

TALLINNA PEDAGOOGIKAÜLIKOOL
Matemaatika- loodusteaduskond
Töö- ja kutseõpetuse osakond

Eduard Brindfeldt

KP2

Töönarkomaania

Tallinn 2005

Töönarkomaania

Tänapäeva ühiskonnas on palju neid, keda võiks nimetada töönarkomaaniks. Need on inimesed, kelle jaoks töö on kogu elu. Ise arvavad nad, et on väga tublid. Kuid uurimused näitavad, et tegelikult ei tööta tööst sõltujad nii tõhusalt kui need, kes ka puhata oskavad. On ju vana ütlemine, et tööd teeb hästi see, kes oskab hästi puhata. Nad teevad rohkem vigu, siis püüavad neid parandada, mille tulemusena teevad nad veelgi rohkem tööd ja ka rohkem vigu. Nii satuvad nad nõiaringi.

Peaaegu kõik töönarkomaanid läbivad tööst sõltuvaks jäämisel neli klassikalist faasi.

- **Sissejuhatav faas** – mõtted jäävad töö juurde kinni, neist on raske vabaneda ka väljaspool tööd. Isiklik elu jääb tahaplaanile ja tekib rahulolematust koos süütundega. Paljud hakkavad töötama salaja.
- **Kriitiline faas** – kui keegi püüab tööügamisest juttu teha, muutub töönarkomaan agressiivseks ja püüab igati oma tööügamist õigustada. Et teised ta rahule jäta, korraldab ta oma elu nii, et töö ongi tema elu.
- **Krooniline faas** – kogu elu on töö, väljaspool tööd ei huvita inimest enam miski. Tööst sõltuja otsib endale tööd aina juurde, töötab rahmides ja sihitult.
- **Lõpufaas** – inimene ei suuda enam, ta on kustunud nii füüsiliselt kui psüühiliselt. Sagedane on tõsine haigestumine.

Leiti, et ohumärgid algavast tööhullusest on, kui:

- teie mõtted tiirlevad pidevalt töö ümber
- töötate ka nädalavahetustel
- töötate salaja
- ei hinda vaba aega, ei oska sellega midagi peale hakata
- ei suuda taluda, kui mõni asi jääb täna tegemata
- teil on töö juures süütunne

Haiglane töörabamine on eeskätt tänapäeva ühiskonna probleem, kuigi sellest on kirjutatud varemgi. 1919. aastal kirjutas psühhoanalüütik S.Ferenczi pühapäevaneuroosist. Ta täheldas, et tema patsientidel esinesid peavalud ja iiveldused nädalavahetustel, kui ei olnud vaja tööle minna ja polnud midagi teha.

Tavaliselt annab ületöötamisest kõigepealt märku tervis. Sagedasti on tegemist kõrge vererõhuga, peavaludega, maokasvajatega, südame- ja veresoonkonnahaigustega.

Liiga suured nõudmised vallandavad läbipõlemise, mis omakorda põhjustab stressi

Läbipõlemist põhjustavad paljud erinevad tegurid. Kõigepealt mõistagi liiga suur töökoormus, mis ohustab eriti alustavat ettevõtjat, kes tahab kõik ise ära teha. Seepärast ei jää aega puhkusele ega perele. Kõike ise teha on põhjustatud tööjõu puuduses ja selles, et kedagi ei usaldata

Tihti lisandub madal palk, ülemuse ja töökaaslaste toetusetus, konfliktid inimsuhte pinnal, ongi alust rääkida läbipõlemisest.

Kõike seda soodustavad ka teatud isiksuseomadused; kõrge kohusetunne, erakordne sihiteadlikkus, suur tunnustuse ja heakskiidu vajadus, orienteeritus saavutustele, kannatamatus.

