



Oni w Polsce piją najwięcej

mat.pras./PR Expert | 2014-10-14 (12:56) | 0 opinie

Poleć Bądź pierwszym znajomym, który to poleca.



123RF.COM



Presja, odpowiedzialność, rywalizacja, ciągły brak czasu i chroniczny stres.

Samotność managerów wysokiego szczebla sprzyja uzależnieniom. Szacuje się, że mogą oni stanowić nawet 50 proc. wszystkich uzależnionych od alkoholu. Są też bardziej narażeni na uzależnienie od pracy.

Manager wyższego szczebla przypomina długodystansowego biegacza - pozostaje sam ze swoimi zadaniami i wyzwaniami. Alkohol, lekarstwa, cyberseks czy zakupy to dla niego forma ucieczki od świata rywalizacji. Na początku służą do rozładowania stresu i frustracji.

Sam na sam z nałogiem

- Słabości to wśród kadry zarządzającej temat tabu - mówi Sylwia Dereń z Kliniki Terapii Uzależnień Nadzieja. 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. - Od managerów wysokiego szczebla wymaga się przecież, żeby zawsze funkcjonowali sprawnie i umieli radzić sobie ze stresem - mówi Sylwia Dereń. - Takie osoby są w specyficznej sytuacji, ponieważ otoczenie nie wywiera na nich presji do podjęcia leczenia. Bliscy i współpracownicy często udają, że nic się nie dzieje. W ten sposób uzależnienie tylko się pogłębia. Kiedy już takie osoby zdecydują się na leczenie, niezwykle ważna jest dla nich stuprocentowa dyskrecja. - Takim pacjentom trzeba zapewnić całkowitą anonimowość i pełen komfort leczenia - dodaje terapeutka.

Alkoholik "wysokofunkcjonujący"

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 Sylwia Dereń. - 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. Stąd tak ważne jest, żeby odbudowywać te więzi, czemu mają służyć specjalne terapie.

Sam tego nie załatwisz

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. - Osobie uzależnionej praca nie daje satysfakcji, ale nie potrafi jej przerwać, ani o niej zapomnieć. Stawia sobie również nierealistyczne wymagania - wyjaśnia Sylwia Dereń. 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 - mówi terapeutka Kliniki Nadzieja. Celem terapii jest wypracowanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami i stresem. Dzięki temu możliwe jest osiągnięcie równowagi między życiem zawodowym a osobistym, a także świadome kształtowanie swojej kariery.