



- ✓ 100% bezpieczeństwa danych
- ✓ Nie musisz wypełniać i wysyłać żadnych dokumentów

Ads by Info

Strona główna > Praca i Finanse > Alkoholizm wśród menedżerów



Lubię to! Bądź pierwszym znajomym, który to lubi.

123rf.com

14 października 2014 w Praca i Finanse Autor: redakcja

Alkoholizm wśród menedżerów

Presja, odpowiedzialność, rywalizacja, ciągły brak czasu i chroniczny stres. Samotność menedżerów wysokiego szczebla sprzyja uzależnieniom. Szacuje się, że mogą oni stanowić nawet 50% wszystkich uzależnionych od alkoholu. Ale, jak mówi Sylwia Dereń z Kliniki Terapii Uzależnień Nadzieja, „słabości to wśród kadry zarządzającej temat tabu”.

PRZECYTAM.PL


SKRZYNIA
WŁADCY
PIORUNÓW



Pobierz bezpłatnie
obszerny fragment

Osoby piastujące wysokie stanowiska nie mówią o przemęczeniu, stresie, **wypaleniu zawodowym** czy strachu przed tym, że nie spełnią oczekiwań. Nie przyznają się również, w jaki sposób radzą sobie z takim obciążeniem. Nie opowiedzą o alkoholu trzymanym w biurku czy tabletkach uspokajających, nasennych lub przeciwlękowych, bez których nie są w stanie funkcjonować. Wysoka pozycja zawodowa wyklucza przyznanie się do jakichkolwiek słabości, a tym bardziej do uzależnienia.

Angielski termin *High-Functioning Alcoholic* oznacza osoby **uzależnione od alkoholu**, które wykonują prestiżowe zawody lub zajmują eksponowane stanowiska. Zwykle mają pracę, rodzinę, robią karierę, utrzymują relacje z innymi i cieszą się szacunkiem środowiska. Z zewnątrz trudno dostrzec, że są uzależnieni od alkoholu. „Takie osoby stale szukają okazji, żeby się napić, ale same przed sobą usprawiedliwiają się na przykład stresem – dodaje terapeutka. – Po alkoholu przestają kontrolować swoje zachowania, a z czasem tracą kontrolę nad całym swoim życiem. To równia pochyła. Sytuacja może ciągnąć się latami, dopóki alkohol nie doprowadzi do poważnego kryzysu. Konsekwencją mogą być zaburzenia emocjonalne i somatyczne, złamanie kariery i zniszczenie relacji z bliskimi”.

Problem **uzależnienia od pracy** dotyka osób ambitnych, kreatywnych, lubiących rywalizację oraz **perfekcjonistów**. To ludzie, którzy traktują wyzwania jako okazję do sprawdzenia się. Dążą do uzyskania prestiżu społecznego, a sukcesy zawodowe są im potrzebne, by **POTWIERDZIĆ**  swoją wartość. Nieraz za wszelką cenę.

Uzależnionym obejmującym wysokie stanowiska zależy na tym, by prezentować się jako osoby silne – tak jak czynią to na co dzień w pracy. Rezygnują z tej maski dopiero w czasie **terapii**. „W środku czują się bezradni, nieszczęśliwi, martwią się, że nie są wystarczająco silni czy kompetentni. Jednak jeśli ktoś jest gotów, żeby przyznać się do słabości, to znaczy, że ma w sobie jeszcze siłę” – tłumaczy ekspertka. Celem terapii jest wypracowanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami i stresem.