

# Nadmierna praca obniża nastrój i prowadzi do odrętwienia emocjonalnego

27 grudnia 2023

Najnowsze badania dowodzą, że osoby przepracowujące się mają podniesiony poziom stresu w ciągu dnia, co w efekcie zwiększa szanse na choroby serca i zaburzenia psychiczne. Ale to nie wszystkie możliwe skutki pracowania w nadmiarze.

Badania przeprowadzone zostały na Uniwersytecie w Bolonii, pod kierownictwem prof. Cristiana Balducci we współpracy z naukowcami z Uniwersytetu Toronto i Kampanii. Opublikowane w „Journal of Occupational Health Psychology” badania wskazują, że nadmierna praca nie wpływa pozytywnie na nasz stan zdrowia.

Jak wskazują naukowcy, jedną z przyczyn ich badań było powszechne przekonanie, że pracoholicy wykonując swoją pracę, czują się spełnieni i zadowoleni. Jednak gdy ludzie pracują nadmiernie i kompulsywnie, postrzegając swoją pracę jako jeden z najważniejszych obowiązków, to przeradza się wkrótce w prawdziwą obsesję, która odbija się na ich zdrowiu psychicznym i fizycznym.

W celu zebrania odpowiednich danych 139 pracowników działów back-office, zatrudnionych na pełen etat, zostało zaopatrzonych w specjalne aplikacje, gdzie co 90 minut odpowiadali na pytania z kwestionariusza. „Zebrane dane pokazują, że pracoholicy mają średnio gorszy nastrój niż pozostali” – mówi prof. Balducci. „Nie wydaje się więc prawdą, że osoby uzależnione od pracy czerpią więcej przyjemności z aktywności zawodowej; wręcz przeciwnie, wyniki zdają się potwierdzać, że podobnie jak w przypadku innych form uzależnienia behawioralnego i od substancji, początkowa euforia staje się drogą do negatywnego stanu emocjonalnego,

który przenika człowieka nawet w pracy”.

Badacze wskazują także, że oprócz powyższych objawów pracoholicy i osoby pracujące w nadmiarze często wykazują objawy lęków, a także spłaszczenie emocjonalne, zwane też emocjonalną obojętnością lub odrętwieniem emocjonalnym.

Źródło: [FaktyiAnalizy.info](http://FaktyiAnalizy.info)