nějaká další závislost látkového či nelátkového typu. Ve firemním prostředí se adiktologové nejčastěji setkávají s klasickou trojicí - **kuřáky, alkoholiky a závislími na moderních technologiích a sociálních sítích.**

- Všechny tři skupiny mají **problém s pracovní výkonností a negativně se na tom podílí právě závislostní vzorce chování.** Vzhledem k tomu, že nějaký tabákový výrobek užije denně skoro třetina Čechů a 7 až 10 % dospělé populace si zas neodpustí pravidelnou skleničku alkoholu, je více

než pravděpodobné, že se někdo s [problémem s návykovými látkami](#) vyskytne de facto na každém pracovišti.

Poměrně podrobně zmapovaná je situace ohledně kuřáků, a to například i co do nákladů, které musí na takového zaměstnance zaměstnavatel vynaložit. Podle americké studie se střední odhad nákladů, resp. ztráty firmy u kouřícího zaměstnance, pohybuje kolem 5816 dolarů, tedy zhruba 135 tis. korun za rok. Částka bude pro českého zaměstnavatele jistě odlišná, ale pravděpodobně ne výrazně. Studie počítala s tím, že zaměstnanec má vlastní zdravotní pojištění a zaměstnavatel mu na něj nepřispívá. Zároveň je studie z roku 2012 a při úpravě o inflaci by částka byla vyšší o 37 %, tj. cca 180 tis. korun. Vzhledem k cenám tabákových výrobků by částka pro český trh odpovídala zhruba 100 tis. Kč ročně.

„Částka se skládá z vícero komponentů. Jedním z nich je ztráta produktivity z důvodu nadměrné absence. Dalšími náklady, které zaměstnavatelům vznikají v souvislosti s kouřením zaměstnanců, je tzv. presenteeismus – nižší produktivita na pracovišti, která je důsledkem závislosti na nikotinu. Může se projevovat horší koncentrací, sníženou pozorností či abstinenčními příznaky. S tím velmi úzce souvisí i ztráta produktivity v důsledku kuřáckých pauz. V neposlední řadě to jsou nadměrné i náklady na zdravotní péči,“

dodává Děkány s tím, že v současnosti je eticky i právně pochybné, pokud by se firma rozhodla zaměstnávat jen nekuřáky. Podle něj by se firmy měly spíše zaměřit na své vlastní strategie péče o wellbeing zaměstnanců, které jim mohou pomoci koncipovat odborné adiktologické služby jako například právě Národní linka pro odvykání.

Pomoc přímo na pracovišti

Národní linka pro odvykání 800 350 000 má zkušenosti přímo z korporátního terénu. Firmy a obchodní společnosti si u ní mohou pro své zaměstnance objednat adiktologické školení nebo workshop na míru. Programově a obsahově se vychází z debaty mezi školitelem a



klientem, během které si obě strany vydefinují, s jakým konkrétním problémem se zaměstnanci potýkají. Všechny tyto aktivity mají ale jedno společné – jejich

cílem je přispět k vyšší kvalitě wellbeingu na pracovišti.

„Naše školení jsou navržena tak, aby byla interaktivní a inspirativní. Kombinujeme osvědčené metody s nejnovějšími poznatky v oblasti závislostí a wellbeingu, abychom poskytli účastníkům co nejefektivnější pomoc. Kromě předpřipravených kurzů samozřejmě není problém vytvořit školení na klíč, které reflektuje specifika dané firmy. Programy se vždy snažíme přizpůsobit potřebám a specifikům každého klienta a poskytnout jim ucelenou podporu v jejich cestě k odvykání nebo zlepšení životního stylu,“ vysvětluje povahu služeb Zuzana Hrzalová, ředitelka Národní linky pro odvykání 800 350 000.

Všechny programy jsou vytvářeny tak, aby oslovily **konkrétní závislost jak po fyzické, tak po psychické stránce**. Každá závislost má svá specifika. Ve vazbě na konkrétní prostředí pak může být některá vyhodnocena jako rizikovější a je potřeba ji věnovat zvýšenou pozornost.

„Po teoretické části, která má v podstatě formu přednášky, následuje část individuální, kdy s jednotlivými zaměstnanci absolvujeme individuální konzultace. V rámci těch se tak můžeme blíže seznámit s tím, co toho konkrétního člověka trápí, a dát mu konkrétní rady a

nasměrování, jak začít efektivně bojovat se závislostí,“ uzavírá ředitelka Hrzalová.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.chciodvykat.cz/>

<https://szu.cz/aktuality/temer-ctvrtina-obyvatel-cr-je-zavisla-na-tabaku-mlade-stale-casteji-lakaji-alternativy/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23733918/>

[FOMO kouření nadměrná konzumace alkoholu wellbeing workoholismus závislost zlovyky změna životního stylu](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz