

# Как распознать в себе трудоголика?

Трудоголизм – это такая же зависимость, как и другие, но она не является химической. В данном случае зависимостью является сам труд – желание человека поднять свою самооценку или уйти в работу из-за проблем, которые встречаются в нашем социуме. Именно поэтому проблему трудоголизма надо решать.

Прежде всего, трудоголику нужно признать, что он трудоголик.

Чувство гиперответственности или повышенное чувство вины, если ты не работаешь, чувство, когда из-за тебя все «останавливается» на этой планете, может быть симптомом трудоголизма.

Но главный и простой признак трудоголизма обнаруживается, когда вы просто не можете прожить без работы даже один выходной день или же вы испытываете угрызения совести за то, что просто проведете выходной с семьей, а не поработаете. В этом случае вы, вероятно, попадаете в опасную зону, потому что семья – это святое, родные важнее работы!

Если вы страдаете от физической боли без работы или социальное окружение начинает страдать от того, что вы все время работаете, работаете, работаете, даже если вы полагаете, что приносите деньги домой, то вы в опасности! Поверьте, не только заработок формируют семью! Семью формирует время и общение!

Работайте над тем, чтобы не стать зависимым человеком, который разрушит себя и жизнь окружающих. Подумайте об этом. Если вам не комфортно дома, а более комфортно на работе, тогда нужно начать работать над собой!

**Юрий Бондаренко, врач психиатр-нарколог**  
**Источник**