Uurimustes on püütud selgusele jõuda, mis viib inimesed sellise tööhulluseni. On leitud, et 6 gruppi inimesi on eriti ohustatud. Need on:

- **imetlusevajajad** – töötavad selleks, et neid imetletaks, sageli hindavad end üle ja alahindavad teisi
- **kartlikud** – vajavad kedagi, kes ütleks, mis teha tuleb, ei usu endasse, arvavad, et ei saa tööga hakkama ja üritavad tööd rügades seda vältida
- **tunnustusevajajad** – igavus paneb neid otsima aina uusi ülesandeid, töötavad, et särada ja saada tunnustatud
- **kahestunud isiksused** – nende tegelik vajadus on vajadus läheduse järele ja kuna neil on selliste suhete ees hirm, uputavad nad end töösse
- **konflikte vältivad inimesed** – rabavad tööd teha, et oma isikliku elu mured ja probleemid tahaplaanile suruda
- **lihtsalt head inimesed** – lasevad end lihtsalt ära kasutada, töötavad, et tunda teiste imetlust

Neurootiline isiksus on vastuvõtlikum, teda mõjutavad ka peresuhted, majanduslik olukord, üldine halb tervislik seisund, ebakorrapärane elustiil.

Tervis läheb käest

Läbipõlemisest ehk kurnatuse sündroomist annavad märku. keskendumisraskused, kiire väsimine ja ilmne nõrkustunne, tüdimus,

unehäired, suutmatus ja tahtmatus nõudmistega toime tulla. Ja nii nagu me teame, et emotsionaalsetele probleemidele lisanduvad lõpuks füüsilised vaegused: valud rinnus, ägeneb kõrgvererõhu- või haavandtõbi,, peapööritus ja nõrgeneb immuunsüsteem..

Kõige selle tagajärjel halvenevad töötulemused, inimene tõmbub endasse. Olukorrale hakatakse otsima leevendust hasartmängudest, alkoholist, narkootikumidest või ravimitest, mis omakorda viia sõltuvuseni.

Tööstressiga on võimalik toime tulla. Peame oma seisundit õigesti hindama, on vaja teadvustada probleemid ja leida lahendused.

Kui muu ei aita peaks kõne alla tulema ka töökoha vahetus. Esiolgu peaks proovima töökoormuse vähendamist ehk võõrutust töönarkomaaniast. Tööväliselt peaks normaalselt puhkama ja lõõgastuma.

Töönarkomaaniani võib jõuda olenemata soost, haridustasemest ja elukutsest. Sotsiaalseid erinevusi pole. Töösõltuvus võib tabada nii töölisi, ametnikke, ettevõtjaid, vabakutselisi, koduperenaisi kui pensionäre.

Loomulikult ei saa öelda, et iga palju töötav inimene on haige. Kõige olulisem märk töösõltuvusest on see, et inimene ei oska enam nautida. Ehtsa töönarkomaani jaoks on vaba aeg ähvardus. Olen lugenud patsientidest, kel isegi ravil olles on raske oma suhtumist muuta ja kes tegeleksid raviga pausideta varahommikust hilisõhtuni ning töötaksid järelejätmatult enese kallal.

Töönarkomaaniaga kaasnevad järgnevad sündroomid

Neurasteenia (väsimussündroom):

- krooniline kiire väsimine ja kurnatus
- alanenud meeleolu
- ärrituvus
- unehäired
- pingepeavalud
- peapööritus

Ärevushäire:

- püsiv närvilisus, ärrituvus
- rahulolematus, pahurus
- lihaspinge, värisemine
- higistamine
- südamekloppimine
- kõhuvalud
- nõrkustunne
- hirmutunne

Depressioon:

- alanenud meeleolu
- rõõmutunde kadumine
- eneseusu või eneseväärtustamise kadu
- alusetu süütunne
- püsiv väsimus ja keskendumisvõime langus
- enesetapumõtted või ennasthävitav käitumine
- psühhomotoorne pidurdatus või erutus
- unehäired, söögiisu ja kehakaalu muutus

Kasutatud kirjandus:

- *Tartu Ülikooli tervishoiu instituut*
http://biomedicum.ut.ee/arth/oppetoo/pohiope_arstiteadusk/kohustuslikud_ained/arth.01.044/
- **Raske tööga hullumajja** Margo Kokerov / Saldo ari -at-
ekspress.ee, 08.07.2004
<http://www.ekspress.ee/viewdoc/596155990B8E08D8C2256EC5003E6FD6>
- Tervisekaitse server <http://www.tervisekaitse.ee/tkuus.php>
- Ajaleht „**Järva Teataja**” Töönarkomaania toob läbipõlemise
03.05.2005 00:01 Signe Kalberg
- Reeli Liivik „**Tööpsühholoogia ja -füsioloogia**”
Loengukonspekt