Munkamánia

Munkamániáról beszélhetünk, ha valakinek a munka élete egyetlen értelmévé, önbecsülése egyetlen forrásává válik, azaz attól érzi értékesnek magát, hogy kiemelkedően sokat teljesít. A munkamániás ember túlságosan aggódik a munka miatt, és olyan erős, irányíthatatlan munkamotivációja van, illetve annyi energiát fektet a munkába, hogy az már károsan befolyásolja a személyes kapcsolatait, a szabadidős tevékenységeit és az egészségét. Az illető nem tud kikapcsolni, szabadsága alatt is a munka jár a fejében. Képtelen delegálni a feladatokat, nem bízik kollégái teljesítményében, mindent kontrollálni akar. Egyre többet vállal, de nehezen tudja teljesíteni a feladatait, már nem hoz számára örömet egy-egy munka befejezése.

Árulkodó jelek lehetnek:

- gyakran gondolsz arra, hogy több időt kellene felszabadítani a munkának
- szoktál azért dolgozni, hogy kevésbé érezz bűntudatot, kevésbé szorongj, illetve ne érezd magad tehetetlennek vagy depressziósnak
- előfordul, hogy mások azt mondják, kevesebbet kéne dolgoznod, de te nem fogadod meg a tanácsot
- stresszelsz, ha eltiltanak a munkától
- előnyben részesíted a munkát a hobbiddal, szabadidős tevékenységeiddel és a testmozgással szemben
- annyit dolgozol, hogy annak már rossz hatása van az egészségedre

Veszélyek:

- társas kapcsolatok megromlása, érzelmi kiüresedés
- mentális és fizikai kimerülés: álmatlanság, hangulatváltozások, koncentrációs nehézségek, feledékenység
- szervi bajok megjelenése: fejfájás, mellkasi és hasi fájdalmak, szívritmuszavarok, pánik, allergia