**Трудоголиков надо лечить**

Вадим Самокатов

Он приходил на службу раньше всех, уходил – позже. На самом деле никто, кроме вахтера, точно и не знал, когда Петр Степанович приходит и уходит. В отпуск Степановича отправить было практически невозможно. Но даже если все-таки это удавалось сделать, то Петр Степанович все равно исправно ходил на работу. Коллеги возмущались, потому что этот человек был для них живым укором, да и начальство постоянно ставило его в пример. Домашние Степановича плакали: они видели его только по выходным, так как НИИ, где трудился Петр Степанович, в субботу и воскресение запирали, и проникнуть туда не представлялось возможным. Но все выходные этот, по выражению родных и близких, трудовой маньяк был мрачен и зол, и никак не мог найти себе места. На предложения сходить куда-нибудь развеяться, он отвечал бранью и с нетерпением ждал понедельника. Петра Степановича пытались даже отправить к психиатру, но ничего из этого не вышло. "Как можно нормального человека, который любит трудиться, называть больным?" – кричал Степаныч, жутко обижаясь. "Да какой же ты нормальный? – горячились в свою очередь родственники. – Да ты просто трудоголик!"

Действительно, кем же на самом деле является Петр Степанович – трудолюбивым человеком или трудоголиком, которого лечить нужно? Отличить трудолюбивого от трудоголика довольно просто, считают врачи. Главный отличительный признак – отсутствие явно выраженной устремленности к какой-либо цели. Для трудоголика, как правило, результат работы не представляет особого интереса. Ему важен процесс. И если для обычного человека труд – это часть жизни, то у трудоголика как раз наоборот: жизнь со всеми ее семейными, социальными, бытовыми отношениями – часть работы, досадное отключение от нее. Трудоголики, как правило, оправдывают свои действия "чувством долга". Человек проводит на работе по 12 часов в сутки, прихватывает и выходные. При этом отказ от нормальной полной жизни он объясняет самыми благовидными предлогами: необходимостью профессионального роста, заработка и т. д. и т. п. А на самом деле все эти "необходимости" – обход действительно неотложных проблем, попытка игнорировать их существование. Естественно, жить с трудоголиками очень нелегко, однако они сами этого не понимают. Профессиональная деятельность трудоголикам полностью заменяет жизнь. Круг общения этих персонажей ограничен и обусловлен исключительно "производственной необходимостью". В свободное от работы время они маются, страдают. То есть они работают не для того, чтобы жить, а живут для того, чтобы работать. Специалисты говорят, что "трудовой невроз" – одна из форм невроза навязчивых состояний (психастения), при котором человек пытается справиться с душевным неустройством при помощи каких-то ритуальных действий, в данном случае работы.

Более подвержены трудоголизму мужчины, они всегда считались добытчиками, и современным трудоголикам это служит веским оправданием перед самим собой. Легче заболеть трудоголизмом человеку умственного труда, потому что труд физический не может длиться долго. "Усталость – естественная защита организма от физического переутомления, когда энергетические затраты заставляют прекращать работу, – пишет врач-психотерапевт Борис Чула. – А вот мозг способен трудиться длительное время, формируя при благоприятных условиях в своем хозяине трудоголика. Пример современных трудоголиков – большинство компьютерщиков. Их практически невозможно оторвать от экрана! Копаясь в Интернете, составляя какие-то программы и так далее, они привыкают наслаждаться процессом работы, теряют его изначальную цель и, в конце концов, перестают радоваться промежуточным результатам. Через некоторое время происходит превращение в истинного трудоголика – с особым внутренним миром, взглядами на жизнь и отношениями с окружающими. Трудоголики очень схожи с алкоголиками. Ни те, ни другие в своем пристрастии не видят пагубной привычки. И те, и другие прячутся от реальной жизни. Только алкоголик – за алкоголем, а трудоголик – в работе".

Трудоголик – это отнюдь не гипертрудолюбивый человек. Это личность с определенными психологическими проблемами. Трудоголиком может стать и лентяй. Очень часто трудоголизм – страх перед постоянным напряжением в личной жизни, результат не сложившихся отношений с детьми, разочарование в близком человеке. Работа становится психологической защитой, отражающей отрицательные эмоции. Кстати, по мнению японских специалистов, чрезмерное увлечение работой не менее вредно, чем тот же алкоголизм или наркомания. В Японии убеждены, что трудоголиков следует лечить и перевоспитывать.

Однако трудоголика невозможно вернуть к нормальной жизни без его согласия. "Трудоголизм, – говорят специалисты, – должен быть осознан как разрушительное, деструктивное поведение. Иначе не поможет ни одна методика". Лечить от пагубного пристрастия к работе должен психолог или психотерапевт. Трудоголику, чтобы он дал согласие на поход к врачу, стоит намекнуть, что, поскольку работа отнимает у него много сил и времени, то он может попросту заболеть, что повлечет за собой потерю работы. А ведь потеря работы – самое страшное, что он может себе представить.